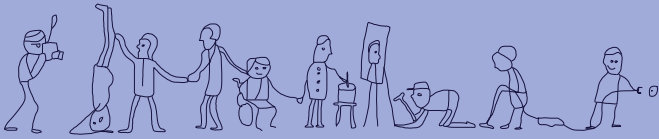


een
uur
voor
een
uur

WELKOM BIJ



De Tijdbank brengt mensen
samen door tijd te ruilen:
voor hulp, groei en een
hechte buurt.



Wat is de Tijdbank?

De Tijdbank is een community van volwassenen die hun tijd met elkaar ruilen. Het draait om geven én ontvangen, zonder dat daar geld aan te pas komt.

Je kunt elkaar helpen met praktische dingen zoals klussen, koken of strijken, maar ook bijdragen aan elkaars persoonlijke ontwikkeling, welzijn of sociale contacten. Zo bouw je niet alleen aan je netwerk, maar ook aan een sterkere en meer verbonden buurt.

Iedereen heeft iets te bieden - en bij de Tijdbank komt dat allemaal samen. Doe je mee?

een uur voor een uur

Hoe werkt de Tijdbank?

1.

Als je je aanmeldt, krijg je 1 Tijdbank Token. **Dat is 1 uur waard.**
2.

Je ziet wat er **uit te wisselen is** via Signal, het Burenboek, het fysieke platform en de website.


3.

Je schrijft op wat je **aanbiedt** en wat **je zoekt**.
4.

Neem zelf contact op en **spreek iets af**.
5.

Na de ruil geeft de ontvanger jou **1 Token per uur**.
6.

Stuur daarna een berichtje naar de contactpersoon. Zo houden we bij hoe vaak er geruild wordt.

een uur voor een uur

De 5 vuistregels van de Tijdbank

1. We tonen respect voor elkaar.
2. Alle transacties en afspraken zijn op eigen risico.
3. Je mag altijd “nee” zeggen zonder uitleg. Nee is nee.
4. Je mag geen geld vragen.
5. Als er iets misgaat of als je vragen hebt, voel je dan vrij om contact op te nemen met de contactpersoon.

Locatie en uitbreiding

- De Tijdbank is begonnen in **Bospolder Tussendijken**, maar mensen uit andere wijken kunnen ook meedoen.
- De community kan uit **maximaal 150 deelnemers** bestaan. Als dit aantal wordt overschreden, ontstaat er een nieuwe, zelfstandige community die wel verbonden blijft met de andere groepen.

Activiteiten

- We organiseren **vier keer** per jaar evenementen, zoals matching-avonden en andere activiteiten om de onderlinge relaties te versterken.
- De uitwisselingen tussen Tijdbank deelnemers vinden **meestal in de wijk Bospolder/Tussendijken plaats**, maar kunnen ook buiten de wijk gebeuren.
- Er is een **collectieve pot** met Tijdbank Tokens, gevuld met donaties. Deze pot kan gebruikt worden voor mensen die extra hulp nodig hebben.
- Tijdens **groeps sessies** ontvangt de docent twee Tijdbank Tokens per keer. Bij elke sessie worden de Tokens door verschillende deelnemers gegeven.

een
uur
voor
een
uur

Welkom bij de Tijdbank!

Vragen? Carolina: 06 26 32 47 77
(NIET BELLEN, wel appen)