

---

# tauschZEITung

---

Nr. 37

Holzkirchen

Dezember 2018

---

## Die tauschZeit Holzkirchen

- ist ein kooperatives und nachbarschaftliches Tauschsystem
- ermöglicht den Tausch von Diensten und Dingen zwischen den TeilnehmerInnen
- ist eine Selbsthilfe-Initiative von Bürgern, die sich in Eigenverantwortung organisieren

## Wir begrüßen 6 neue TeilnehmerInnen

Wir wünschen einen guten Einstieg und viel Freude beim Tauschen!  
(Siehe Teilnehmerliste)

## Nachruf

Frau Lisa Erber ist nach schwerer Krankheit am 13. Oktober 2018 verstorben. Frau Erber war seit Beginn der tauschZeit Holzkirchen aktive Teilnehmerin. Wir trauern um einen fröhlichen und engagierten Menschen.

## Die neue tauschZEITung

gibt es im Juni 2019

Redaktionsschluss ist Ende Mai

## Tauschblätter für 2019

Ab sofort gibt es wieder neue Blätter für das Tauschheft. Entweder bei den monatlichen Treffen oder bei Hanspeter Wanner, "Kristall", (Pavillon vor REWE), Tegernseer Straße. Er ist außer Mittwochs von Mo –Fr 8:30 bis 18:30 Uhr, Sa 8:30 bis 14:00 Uhr für Sie da.

## AUFGEEPASST!

## Nochmalige Änderung vom Ort für die monatlichen Treffen

Nachdem uns die Räume von „Schulfit“ nicht mehr zur Verfügung stehen, treffen wir uns bis auf weiteres in den Räumlichkeiten vom kath. Pfarramt., Pfarrweg 3.

## Termine der nächsten Treffen

- 12. Januar (Donnerstag) Anna Stüberl
- 12. Februar (Dienstag) Anna Stüberl
- 14. März (Donnerstag) Konferenzzimmer
- 9. April (Dienstag) Anna Stüberl

Der Eingang vom Anna-Stüberl ist im Innenhof vom Pfarrhof (altes Pfarrhaus). Das Konferenzzimmer befindet sich unter dem St. Josef-Pfarrsaal.

## Zeit verschenken!

## Eine Idee für die Adventszeit!

Es gibt TeilnehmerInnen mit vielen Plusstunden auf ihrem Konto – und auch das gibt es – keinen großen Bedarf haben ihre erbrachten Stunden selbst zu verbrauchen. Hier bietet sich die Möglichkeit an, Zeit an Freunde, Bruder, Oma oder der Nachbarin zu schenken

## tauschZeit-Ansprechpartner

Brigitte Braml 08024/470 4940  
Rainer Marquardt 08024/5977  
Hans-Peter Wanner 08024/470 295

Die tauschZeit Holzkirchen ist außerdem zu erreichen über:

info@tauschzeit-holzkirchen.de  
www.tauschzeit-holzkirchen.de

<u>Haushalt</u>	1
<u>Kinder</u>	2
<u>Essen und Trinken</u>	3
<u>Tiere und Pflanzen</u>	4
<u>Garten</u>	5
<u>praktische Hilfe</u>	6
<u>Hilfe, Hilfe</u>	7
<u>Unterricht (ohne Sprachen)</u>	8
<u>Sprachen</u>	9
<u>Heimwerker und Bastler</u>	10
<u>Fahrzeuge und Transporte</u>	11
<u>Freizeit und Kultur</u>	12
<u>Kleidung</u>	14
<u>gemeinsame Interessen</u>	15
<u>Computer</u>	16
<u>Verwaltung</u>	17
<u>Lebensberatung</u>	18
<u>Gesundheit</u>	19
<u>Geräte verleihen</u>	20
<u>Flohmarkt</u>	21
<u>zu verschenken</u>	22
<u>aktuell &amp; dringend</u>	88
<u>Alles Andere</u>	99

Wichtig

In der Liste der Angebote und Gesuche oder auch in der Adressenliste kann sich immer mal ein Fehler einschleichen. Bitte benachrichtigen Sie mich, wenn eine Eintragung nicht stimmt, damit beim nächsten Mal eine Richtigstellung erfolgen kann.

