



**BANCA DEL TEMPO GRIES-S. QUIRINO – ZEITBANK GRIES-QUIREIN**

Piazza Gries 18 - 39100 Bolzano, ☎ Tel. 0471-997066

Grieser Platz 18 - 39100 Bozen, ☎ Tel. 0471-997066

**ELENCO DEI  
SERVIZI OFFERTI**

**VERZEICHNIS DER  
ANGEBOTENEN DIENSTE**

Attività organizzativa - Banca del Tempo	0001	Organisationstätigkeit der Zeitbank
Gestione contabilità - Banca del Tempo	0002	Führung der Buchhaltung für die Zeitbank
Attività promozionale - Banca del Tempo	0003	Verbreitung der Zeitbank
Attività di sportello - Banca del Tempo	0004	Schaltertätigkeit für die Zeitbank
Attività a favore del Quartiere	0005	Tätigkeit für das Stadtviertel
Detrazione periodica di ore a favore della Banca del Tempo	0006	Regelmäßiger Abzug von Stunden zu Gunsten der Zeitbank
Detrazione periodica di ore a favore del Quartiere	0007	Regelmäßiger Abzug von Stunden zu Gunsten des Stadtviertels
Gestione Sito Internet	0008	Verwaltung Website Internet
Donazione di ore verso la BdT	0009	Spende von Stunden an die Zeitbank
Donazione di ore verso soci	0010	Spende von Stunden an Mitglieder
Anziani-Accompagnamento uffici	0101	Senioren-Begleitung in Büros
Anziani-Accompagnamento visite	0102	Senioren-Begleitung zu Visiten
Anziani-Assistenza e compagnia	0103	Senioren-Hilfe und Gesellschaft leisten
Anziani-Lettura e conversazione	0104	Senioren-Lektüre und Unterhaltung
Anziani-Accompagnamento con auto	0105	Senioren-Begleitung mit dem Auto
Anziani-Fare spesa	0106	Senioren-Einkauf besorgen
Anziani-Accompagnamento per commissioni	0107	Senioren-Begleitung bei Botengängen
Anziani-Aiuto di vari tipi	0108	Senioren-Verschiedene Arten von Hilfe
Anziani-Consulenza su problematiche	0109	Senioren-Allgemeine Beratungen für Seniorenprobleme
Bambini-Baby sitting	0201	Kinder-Baby-sitting
Bambini-Ritiro da scuola	0202	Kinder-Abholen von der Schule
Bambini-Accompagnamento bambini	0203	Kinder-Begleitung von Kindern
Bambini-Costruzione di giocattoli	0204	Kinder-Bauen von Spielsachen
Bambini-Animazione/organizzazione feste	0205	Kinder-Animation/Organisation von Festen
Bambini-Aiuto compiti	0206	Kinder-Hilfe bei Aufgaben
Ragazzi-Aiuto compiti scuola media	0207	Jugendliche-Hausaufgabenhilfe für Mittelschüler
Bambini-Lezioni di riparazione	0208	Kinder-Nachhilfeunterricht

