

# *Herzlich willkommen bei give&get*

## Kurzanleitung zur Tauschplattform - Schritt-für-Schritt

### 1. Einwahl:

Starte mit der Einwahl in die >> [Homepage give&get](#)

Hier findest du alle Informationen zu unserer Tauschplattform.

Klicke auf >> [Cyclos-Login](#) und gelange auf die Einwahl-Maske:

### 2. Mitglieder-Login:

Melde dich im Feld 'Einwählen' mit deinem **Loginnamen und Passwort** an, und gelange direkt auf die Startseite unserer Tauschplattform **give&get (Cyclos4)**, wie unten abgebildet:

The screenshot shows the Cyclos4 login interface with fields for 'Loginname' (Username) and 'Passwort' (Password), and a blue 'Anmelden' (Login) button. Below the login form is the Give&Get homepage. The top navigation bar includes links for 'Startseite', 'Mein Konto', 'Mitglieder', 'Marktplatz', 'Persönlich', 'Informationen', 'Cyclos', and 'Cyclos-Login'. A sidebar on the left displays 'Mitglieder-Konto' information: Kontostand: 111.45 h, Verfügbar: 121.45 h. It also shows 'Aktivitätsstatus' with counts for Meine Inserate (8), Referenzen (2), and Ungelesene Nachrichten (0). The main content area features a 'Home' section with six buttons: 'Mitglied suchen', 'Mitglied bezahlen', 'Zahlung anfordern', 'Inserate suchen', 'Inserate aufgeben', and 'Freunde einladen'. The overall theme is light blue and white.

### 3. Erste Schritte:

Du findest im blauen Balken oben das **Hauptmenü** und direkt darunter die **Schnellzugriffs**-Leiste mit den wichtigsten Funktionen im Direktzugriff (Diese kannst du unter **Persönlich >> Einstellungen Startseite** auf deine eigenen Bedürfnisse anpassen). Über die **Startseite** kommst du immer zu deinen Schnellzugriffen.

Kontrolliere und ergänze als erstes **dein Profil** gib dein **erstes Inserat** auf:

- **Profil aktualisieren:** Hier kannst du dein persönliches Profil jederzeit ergänzen / ändern / aktualisieren.
- **Konto Information:** Hier findest du alle Angaben zu deinem Konto wie: Kontosaldo, Limiten und Buchungen, wie auch alle Funktionen bezüglich Zahlungen und Rechnungen.
- **Mitglied suchen:** In diesem Bereich findest du alle freigegebenen Angaben zu den andern Mitgliedern, sowie deren aktuelle Inserate.
- **Inserate suchen:** Hier findest du alle Inserate, egal ob Angebote oder Gesuche. Du kannst alle Anzeigen auflisten oder filtern nach Typ oder Kategorie.
- **Nachrichten anzeigen:** Hier findest du dein Postfach mit allen Nachrichten, die du erhalten oder verschickt hast.
- **Kontakte:** Hier hast du die Möglichkeit, eine eigene Liste ausgewählter Mitglieder zu erstellen.
- **Inserat aufgeben:** wähle einen prägnanten Titel, die Kategorie, das Erscheinungsdatum mit Dauer und beschreib dein Angebot/Gesuch. Dann nur noch Typ festlegen und speichern. Wir empfehlen insbesondere, nicht nur **Angebote**, sondern auch spezifische **Gesuche** zu veröffentlichen. Nur wer aktuelle Inserate veröffentlicht hat, wird gefunden und somit kontaktiert und kann tauschen.
- **Inseratebeobachter:** Um per Mail über neue Inserate informiert zu werden, empfehlen wir als Suchbegriff alle Selbstlaute hinzuzufügen.

### 4. Hilfe und Support:

- Das '**blaue Fragezeichen**': Mit Klick auf das Fragezeichen jeweils **oben rechts** erhältst du weitere Hilfe zum entsprechenden Kapitel.
- Unter '**Cyclos**' findest du die [Cyclos - Hilfe](#), in welcher die Funktionen näher erläutert werden.
- **Hast du Fragen?** Schicke uns eine e-Mail an [mitgliederdienst@giveandget.ch](mailto:mitgliederdienst@giveandget.ch).