Nicht mehr aktuelle Einträge bitte streichen lassen.

Maria Carregal Ferreira, Tel. 08024/301792, [info@tauschzeit-holzkirchen.de](mailto:info@tauschzeit-holzkirchen.de)

TN Angebot

---

## 1 Haushalt

---

162	<b>Bügeldienste</b>	
301	<b>bügeln</b>	nur vormittags
261	<b>Einkäufe u. Besorgungen erledigen</b>	in und um Holzkirchen, evt. auch München
320	<b>Fenster putzen</b>	
301	<b>Haushaltshilfe</b>	nur vormittags
137	<b>Mangeln von Bettwäsche</b>	
286	<b>Näharbeiten</b>	einfache
neu 347	<b>Putzen</b>	
226	<b>Raumpflege/Hausputzen</b>	von Hauswirtschafterin wöchentlich/14-tägig
320	<b>Staubsaugen</b>	

---

## 2 Kinder

---

332	<b>Betreuung und Pflege</b>	Kinder/Kranke (exam. Kinderkrankenschwester)
327	<b>Brennservice</b>	
327	<b>Edelstein schleifen</b>	
151	<b>Einkaufen im Hänsel und Gretel</b>	Kinder-Secondhandladen, Holzkirchen
327	<b>Erlebnistöpfeln und Rakuband</b>	für Eltern und Kinder bis 88 Jahre
327	<b>Glasurservice</b>	
327	<b>Ketten und Bänder fädeln</b>	mit Holzperlen
306	<b>Kinderbetreuung</b>	
329	<b>Kinderbetreuung</b>	
neu 340	<b>Kinderbetreuung</b>	in den Schulferien und an Wochenenden
327	<b>Kindergeburtstagsfeier</b>	mit Töpfeln/Spielen, ggf. Verpflegung/ Geschenke
327	<b>Mandala malen</b>	
178	<b>mentale Prüfungsvorbereitung</b>	auch Schüler ( <a href="http://www.almut-brandenburg.de">www.almut-brandenburg.de</a> )
301	<b>Papierfalten - Origami</b>	Anleitung für Kinder und Erwachsene
327	<b>Reliefbilder</b>	Hand- und Fußabdrücke in Ton und gebrannt
327	<b>Töpfeln</b>	für Kinder, viele verschiedene Kurse
328	<b>Vorlesen, spielen, basteln</b>	max. 2 Stunden pro Einheit

TN Angebot

---

### 3 Essen und Trinken

---

	101	<b>bretonische Crêpe für Ihr Fest</b>	süß od.salzig/auf original-breton. Crêpe-Platte
	335	<b>Äpfel</b>	
	330	<b>Äpfel ungespritzt, leicht säuerlich</b>	unbehandelt vom eigenen Baum
	137	<b>Apfelkuchen backen</b>	
	103	<b>Apfelleder</b>	getrocknetes Apfelmus
	103	<b>Apfelringe getrocknet</b>	
	137	<b>Apfelstrudel backen</b>	
neu	306	<b>Backen vegetarisch und vegan</b>	
	185	<b>Ernährungsberatung</b>	
	185	<b>Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen</b>	
neu	344	<b>Gesundes Backen und Kochen</b>	
	261	<b>Getreide mahlen</b>	Haushaltsmengen
	137	<b>Hildegard-Dinkelkekse</b>	
	332	<b>Holundersirup</b>	
neu	346	<b>Kochen</b>	
	327	<b>Kochen für 50 - 200 Personen</b>	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
neu	306	<b>Kochen vegetarisch und vegan</b>	
	332	<b>Kräuter</b>	frisch oder getrocknet
	324	<b>Kuchen backen</b>	
neu	340	<b>Kuchen backen</b>	
neu	228	<b>Marmelade</b>	Zwetschen- und Erbeermarmelade
	332	<b>Marmelade</b>	
	266	<b>Marmelade einkochen</b>	
	127	<b>Olivenbrot backen</b>	
	127	<b>Tomatensoße</b>	(Sugo)
neu	348	<b>Tortilla kochen</b>	
neu	341	<b>Vegan Backen und Kochen</b>	
	242	<b>Zwetschgen</b>	