Bambini-Aiuto di vari tipi	0209	Kinder-Verschiedene Arten von Hilfe
Aiuto ai soci-Consulenza sul diritto del lavoro	0210	Hilfe an die Mitglieder-Arbeitsrechtsberatung
Aiuto ai soci-Aiuto per dichiarazione redditi	0211	Hilfe an die Mitglieder-Hilfe bei Steuererklärungen
Aiuto ai soci-Pratiche riguardanti la pensione	0212	Hilfe an die Mitglieder-Pensionsangelegenheiten
Aiuto ai soci-Ospitalità occasionale	0213	Hilfe an die Mitglieder-Gelegentliche Gastfreundschaft
Aiuto ai soci-formazione sulla comunicazione	0214	Hilfe an die Mitglieder-Kommunikationskurse
Aiuto ai soci-Ospitalità tra soci	0215	Hilfe an die Mitglieder-Gastfreundschaft zwischen Mitgliedern
Aiuto ai soci - Accompagnamento con auto	0216	Hilfe an die Mitglieder - Begleitung mit dem Auto
Handicap-Compagnia	0301	Behinderte-Begleitung
Handicap-Aiuti vari	0302	Behinderte-Verschiedene Hilfen
Animali-Accompagnamento cani	0401	Tiere-mit dem Hund spazierengehen
Animali-Cura	0402	Tiere-Pflege
Animali-Cura temporanea (durante periodo di assenza)	0403	Tiere-Tierpension (während Abwesenheit)
Animali-Consulenza per tenuta	0404	Tiere-Beratung zur Haltung
Animali-Cura acquario	0405	Tiere-Pflege des Aquariums
Animali-Cura gatti	0406	Tiere-Pflege von Katzen
Casa-Stirare	0501	Haus-Bügeln
Casa-Pulizie	0502	Haus-Reinigung
Casa-Ricambio stagionale	0503	Haus-Einmotten
Casa-Cucito	0504	Haus-Nähen
Casa-Ricamo	0505	Haus-Sticken
Casa-Uncinetto	0506	Haus-Häkeln
Casa-Lavoro a maglia	0507	Haus-Stricken
Casa-Aiuto nella preparazione traslochi	0508	Haus-Hilfe bei Übersiedlungen
Casa-Pitturazione	0509	Haus-Malerarbeiten
Casa-Organizzazione feste	0510	Haus-Organisieren von Feiern/Partys
Casa-Cura piante	0511	Haus-Pflanzenpflege
Casa-Cura temporanea di piante di appartamento	0512	Haus-Zeitweise Pflege von Zimmerpflanzen
Casa-Consulenza uso elettrodomestici	0513	Haus-Beratung zu Haushaltsgeräten
Casa-Consulenza per faccende domestiche	0514	Haus-Beratung zu Haushaltsarbeiten
Casa-Faccende domestiche varie	0515	Haus-Verschiedene Haushaltsarbeiten
Casa-Progettazioni-ristrutturazioni-arredo-controllo lavori	0516	Haus-Projektierungen-Umbau-Einrichtung-Kontrolle Bauarbeiten
Casa-Servizio di parrucchiere	0517	Haus-Friseur
Giardinaggio-Aiuto coltura giardino/orto	0601	Gartenarbeit-Hilfe im Blumen-/Gemüsegarten
Giardinaggio-Consulenza impianto di irrigazione	0602	Gartenarbeit-Beratung zum Pflanzenbewässerungssystem
Giardinaggio-Consulenza per cura	0603	Gartenarbeit-Beratung zur

piante		Pflanzenpflege
Giardinaggio-Piccoli lavori di giardinaggio	0604	Gartenarbeit-Kleine Gartenarbeiten
Giardinaggio-Guide botaniche per riconoscimento erbe	0605	Gartenarbeit-Botanische Führungen zum Erkennen von Kräutern
Commissioni-Portare pasti a domicilio	0701	Botengänge-Fertigmahlzeiten ins Haus bringen
Commissioni-Fare spesa	0702	Botengänge-Einkauf besorgen
Commissioni-Pratiche ufficio	0703	Botengänge-Behördengänge
Commissioni-Prenotazione a visita medica	0704	Botengänge-Vormerkungen für ärztliche Visiten
Commissioni-Ritiro responsi	0705	Botengänge-Abholen von Bescheiden/Dokumenten
Commissioni-Pagamento bollette	0706	Botengänge-Einzahlungen
Commissioni-Ritiro materiali vari	0707	Botengänge-Abholen verschiedener Gegenstände
Commissioni-Altro	0708	Botengänge-Anderes
Commissioni-Trasporto persone/cose su lunghe distanze	0709	Botengänge-Transport Personen/Gegenständen auf langen Strecken
Salute-Massaggi	0801	Gesundheit-Massagen
Salute-Iniezioni	0802	Gesundheit-Spritzen geben
Salute-Consulenze cure alternative	0803	Gesundheit-Beratung zu Alternativmedizin
Salute-Meditazione	0804	Gesundheit-Meditation
Salute-Tecniche respiratorie/anti-stress	0805	Gesundheit-Atmungstechnik/ Anti-Streß-Technik
Salute-Consulenza estetica/dieta	0806	Gesundheit-Beratung Schönheitspflege/Diät
Salute-Altro	0807	Gesundheit-Anderes
Salute-Trattamenti reiki	0808	Gesundheit-Reiki
Salute-Floriterpia, Naturoterapia	0809	Gesundheit-Bachblüten, Naturheilkunde
Salute-Riabilitazione funzionale	0810	Gesundheit-Funktionale Rehabilitation
Salute-Trattamento pranoterapia	0811	Gesundheit-Pranotherapie
Salute-Massaggi "Breuß"	0812	Gesundheit-"Breuß"-Massagen
Salute-Lezioni cosmesi naturali	0813	Gesundheit-Unterricht in Naturkosmetik
Salute-Trainer (specialista postura/schiena)	0814	Gesundheit-Rückentrainer (Spezialgebiet)
Salute-Personal training	0815	Gesundheit-Personal training
Salute-Prestazioni infermieristiche	0816	Gesundheit-Krankenpflegedienst
Salute-Riflessologia plantare	0817	Gesundheit-Fußreflexzonenmassage
Lingue-Lezioni di italiano	0901	Sprachen-Italienischstunden
Lingue-Lezioni di tedesco	0902	Sprachen-Deutschstunden
Lingue-Lezioni di tedesco (sudtirolese)	0903	Sprachen-Deutschstunden (südtirolerisch)
Lingue-Lezioni di inglese	0904	Sprachen-Englischstunden
Lingue-Lezioni di francese	0905	Sprachen-Französischstunden
Lingue-Lezioni di spagnolo	0906	Sprachen-Spanischstunden
Lingue-Lezioni di russo	0907	Sprachen-Russischstunden
Lingue-Lezioni di arabo	0908	Sprachen-Arabischstunden