# *Meinen Gaben auf der Spur*

*Gaben im Umgang  
mit Menschen  
- gesellig:*

- Witze erzählen
- Kurzweilig berichten
- Missverständnisse erkennen und ausräumen
- Ansteckend lachen
- Kontakte knüpfen
- Zu entspannter Atmosphäre verhelfen
- Andere zum Mitmachen begeistern

*Sportliche Gaben*

- Bevorzugte Sportarten:  
.....
- Sportgruppen anleiten
- Tanzen: Volkstanz / Ausdruckstanz

*Gestalterische Gaben*

- Malen und Zeichnen
- Modellieren, Schnitzen
- Graphisches Gestalten
- Basteln
- Photographieren
- Handarbeiten
- Dekorieren

*Organisatorische Gaben*

- Vorausplanen
- Arbeiten und Daten koordinieren
- Ordnung und Überblick halten
- Zuverlässigkeit
- Gutes Gedächtnis
- Improvisieren

*Handwerkliche Gaben*

- Etwas reparieren
- Elektro-Radiotechnik
- Schreinern
- Malen und Tapezieren
- Arbeit mit dem PC
- Gartenarbeit
- Kochen und Backen

*Darstellerische Gaben*

- Theater inszenieren
- Eine Rolle selbst spielen
- Improvisieren
- Pantomime

*Gaben um Umgang  
mit Menschen  
- seelsorgerlich:*

- Zuhören können
- Ruhe ausstrahlen
- Verstehen
- Wertschätzung vermitteln
- Verschwiegenheit
- Treue im Begleiten
- Vermitteln können

*Sprachliche Gaben*

- Briefe schreiben
- Berichte verfassen
- Dichten
- Ansprachen halten
- Erzählen
- Vorlesen
- Fremdsprachen

*Musikalische Gaben*

- Singen
- Instrument spielen
- Gemeinsames Singen anleiten
- Begleiten von Liedern
- Neue Lieder texten / Melodien erfinden
- Improvisieren



## Tauschtipps

### Was muss ich mir überlegen bevor ich ...

#### ... ein Angebotsinserat aufschalte?

- Welche Talente besitze ich? Wo liegen meine Fähigkeiten und Stärken?
- Was tue ich gerne? Welche Arbeiten gehen mir leicht von der Hand?
- In welchen Bereichen kann ich mein Wissen und Können weitergeben?
- Was möchte ich gerne für jemand anderen tun?
- Welche Gegenstände möchte ich gerne abgeben (Schnäppchenecke)?
- Will ich meine Ausbildung genau beschreiben?
- Wie viel verlange ich in Stunden?
- Gibt es Unkosten in Franken z.B. für Hilfsmittel oder Material?
- Bestehen zeitliche oder örtliche Vorgaben oder gibt es andere Einschränkungen?

#### ... ein Gesuchsinsert aufschalte?

- In welchen Gebieten brauche ich Unterstützung, Hilfe oder Support?
- Welche Tätigkeiten möchte ich gerne jemandem anvertrauen?
- Möchte ich selbst etwas Neues lernen?
- Worauf bin ich neugierig?
- Ist das Gesuch an bestimmte Zeiten/Termine gebunden?
- Welche Anforderungen stelle ich an meine(n) Tauschpartner(in)?
- Was bin ich bereit, in Stunden zu bezahlen?
- Verursacht der Auftrag Unkosten, die ich in Franken abgelten kann/muss?
- Welche Anforderungen stelle ich an die Qualität?

Gib was du kannst,



empfange was du brauchst

## Mitgliederbeiträge 2023

Mitgliederkategorie	Jahresbeitrag CHF	Zeitbeitrag Stunden
<b>Einzelmitglied</b>	30.--	1,5 Stunden
<b>Familienmitglied</b> <small>Mindestens zwei Personen <i>aus dem gleichen Haushalt</i> sind bei give&amp;get als Mitglied angemeldet. Oder Schüler/ Studenten, Empfänger von Ergänzungsleistungen sowie Inhaber einer KulturLegi</small>	25.--	1,5 Stunden
<b>Passivmitglied</b> <small>Passivmitglieder unterstützen das Projekt give&amp;get mit einem finanziellen Jahresbeitrag, können jedoch nicht aktiv tauschen. Eine Umteilung in eine andere Mitgliederkategorie ist jederzeit möglich.</small>	30.--	<b>kein Zeitbeitrag</b>
<b>Kollektivmitglied/Gastmitglied</b> <small>Non Profit-Organisationen, soziale Institutionen, Pflegeheime etc. sowie Einzelpersonen (Seniorinnen, Senioren und Menschen mit einer Beeinträchtigung), die ausschliesslich Leistungen beziehen.</small>	keiner	<b>Zeitgutscheine CHF 25.--/Stunde nach Bedarf</b> <small>(+ einmaliger Koordinationsbeitrag in der Höhe von 2 Zeitgutscheinen à 1 Stunde)</small>

### Anmerkungen:

Die Mitglieder-Zeitbeiträge (Solidaritätsbeiträge) ermöglichen give&get, Leistungen von Vereinsmitgliedern für das Tauschnetz mit Zeit abzugelten und dadurch die Mitgliederbeiträge in Franken tief zu halten. Einzel- und Familienmitglieder erhalten im laufenden Jahr auf ihren Mitglieder-Zeitkonti 3 Belastungen im Gesamtwert von 1,5 Stunden.

