

# Caritas

Freiwilligenzentrum Tirol Mitte

Foto: caritas-tirol



# Zeit schenken

**Wir  
helfen**

Caritas der Diözese Innsbruck  
[www.caritas-tirol.at](http://www.caritas-tirol.at)

# Zeit schenken

Bist du bereit, **1-2 Stunden deiner Zeit pro Woche** zu schenken, um **anderen zu helfen** und die Welt um dich herum zu verändern?

## Was kann ich tun?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du deine Zeit schenken kannst, zum Beispiel:

- Spaziergänge oder kreative Tätigkeiten mit älteren Menschen
- Spiele und Ausflüge mit Menschen mit Behinderungen
- Vorlesen und Spielen mit Kleinkindern
- Unterstützung von Volksschulkindern bei den Hausaufgaben
- Mitarbeit in einem Unverpackt-laden, Sozialmarkt oder einer Bücherei

## Was bekomme ich?

- Ein gutes Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben
- Neue Perspektiven und die Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu schließen
- Kennenlernen verschiedener Felder für eine mögliche berufliche Laufbahn
- Bestätigung für deinen Lebenslauf
- Begleitung und Unterstützung von einer Ansprechperson



**Du hast Fragen, hättest gerne Hilfe bei der Auswahl oder willst dich direkt anmelden? Melde dich gerne schriftlich/telefonisch über WhatsApp oder per Mail!**



**Mehr Infos»**

[freiwillige.caritas-tirol.at/category/zeit-schenken/](https://freiwillige.caritas-tirol.at/category/zeit-schenken/)

**Freiwilligenzentrum Tirol Mitte**, Lucia Feuerbach

Tel: +43 676 8730 6710, Email: [Lucia.Feuerbach@caritas.tirol](mailto:Lucia.Feuerbach@caritas.tirol)

**Regionalarbeit Osttirol**, Michaela Huber

Tel: +43 676 8730 6294, Email: [Michaela.Huber@caritas.tirol](mailto:Michaela.Huber@caritas.tirol)



„Zeitschenken“ ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte, der youngCaritas Tirol und der Regionalarbeit Osttirol.