TN Angebot

---

## 4 Tiere und Pflanzen

---

- 286 **Gemüsepflanzen**
- 
- 296 **Heu und Stroh abzugeben**
- 
- 320 **Kleintierbetreuung**
- 
- neu 346 **Kleintierbetreuung** in Holzkirchen
- 
- 301 **Kleintierheu**
- 
- 330 **Osteopathie, Akupunktur, naturkundl.** Therapie für Tiere/ [www.tierheilpraxis-otterfing.de](http://www.tierheilpraxis-otterfing.de)
- 
- 261 **Stauden nach Teilung abzugeben** z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Oregano, uvm.
- 
- 301 **Strohballen** auch für Deko
- 
- 286 **Tannenzweige**
- 
- 266 **Tierbetreuung**
- 
- 339 **Tierbetreuung bzw. -versorgung** z.B. im Urlaub
- 
- 324 **Urlaubsbetreuung von Vögeln** Wellensittiche
- 
- 329 **Versorgung von Tieren und Pflanzen**
- 
- 325 **Wir versorgen Ihr Haustier/ Pflanzen** Nur außerhalb der Schulferien!
- 

---

## 5 Garten

---

- neu 341 **Bio-Garten: Reihenmischkultur**
- 
- 322 **Blumen gießen** während der Urlaubszeit
- 
- 301 **Freilandparzellen** zum Gemüse und Kräuter selber anbauen
- 
- 328 **Garten umgestalten** beraten
- 
- 301 **Gartenarbeiten**
- 
- neu 347 **Gartenarbeit**
- 
- 323 **Gartenhilfe** Unkraut, Laub, Rasen mähen
- 
- 160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar
- 
- 266 **Hilfe bei Gartenarbeiten**
- 
- 306 **kleine Gartenarbeiten**
- 
- 301 **Rasen mähen** mit der Sense
- 
- 103 **Stauden für den Garten**
- 
- 328 **Sträucher schneiden**
-

TN Angebot

---

## 6 Praktische Hilfe

---

- neu 347 **Bauarbeiten, Hilfe**
- 331 **Bewerbungen** in Form bringen
- 331 **Briefe, Texte schreiben**
- 322 **Briefkasten leeren** während der Urlaubszeit
- 331 **Büroorganisation**
- 301 **Einkaufshilfe** vormittags
- neu 306 **Einkaufshilfe**
- 317 **Handwerkliche Hilfe** kleine Reparaturen, Möbelmontage (auch IKEA)
- 327 **Handwerkliche Hilfe** Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck
- 323 **Haushalt ausmisten**
- 320 **kl. Hausmeisterarbeiten**
- 182 **Kunstgegenstände einschätzen** Objekte und Bilder
- 327 **Passpartoutzuschnitt**
- 333 **praktische Hilfe** als Handwerker
- 327 **Rahmenbau**
- 331 **Reiseorganisation**
- 301 **Seniorenbetreuung** vormittags
- 320 **Seniorenbetreuung**
- neu 346 **Schmuck reparieren**
- 266 **Speicher/Keller ausmisten**
- neu 347 **Streicharbeiten**
- 332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc., einfache Häkelarbeiten
- 331 **Texte formatieren**
- 266 **Umzugshilfe**

---

## 7 Hilfe, Hilfe

---

- 266 **Begleitung** zu Konzerten, Theater, Oper
- 101 **Beratung bei Bahnfahrten** Fahrpläne, Tarife, Sonderangebote
- neu 340 **Betreuung bei Hausaufgaben/Lernen** in den Schulferien und am Wochenende 1.-7. Klasse
- neu 339 **Betreuung, Beschäftigungsangebote** Pflege, pflegespezifische Beratung (z.B. bei Demenz)
- neu 339 **Drucker/Kopierer/Scanner benutzen**
- 266 **Gesellschaft für ältere Personen** zB. Vorlesen

