

## **Zeitpolster-Gruppe Grafenegg–Umgebung: Heute helfe ich - morgen wird mir geholfen!**

In Fels am Wagram und den umliegenden Orten ist die Zeitpolster-Gruppe Grafenegg–Umgebung seit einiger Zeit aktiv. Die schon 18 Freiwilligen unterstützen dort ältere Menschen, Familien und Menschen mit Beeinträchtigung im Alltag – mit kleinen, aber wirkungsvollen Hilfen.

Das Spektrum der Unterstützung ist vielfältig: Freiwillige begleiten zum Arzt oder zum Einkaufen, gehen gemeinsam spazieren, helfen beim Schreiben von Formularen, beim Kochen oder leisten einfach Gesellschaft bei einem Kaffee. Immer dort, wo jemand ein wenig Unterstützung braucht, sind die Helfenden von Zeitpolster zur Stelle.

Frau H. aus Fels erzählt:

„Nach meiner Hüftoperation war ich unsicher, allein spazieren zu gehen. Jetzt kommt einmal in der Woche Frau L. von Zeitpolster mit – das gibt mir Sicherheit und macht richtig Freude. Wir reden, lachen und manchmal gehen wir sogar ein Stück weiter, als ich gedacht hätte.“

Das Besondere an Zeitpolster: Wer hilft, spart sich Zeit an. Für jede geleistete Stunde wird eine Zeitgutschrift gutgeschrieben, die man später selbst einlösen kann, wenn man einmal Unterstützung braucht. So entsteht ein Kreislauf der Hilfe – einfach, unbürokratisch und menschlich.

Karin Löffler die Leitung der Gruppe freut sich über Zuwachs:

„Es ist schön zu sehen, wie viele Menschen bereit sind, ein Stück Zeit zu schenken. Wir erleben, dass es nicht nur den Betreuten guttut – auch die Freiwilligen sagen oft, dass sie durch ihre Einsätze neue Begegnungen, Freude und Sinn erfahren.“

Zeitpolster steht für gegenseitige Hilfe und Zusammenhalt – Werte, die in Gemeinden wie Fels am Wagram besonders spürbar sind. Neue Helferinnen und Helfer sind jederzeit willkommen, ebenso Menschen, die Unterstützung im Alltag brauchen.

Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Interessierte unter [www.zeitpolster.com](http://www.zeitpolster.com)  
Tel: 0664/8848 7929

Frau H. bringt es auf den Punkt:

„Ich bin froh, dass es Zeitpolster gibt. Mit Frau L. an meiner Seite fühle ich mich sicher – und ich freue mich jede Woche auf unsere gemeinsame Zeit.“



Text: Shurga Schrammel