Neue Mitglieder werden erst nach Bezahlung des ersten Jahresbeitrages definitiv freigeschaltet. Bei einer Registrierung ab 1. Oktober 2023 wird bereits der reguläre Jahresbeitrag für 2024 verrechnet, das laufende Jahr ist kostenfrei.

## Spielregeln für die Tausch-Plattform (Auszug)

### 1. Zweck/Geltungsbereich

Die Spielregeln sind Ausführungsbestimmungen zu den [Statuten des Vereins give&get](#). Sie regeln die praktische Umsetzung des Vereinszwecks, soweit es die Tauschplattform betrifft. Die Spielregeln werden durch den Vorstand erlassen und durch die Mitgliederversammlung genehmigt. Der Vorstand ist berechtigt, die Spielregeln bei Bedarf mit Wirkung bis zur nächsten MV zu ändern. Mit dem Vereinsbeitritt anerkennt das Mitglied die Spielregeln und verpflichtet sich zu deren Einhaltung.

### 2. Grundlagen

Der Verein give&get bietet seinen Mitgliedern eine Plattform für Austausch und Begegnung sowie Aktivitäten ohne wirtschaftliche Motive. Konkret bezweckt der Verein die unbürokratische Alltagshilfe unter seinen Mitgliedern sowie nach aussen zugunsten von Senior/innen, Bedürftigen und Benachteiligten. Mit dem geldlosen Austausch von Leistungen und Fähigkeiten gegen Zeit sowie seinen vielfältigen Vereinsaktivitäten fördert give&get die Solidarität, den Dialog und die sozialen Kontakte zwischen den Generationen, quer durch die verschiedenen Bevölkerungsschichten im Kanton Zürich und den angrenzenden Gebieten.

Als Grundlage für das Zeittauschnetz [www.giveandget.ch](http://www.giveandget.ch) gelten zudem die [Standards für Freiwilligenarbeit](#) von Benevol Schweiz.

### 3. Ablauf des Tauschens

Die Tauschpartner finden sich über die Online-Tauschplattform des Vereins give&get ([www.giveandget.ch](http://www.giveandget.ch)). Voraussetzung für eine aktive Teilnahme am Tauschen ist eine Mitgliedschaft als Aktivmitglied (Einzelmitglied, Familienmitglied oder Kollektivmitglied). Aus der elektronischen Marktzeitung sowie spezifischen Online-Abfragen sind die Angebote und Nachfragen der Mitglieder zeitaktuell ersichtlich.

Es können Leistungen und Waren jeglicher Art gegen Zeit getauscht werden. Bei Leistungen gilt ein Tauschverhältnis von 1:1 – eine Stunde Leistung berechtigt zum Bezug einer Stunde Gegenleistung. Jedes Mitglied (Einzel-/Familien-/Kollektivmitglied) hat ein persönliches Zeitkonto. Dieses beginnt beim Stand Null. Wer eine Leistung erbringt/bezieht, erhält dafür auf seinem Zeitkonto eine entsprechende Gutschrift /Belastung. Diese Verrechnung erfolgt direkt durch die Mitglieder über die Online-Plattform [www.giveandget.ch](http://www.giveandget.ch). ...

### 4. Zeitkonto

Die Zeitguthaben sind grundsätzlich persönlich, können aber jederzeit an ein anderes Mitglied übertragen werden. Die Guthaben verlieren nicht an Wert, ausser bei der Auflösung des Vereins give&get.

### 5. Rechte und Pflichten

Jeder Tausch ist eine freiwillige Vereinbarung zwischen den Tauschenden. Die Mitglieder sind **nicht** verpflichtet, mit ihren Angeboten jederzeit zur Verfügung zu stehen oder auf ein Angebot einzugehen. *Die Mitglieder verpflichten sich, keine Geldforderungen für geleistete Dienste zu stellen.*

### 6. für die weiteren Bestimmungen siehe >>[Spielregeln online](#)