## TN Angebot

	334	<b>Gesprächtherapie</b>	Krisenbewältigung (Heilprakt. f. Psychotherapie)
	177	<b>Hausbetreuung</b>	
	266	<b>Hilfe bei Behördengängen</b>	
neu	342	<b>Hilfe bei Behördengängen</b>	
	265	<b>Hilfe bei Rentenfragen</b>	
	330	<b>offizielle Schreiben</b>	(z.B. an Behörden), verfassen und unterstützen
	330	<b>von Brustkrebs betroffen?</b>	Unterstützung bei Suche n. Patienteninformatoren
	124	<b>vorlesen</b>	für Kinder und Erwachsene

---

## 8 Unterricht (ohne Sprachen)

---

	327	<b>Bau einer Feuerschale</b>	
	173	<b>Digitale Bildbearbeitung, professionell</b>	mit Adobe Photoshop
	261	<b>Eislauf-Unterricht</b>	für Anfänger/Wiedereinsteiger, Eisstadion Holzsk.
neu	173	<b>Fotografie</b>	allgemein, Porträts, Bildbearbeitung
	173	<b>Fotografieren, professionell</b>	Portraits, Akt, Hochzeiten, Kinder, Tiere uvm.
neu	344	<b>Freies Singen</b>	
	182	<b>Geschichte</b>	
neu	344	<b>Gitarre für Anfänger</b>	
neu	348	<b>Gitarrenunterricht</b>	
	327	<b>Herstellung von Duftsteinen</b>	
	327	<b>Herstellung von Spielfiguren</b>	z.B. Tiere, Zoo usw.
	130	<b>Malen</b>	unterstütze bei Aquarell, Pastell, Acryl
	306	<b>Malunterricht</b>	Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen
	182	<b>Mathe</b>	bis 3. Kl. Gymn.
neu	341	<b>Mathe, Physik und Informatik</b>	
neu	346	<b>Mindfulness Lehren</b>	
	177	<b>Nachhilfe</b>	bis zur 6. Klasse (Lehrerin)
	324	<b>Nachhilfe</b>	Mathematik, Informatik, Chemie
	334	<b>Nachhilfe</b>	GS, MS (Math., D, E, bis 10. Kl.)
	301	<b>Nachhilfe für Grundschüler</b>	
	209	<b>Nachhilfe Mathematik + Statistik</b>	für Schüler und Studenten
	327	<b>Praktikum für Schüler</b>	Verwaltung eines Warenwirtschaftssystems
	298	<b>Schachunterricht</b>	Anfänger

## TN Angebot

	327	<b>Tonarbeiten und Zubehör</b>	Beratung
	327	<b>Töpfern</b>	für Kinder u.Erwachsene, unterschiedliche Kurse
neu	340	<b>Übecoaching beim Musikinstrument</b>	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
neu	340	<b>Umgang mit Pferden</b>	Kinder ab 6 J. in Begleitung ihrer Eltern, Erwachsene
	173	<b>Unterricht Fotografieren, professionell</b>	Prinzip d.Kamera,häufige Fehler uvm.
	301	<b>Waldpädagogik</b>	für Familien und Gruppen

---

## 9 Sprachen

---

	124	<b>Deutsch für Ausländer</b>	Konversation, Grammatik, Schreiben
	124	<b>Deutsch für Ausländer</b>	für Kinder nund Erwachsene
	301	<b>Deutsch für Ausländer</b>	
	334	<b>Deutsch für Ausländer</b>	
	114	<b>Englischunterricht</b>	
	346	<b>Englisch Unterricht</b>	
	124	<b>Französisch</b>	lernen oder auffrischen
neu	306	<b>Italienisch Konversation</b>	
	346	<b>Italienisch Unterricht</b>	
	286	<b>Latein</b>	Grundlagen
	226	<b>Nachhilfe</b>	Englisch 5. bis 9. Jg.-Stufe
	334	<b>Nachhilfe</b>	RS, Gym, (D, E, bis 10.Kl)
	124	<b>Nachhilfe Deutsch</b>	für alle Klassen, Lehrerin
	124	<b>Nachhilfe Französisch</b>	von Frz.lehrerin
	182	<b>Spanisch</b>	
	182	<b>spanisch</b>	