Lingue-Conversazione in italiano	0909	Sprachen-Unterhaltungen auf Italienisch
Lingue-Conversazione in tedesco	0910	Sprachen-Unterhaltungen auf Deutsch
Lingue-Conversazione in tedesco (sudtirolese)	0911	Sprachen-Unterhaltungen auf Deutsch (südtirolerisch)
Lingue-Conversazione in inglese	0912	Sprachen-Unterhaltungen auf Englisch
Lingue-Conversazione in francese	0913	Sprachen-Unterhaltungen auf Französisch
Lingue-Conversazione in spagnolo	0914	Sprachen-Unterhaltungen auf Spanisch
Lingue-Conversazione in russo	0915	Sprachen-Unterhaltungen auf Russisch
Lingue-Conversazione in arabo	0916	Sprachen-Unterhaltungen auf Arabisch
Lingue-Traduzioni-italiano	0917	Sprachen-Übersetzungen-Italienisch
Lingue-Traduzioni-tedesco	0918	Sprachen-Übersetzungen-Deutsch
Lingue-Traduzioni-inglese	0919	Sprachen-Übersetzungen-Englisch
Lingue-Traduzioni-francese	0920	Sprachen-Übersetzungen-Französisch
Lingue-Traduzioni-spagnolo	0921	Sprachen-Übersetzungen-Spanisch
Lingue-Traduzioni-russo	0922	Sprachen-Übersetzungen-Russisch
Lingue-Traduzioni-arabo	0923	Sprachen-Übersetzungen-Arabisch
Lingue-Lezioni di inglese con bambino	0924	Sprachen-Englischunterricht für Kinder
Lingue-Conferenze per scolari in inglese	0925	Sprachen-Englischvorträge für Schüler
Lingue-Conversazione in polacco	0926	Sprachen-Unterhaltungen auf Polnisch
Cucina-Lezioni di cucina regionale	1001	Küche-Kochen lernen: regionale Küche
Cucina-Lezioni di cucina macrobiotica	1002	Küche-Kochen lernen: makrobiotische Küche
Cucina-Lezioni di cucina vegetariana	1003	Küche-Kochen lernen: vegetarische Küche
Cucina-Lezioni varie	1004	Küche-Kochen lernen: anderes
Cucina-Scambio di ricette	1005	Küche-Austausch von Kochrezepten
Cucina-Cucinare pasti	1006	Küche-Speisen kochen
Cucina-Cucinare dolci	1007	Küche-Süßigkeiten herstellen
Cucina-Cucinare conserve	1008	Küche-Eingemachtes herstellen
Cucina-Preparare pizza	1009	Küche-Pizza kochen
Cucina-Cuocere pane	1010	Küche-Brot backen
Cucina-Cucinare: varie	1011	Küche-Kochen: verschiedenes
Cucina-Cucina vegana	1012	Küche-Veganische Küche
Fotografia	1101	Fotografieren
Fotografia-Montaggio filmati	1102	Fotografieren-Filme schneiden
Fotografia-Riprese con telecamera	1103	Fotografieren-Aufnahmen mit der Kamera
Fotografia-Prestiti proiettore diapositive	1104	Fotografieren-Entlehnung von Diaprojektoren
Fotografia-Prestiti videoregistratore	1105	Fotografieren-Entlehnung von Videorecordern
Fotografia-Prestiti videocamere	1106	Fotografieren-Entlehnung von Videokameras
Informatica-Lezioni sull'uso del computer	1201	Informatik-Stunden über den Gebrauch des Computers
Informatica-Lezioni sull'uso di Internet	1202	Informatik-Stunden über den Gebrauch von Internet
Informatica-Consulenza utilizzo	1203	Informatik-Beratung zum Einsatz von

