



# TIJD SPAREN

NEDERLAND

KERNWAARDEN

## 01

### WAARDEVOL

Iedereen heeft iets waardevols te geven aan een ander. Wij doen dan ook niet aan uitzonderingen.

Ieder mens is van belang en verdient waardering. Iedereen wordt daarom met respect behandeld.

## 02

### RESPECT

## 03

### GELIJKHEID

Iedereen is gelijk en gelijkwaardig. Bovendien is elke dienst evenveel waard. 1 uur = 1 Oer, wat je ook voor elkaar doet.

Iets voor een ander doen is even belangrijk als het vragen om hulp. Zo geven we elkaar de kans om in een groep of relatie in balans te komen.

## 04

### WEDERKERIG

## 05

### NETWERK

We creëren een groep van mensen die er voor elkaar wil zijn. Een netwerk dat sterker is dan de som van de individuen.



# TIJD SPAREN

NEDERLAND

UITGANGSPUNTEN

## 01

### ONTMOETEN

Wij geloven in de kracht van mensen samen. Door elkaar regelmatig te ontmoeten leer je elkaar kennen en vertrouwen.

Net als bij in- en uitademen, is het gezond om zowel te vragen als te geven. Zo versterk je ieders kracht en onafhankelijkheid.

## 02

### GEVEN EN ONTVANGEN

## 03

### SAMEN ETEN

Eten verbindt en samen eten is olie voor vriendschappen. Iedere deelnemer neemt een gerecht mee en deelt dat met andere aanwezigen.

Je kan niet overal goed in zijn, maar samen ben je dat wel. Door kennis en vaardigheden uit te wisselen versterk je elkaar. Erken eigen kracht door te durven vragen en te geven.

## 04

### UITWISSELEN

## 05

### OER VOOR EEN UUR

Tijd wordt een ruilmiddel. Voor elk uur helpen krijg je een 'Oer'. Die kan je vervolgens zelf weer gebruiken om iets van een ander te vragen.