---

## 10 Heimwerker und Bastler

---

neu	338	<b>Babyschuhe, -chucks</b>	und Mützen, Pulswärmer
neu	347	<b>Bauarbeiten, Hilfe</b>	
	317	<b>bemale Kinder T-Shirts</b>	individuell, mit Namen/sonstige Motive z.B. Lieblingstier
	327	<b>Brennservice</b>	
	319	<b>Elektroreparaturen</b>	kl. Geräte und Elektroinstallation
	153	<b>Fahrradreparaturen</b>	
	324	<b>Fahrradreparaturen</b>	kleine Reparaturen am Fahrrad



TN Angebot

neu	342	<b>Fahrradreparaturen (kleinere)</b>	
	277	<b>Fahrradreparaturen u. Fahrradumbau</b>	
	103	<b>gestaltete Briefumschläge/ Karten</b>	aus alten Kalenderblättern und Geschenkpapier
	317	<b>Gestaltung von Fotobücher</b>	mit digitalen Urlaubsbilder, von Familienfesten u.v.m.
	317	<b>Gestaltung von Kerzen</b>	persönliche Hochzeits-, Taufkerzen u.ä.
	327	<b>Glasurservice</b>	
	327	<b>Handwerkliche Hilfe</b>	Kleinreparaturen, an Geräten, Fahrrädern und Schmuck
	301	<b>handwerkliche Reparaturen</b>	
	333	<b>Heimwerker und Bastler</b>	
neu	347	<b>Hilfe bei Reparaturen</b>	
neu	338	<b>Hüttenschuhe gehäkelt</b>	
	191	<b>Ikeamöbel zusammen bauen</b>	
neu	338	<b>Karten für Geldgeschenke</b>	
	107	<b>kleine Elektroarbeiten</b>	
	205	<b>kleine Hausmeisterarbeiten</b>	Schnee räumen, Reparaturen, Dübeln, Fenster putzen u.a..
neu	338	<b>kleine Klosterarbeiten</b>	
	324	<b>kleine Reparaturen</b>	im Haushalt (z.B. einzelne Fliesen ersetzen)
	107	<b>kleine Schreinerarbeiten</b>	
	178	<b>Mitbenutzung eines Töpferbrennofens</b>	auch Glasurbrände möglich
	252	<b>Nackenkissen</b>	gefüllt mit Dinkelspelzen o. andere Getreidespelzen
	131	<b>Reparaturen allg.</b>	und besonders mech. Geräte, größere Uhren etc.
	197	<b>Skipräparation</b>	reinigen, ausbessern, wachsen/fachgerechte Lagerung
neu	347	<b>Streicharbeiten</b>	
	301	<b>Trockenbau</b>	ab 2015
	252	<b>Waldorfpuppen</b>	Anleitung zur Herstellung; Stoffbären und andere -tiere
	301	<b>Werkstatt benutzen</b>	Metall- bzw. Holzwerkstatt mit allen Maschinen am Hof

## 11 Fahrzeuge und Transporte

	102	<b>Einkäufe u. Besorgungen</b>	in München und Umgebung, ohne Auto
	199	<b>Anhänger ausleihen</b>	Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung
	317	<b>Autofahrten</b>	für gebehinderte Menschen z.B. Arzt (ggf.mit Rollstuhl)
	261	<b>Chauffeurdienste u. Besorgungen</b>	in und um Holzkirchen
	162	<b>Fahrdienste</b>	

TN Angebot

298 **Fahrdienste**324 **Fahrdienste** Holzkirchen und Umgebung332 **Fahrdienste + Besorgungen** es kann auch mitgefahren werden329 **Hilfe bei Einkäufen und Fahrten**neu 347 **Transport, Hilfe** schwere Sachen tragen