programmi computer		Computerprogrammen
Informatica-Consulenza utilizzo Internet	1204	Informatik-Beratung zum Einsatz von Internet
Informatica-Elaborazione testi	1205	Informatik-Textverarbeitung
Informatica-Battitura testi su computer	1206	Informatik-Tippen von Texten auf Computer
Informatica-Battitura testi su macchina da scrivere	1207	Informatik-Tippen von Texten auf Schreibmaschine
Informatica-Prestiti computer	1208	Informatik-Entlehnung von Computern
Tempo Libero-Giochi di società (Scacchi, dama, carte, ...)	1301	Freizeit-Gesellschaftsspiele (Schach, Dame, Karten, ...)
Tempo Libero-Insegnare a suonare strumenti musicali	1302	Freizeit-Musizieren lernen
Tempo Libero-Suonare insieme strumenti musicali	1303	Freizeit-Gemeinsam musizieren
Tempo Libero-Cantare insieme	1304	Freizeit-Gemeinsam singen
Tempo Libero-Raccolta/scambio di francobolli	1305	Freizeit-Briefmarken sammeln/tauschen
Tempo Libero-Manualità	1306	Freizeit-Basteln
Tempo Libero-Disegno	1307	Freizeit-Zeichnen
Tempo Libero-Lettura	1308	Freizeit-Lesen
Tempo Libero-Pittura (artistica)	1309	Freizeit-(Kunst-) Malen
Tempo Libero-(Recitare) Poesie	1310	Freizeit-Gedichte (vortragen)
Tempo Libero-Consulenza artistica	1311	Freizeit-Künstlerische Beratung
Tempo Libero-Tarocchi (lettura)	1312	Freizeit-Tarok-Karten legen
Tempo Libero-Compagnia per spettacoli e cultura	1313	Freizeit-Begleitung zu Vorstellungen und kulturellen Veranstaltungen
Tempo Libero-Compagnia per attività sportive	1314	Freizeit-Begleitung zu sportlichen Aktivitäten
Tempo Libero-Lezioni di sport	1315	Freizeit-Sportunterricht
Tempo Libero-Compagnia per gite domenicali	1316	Freizeit-Begleitung bei Sonntagsausflügen
Tempo Libero-Compagnia per passeggiata in città	1317	Freizeit-Begleitung beim Spaziergang
Tempo Libero-Compagnia per ballo	1318	Freizeit-Begleitung zum Tanzen
Tempo Libero-Altre compagnie	1319	Freizeit-Andere Begleitungen
Tempo Libero-Organizzazione di party, feste e merende	1320	Freizeit-Organisieren von Parties, Festen und Marenden
Tempo Libero-Organizzazione gite e uscite	1321	Freizeit-Organisieren von Ausflügen und Ausgängen
Tempo Libero-Prestito libri, dischi, videocassette	1322	Freizeit-Ausleihen von Büchern, CD's, Videokassetten
Tempo Libero-Scambi di opinioni su films, libri, ...	1323	Freizeit-Austausch von Meinungen über Filme, Bücher, ...
Tempo Libero-Bigiotteria con pietre Swarovski	1324	Freizeit-Modeschmuck mit Swarovski-Steiner
Tempo Libero-Lezioni di matematica ed elettrotecnica	1325	Freizeit-Mathematik- und Elektrotechniknachhilfe
Tempo Libero-Lezioni di pianoforte	1326	Freizeit-Klavierunterricht
Tempo Libero-Interpretazioni sull'oroscopo	1327	Freizeit-Astrologische Besprechung

