

# e-volunteering und kontaktloses Engagement – neue Felder für Dein Freiwilliges Engagement?

## Was ist das? Was brauche ich dazu?

E-Volunteering kann einmalig und kurzfristig sein, oder auch über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden. Es ist ein sehr flexibles Engagement und es ermöglicht Dir, Deinen Einsatz nach Deinem persönlichen Zeitplan zu gestalten. Es ist örtlich und geografisch nicht begrenzt – auch nicht durch körperliche Einschränkungen.

- kann einmalig, aber auch öfters und regelmäßig sein
- einfach von zu Hause aus; es wird aber Laptop mit Internetverbindung benötigt
- kann nach persönlichem Zeitplan frei gestaltet werden
- örtlich & geografisch nicht begrenzt
- auch in oder während Quarantäne möglich
- keine körperlichen Einschränkungen
- es ist möglich sich weltweit zu engagieren <https://www.onlinevolunteering.org/en>
- es sind verschiedene Tätigkeiten und/oder verschiedenen Organisationen möglich

**Frage bei uns nach, wir erstellen gerade eine Liste an Möglichkeiten!**

## Angebote für e-volunteering oder kontaktloses Engagement beim CFWZ TIROL MITTE

- Beim Projekt „Gutes Ausichten“ von CFWZ Tirol Mitte mitmachen  
Für Heime gestalten wir persönliche „Ausblicke“ mit Bildern, Texten und Möglichkeiten diese später auch fürs persönliche Gespräch zu nutzen
- Leselampe - vorlesen für HeimbewohnerInnen  
Gemeinsam wollen wir eine bunte Mischung aus vorgelesenen Text sammeln und den Einrichtungen zur Verfügung stellen.
- Bastelanleitungen, Bilderrätsel, Mandalas, Rätsel erstellen
- Turnübungen anleiten oder eine Anleitung erstellen
- Entspannungsübungen anleiten oder eine Anleitung erstellen
- „Telefonischer Besuchsdienst“ bzw. Videochatten gegen Einsamkeit
- Geschichten schreiben oder Briefe / Postkarten
- Bilder malen und versenden
- Geschichten vorlesen und aufnehmen
- Musikalisch: Wohnzimmerkonzerte aufnehmen
- Pakete fürs Gefängnis machen

**Detaillierte Infos – insbesondere zu „Gute Aussichten“ und dem Projekt „Leselampe – Vorlesen HeimbewohnerInnen“ - bekommst Du unter: [s.auer.caritas@dibk.at](mailto:s.auer.caritas@dibk.at)**