---

## 12 Freizeit und Kultur

---

306 **Begleitung** z.B. zum Einkaufen306 **Bilder malen** [www.klangträger.de](http://www.klangträger.de)335 **Boule spielen**197 **Drehorgelspiel** ggf. auch Moderation/Ablauforganisation für Feste261 **Eislauf-Unterricht** f. Anfänger u. Wiedereinsteiger (Eisstadion Holzkirchen)335 **Fossiliensuche** auf Exkursionen in BY, Fossilien bohren325 **Gemeinsam zum Angeln** Ü 60, Auto vorhanden107 **Island** Reiseinformation, Diavortrag107 **Kajakbegleitung** zum "Reinschmecken"neu 341 **Klavier und Singen**205 **klettern in der Halle**185 **Kräuterwanderungen**197 **Kunst- und Naturreisen in Europa** Beratung und Tips301 **Papierfalten - Origami** Anleitung für Kinder und Erwachsene314 **Regie- und Inszenierungshilfe** für kurze Theaterstücke + Sketsche182 **Theater / Literatur / Kunst** Ausstellungen327 **Töpfermöglichkeit**301 **Waldpädagogik** für Familien und Gruppen

---

## 14 Kleidung

---

328 **Mützen häkeln** auch zeigen, wie man es machen kann162 **Stricken** Socken, Handschuhe, Schals, Mützen, Trachtenstrümpfe162 **Strickhilfe**332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc., einfache Sachen häkeln

TN Angebot

---

## 15 Gemeinsame Interessen

---

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 317 | <b>Beratung bei Alpen-Fernwanderungen</b> | auch mit Kindern                        |
| 335 | <b>Boule spielen</b>                      |   |
| 335 | <b>Fossiliensuche</b>                     | auf Exkursionen in BY, Fossilien bohren |
| 325 | <b>Gemeinsam zum Angeln</b>               | Ü 60, Auto vorhanden                    |
- 

## 16 Computer

---

- |         |                                       |  |
|---------|---------------------------------------|--|
| 209     | <b>Computereinführung/ Tips</b>       | Windows, WORD, EXCEL, Internet, SQL                        |
| 319     | <b>CD/DVD - Labels gestalten</b>      | und ausdrucken   |
| 323     | <b>CD / DVD / BluRay brennen</b>      |  |
| 209     | <b>Datenbank erstellen</b>            | Access u.a., Einführung/maßgeschneiderte Lösungen          |
| 323     | <b>Einrichten von PC u. Hilfe</b>     |  |
| 317     | <b>Gestaltung von Fotobücher</b>      | mit digitalen Urlaubsbilder, von Familienfesten u.v.m.     |
| 298     | <b>Hilfe am PC</b>                    |  |
| 284     | <b>Hilfe beim Computern</b>           |  |
| 314     | <b>Internetseite gestalten</b>        | anlegen, nach Wunsch auch pflegen                          |
| 314     | <b>PC-Einzelunterricht</b>            | am eigenen Gerät: Internet, E-Mail, Briefe, Digitale Fotos |
| neu 348 | <b>PC- Hilfe</b>                      |  |
| 130     | <b>Schreibarbeiten am PC</b>          |  |
| 209     | <b>Schreibarbeit etc. am Computer</b> | Briefe, Bewerbungen, Präsentationen, Auswertungen          |
| 314     | <b>Verkaufen bei ebay &amp; Co</b>    |  |
- 

## 17 Verwaltung

---

- |     |                                   |                         |
|-----|-----------------------------------|-------------------------|
| 130 | <b>Buchhaltung</b>                |                         |
| 130 | <b>Chaos auf dem Schreibtisch</b> | Hilfe beim Akten ordnen |
| 323 | <b>ordnen von Papierkram</b>      | Dokumente               |
| 284 | <b>Verwaltung</b>                 |                         |
- 

## 18 Lebensberatung

---

- |         |  |  |
|---------|--|--|
| neu 339 | <b>Betreuung, Beschäftigungsangebote</b> | Pflege, pflegespezifische Beratung (z.B. bei Demenz)       |
| 178     | <b>Coaching</b>                          | in allen(schwierigen)Lebenslagen, www.almut-brandenburg.de |
| 329     | <b>Caoching</b>                          | energetisches Heilen                                       |
| 306     | <b>Energieausgleichsarbeit</b>           |  |
-