Tempo Libero-Insegnamento di flauto traverso	1328	Freizeit-Querflöteunterricht
Tempo Libero-Creazione/Montaggio video	1329	Freizeit-Erstellen/Bearbeiten von Videos
Tempo Libero-Lezioni di chitarra	1330	Freizeit-Kitarrenunterricht
Tempo Libero-Lezioni di pesca sportiva	1331	Freizeit-Unterricht in Sportfischerei
Tempo Libero-Guida turistica in città e provincia	1332	Freizeit-Stadtführungen und Führungen in der Provinz
Tempo Libero-Prenotazioni varie via internet	1333	Freizeit-Verschiedene Buchungen über Internet
Tempo Libero-Lezioni di ballo	1334	Freizeit-Tanzunterricht
Tempo Libero-Danza orientale	1335	Freizeit-Orientalischer Tanz
Prestiti-Prestiti abiti di carnevale	1401	Entlehnungen-Entlehnung von Faschingskostümen
Prestiti-Prestiti attrezzi da hobby	1402	Entlehnungen-Entlehnung von Hobbygeräten
Prestiti-Prestiti di libri	1403	Entlehnungen-Entlehnung von Büchern
Prestiti-Prestiti enciclopedie	1404	Entlehnungen-Entlehnung von Nachschlagewerken
Prestiti-Prestiti riviste	1405	Entlehnungen-Entlehnung von Zeitschriften
Prestiti-Prestiti equipaggiamenti sportivi	1406	Entlehnungen-Entlehnung von Sportausrüstung
Prestiti-Prestiti equipaggiamenti camping	1407	Entlehnungen-Entlehnung von Campingausrüstung
Prestiti-Prestiti elettrodomestici	1408	Entlehnungen-Entlehnung von Haushaltsgeräten
Prestiti-Prestiti portasci	1409	Entlehnungen-Entlehnung von Skiträgern
Prestiti-Prestiti portabiciclette	1410	Entlehnungen-Entlehnung von Fahrradträgern
Prestiti-Prestiti biciclette	1411	Entlehnungen-Entlehnung von Fahrrädern
Prestiti-Prestiti abiti	1412	Entlehnungen-Entlehnung von Kleidern
Prestiti-Prestiti attrezzature per lavoro	1413	Entlehnungen-Entlehnung von Werkzeugen
Prestiti-Prestiti vari	1414	Entlehnungen-Verschiedene Entlehnungen
Bricolage-Riparazioni e manutenzione	1501	Bricolage-Reparaturen und Instandhaltung
Bricolage-Riparazioni elettrodomestici	1502	Bricolage-Reparatur von Haushaltsgeräten
Bricolage-Riparazioni impianti acqua	1503	Bricolage-Reparatur von Wasserleitungen
Bricolage-Riparazioni impianti elettrici	1504	Bricolage-Reparatur von Stromleitungen
Bricolage-Riparazioni mobili	1505	Bricolage-Reparatur von Möbeln
Bricolage-Riparazioni finestre	1506	Bricolage-Reparatur von Fenstern
Bricolage-Riparazioni porte	1507	Bricolage-Reparatur von Türen
Bricolage-Riparazioni/cura bici	1508	Bricolage-Reparatur/Pflege von Fahrrädern
Bricolage-Riparazioni/cura moto	1509	Bricolage-Reparatur/Pflege von

		Motorrädern
Bricolage-Riparazioni/cura auto	1510	Bricolage-Reparatur/Pflege von Autos
Bricolage-Altre riparazioni	1511	Bricolage-Andere Reparaturen
Bricolage-Piccoli lavori di falegnameria	1512	Bricolage-Kleine Tischlerarbeiten
Bricolage-Lavori vari	1513	Bricolage-Verschiedene Arbeiten
Bricolage-Consigli su risparmio energetico	1514	Bricolage-Beratung Energieeinsparung
Bricolage-Riverniciatura su ferro e legno	1515	Bricolage-Lackierung von Eisen und Holz
Bricolage-Decorazioni natalizie	1516	Bricolage-Weihnachtsdekorationen
Bricolage-Piccoli lavori di muratura	1517	Bricolage-Kleine Maurerarbeiten
Bricolage-Lavorazione ceramica	1518	Bricolage-Keramikherstellungen
Cultura-Lezioni di filosofia	1601	Kultur-Unterricht in Philosophie
Cultura-Letteratura	1602	Kultur-Literatur
Cultura-Storia religioni	1603	Kultur-Geschichte der Religionen