TN Angebot

185 **Ernährungsberatung**178 **Kinesiologie**

zum Energietanken und Wohlfühlen; für die Gesundheit

neu 341 **Lernberatung**neu 344 **Persönlichkeitsentwicklung**

---

## 19 Gesundheit

---

328 **"sanfte" Yoga**

seit 30 Jahren, kenne Übungen die die Beweglichkeit fördern

neu 339 **Betreuung, Beschäftigungsangebote**

Pflege, pflegespezifische Beratung (z.B. bei Demenz)

185 **Anglitzdiagnose nach Dr.Schüssler**209 **Anleitung/Beratung, z.Pflege v.Angehörigen**

durch Krankenschwester mit Reha-Zusatzausbildung

178 **Beratung bei Allergien**

evtl. mit kinesiologischer Austestung von Lebensmitteln

178 **Beratung bei Neurodermitis**

evtl. mit kinesiologischer Austestung von Lebensmitteln

178 **Beratung bei psychosomatischen Störungen**von Heilpraktikerin, ([www.almut-brandenburg.de](http://www.almut-brandenburg.de))332 **Betreuung und Pflege**

auch Blutdruck und Zuckermessung, Tromboosespritzen etc. (examiert)

332 **Betreuung und Pflege**

von Kindern auch kranke (exam. Kinderkrankenschwester)

306 **Energieausgleichsarbeit**185 **Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen**neu 344 **Functional Fitness**

achtsames Bewegen

177 **Fußreflexzonenmassage**185 **Fußreflexzonenmassage**

ab Dezember 2018

320 **Fußreflexzonenmassage**neu 344 **Ganzheitliche Ernährungsberatung**

/ - Gesundheitsberatung

neu 344 **Gesundes Backen und Kochen**178 **gesundheitslich/medizinische Fragen**

z.B. Anatomie, Funktion der Organe, Krankheitsverläufe

329 **Körperarbeit**

energetisches Heilen

178 **körperlicher Energieausgleich**/ Energiemassage ([www.almut-brandenburg.de](http://www.almut-brandenburg.de))130 **Male mit demenzkranken Patienten**332 **Massagen und Lymphdrainagen**

von exam. Masseur

271 **Med. Massagen**

Rücken-Ganzkörper-Teilmassagen (staatl. Gepr. Masseurin)

neu 344 **Meditation und Achtsamkeitstraining**252 **Meditationskissen**

Sitzkissen

178 **Meridianstärkung**([www.almut-brandenburg.de](http://www.almut-brandenburg.de))178 **Psychische Begleitung**bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/[www.almut-brandenburg.de](http://www.almut-brandenburg.de)

TN Angebot

317 **Schulter-Nacken-Massage**neu 341 **Vegan Backen und Kochen**252 **Wellnesskissen**

Knierollen, Spelzenkissen zum Warmhalten d. Füße bei Fußmassage

---

## 20 Geräte verleihen

---

185 **Anhänger**199 **Anhänger ausleihen**

Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung

317 **Beamer**

für Vorträge oder Heimkino (zum Anschluss an PC/Laptop)

327 **Besteck**

36 - 150 Gedecke

327 **Chi-Maschine**261 **Dachbox für PKW**neu 339 **Drucker/Kopierer/Scanner benutzen**333 **Elektrowerkzeug**322 **Fax mitbenutzen**284 **Flex**333 **Geräteverleih**322 **Gitarre**103 **großer Kochtopf**

17 Liter

261 **Heckenschere**

elektrisch

160 **Heckenschere zu verleihen**

für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar

261 **Hochdruckreiniger**284 **Kettensäge**322 **Keyboard**332 **Kleiner Anhänger mit Plane**

evtl. mit Auto und Fahrer

284 **Knüpfbock**

für Teppiche u.a.

327 **Rahmenverleih**284 **Rollsieb**322 **Schneidemaschine**

für Papier, Foto

103 **Spiele für Jung und Alt**

Hase und Igel, Scotland Yard, Deutschlandreise, Schach u.a.

261 **Vertikultierer**

elektrisch

284 **Vertikultierer**

TN Angebot

---

**21 Flohmarkt**

---

<b>neu</b>	339	<b>Bücher</b>	
<b>neu</b>	342	<b>Flohmarktartikel div.</b>	
	329	<b>Kinderkleidung</b>	für Jungen, Gr.86 - 92
	329	<b>Kinderschuhe</b>	Gr. 20 - 23
	103	<b>Knöpfe</b>	große, kleine aus vielerlei Materialien
	329	<b>Luftreiniger</b>	
<b>neu</b>	306	<b>Schneeschaufel</b>	
<b>neu</b>	306	<b>Trinkflasche</b>	Tupperware
<b>neu</b>	306	<b>Weihnachtsdeko</b>	bemalte Schaufel
	103	<b>Weckgläser, besondere</b>	ganz schön als Vasen oder Behältnisse für Plätzchen etc.

---

**22 zu verschenken**

---

<b>neu</b>	339	<b>Bücher</b>	
<b>neu</b>	306	<b>Computertisch zu verschenken</b>	
<b>neu</b>	342	<b>Flohmarktartikel div.</b>	
	103	<b>kleine Schachteln</b>	aus Karton, für alles mögliche, sehr stabil, 13x13x6 cm

---

**88 aktuell & dringend**

---

<b>neu</b>	345	<b>Doppelbett mit Kopfteil</b>	Bettkästen, Lattenroste, Matrazen
------------	-----	--------------------------------	-----------------------------------

---

**99 alles andere**

---

	271	<b>Adventkranz binden</b>	auch Türkränze mit mehren verschiedenen Nadelhölzern
	327	<b>Ausstellungsfläche</b>	und Ausstellungsmöglichkeit
	306	<b>Begleitung</b>	z.B. zum Einkaufen
	296	<b>Brennholz</b>	Buche und Fichte
	301	<b>Brennholz</b>	
	228	<b>dichten</b>	nach Ihrer Vorgabe f.sämtliche Anlässe, auch bayrisch
	173	<b>digitale Bildbearbeitung</b>	z.B. Reparatur alte Bildern
<b>neu</b>	173	<b>Digitale Bildbearbeitung, professionell</b>	Reparatur alter Fotografien, Optimierung v. Fotos
	151	<b>Einkaufen im Hänsel und Gretel</b>	Kinder-Secondhandladen, Holzkirchen, Miesbacher Str.7
	197	<b>Einkauftips für Investitionsgüter</b>	auf der Basis von TEST-Ergebnissen/Wirtschaftlichkeitsberechnungen

TN Angebot

	209	<b>Erstellen von animierten 'Diavorträgen' bz</b>	incl. Einscannen von Bildern und Brennen von CD's
	173	<b>fotografieren, professionell</b>	Pass, Bewerbung, Portrait, Akt, Hochzeiten, Tiere, Kinder
neu	340	<b>Fotografieren</b>	Veranstaltungen, Porträts, Kinder
	301	<b>Freilandparzellen</b>	zum Gemüse und Kräuter anbauen
	301	<b>Grillplatz</b>	für kleine und größere Feiern
	266	<b>Haus- und Gartenbetreuung</b>	bei Abwesenheit
neu	306	<b>Haus- und Gartenbetreuung</b>	bei Abwesenheit
	323	<b>Haus- und Gartenbetreuung</b>	bei Abwesenheit
	327	<b>Hausräucherung</b>	Beratung
neu	173	<b>Hilfe bei digitaler Fotoarchivierung</b>	
neu	342	<b>Hochsteckfrisuren</b>	
	252	<b>kleine Geschenke</b>	zur Geburt; z.B. Stoffpüppchen
	130	<b>Male mit demenzkranken Patienten</b>	
	301	<b>Papierfalten - Origami</b>	Anleitung für Kinder und Erwachsene
	209	<b>statistische Datenanalyse und Auswertung</b>	durch Diplom-Statistiker
	271	<b>Türkränze binden</b>	auch Türkränze mit mehren verschiedenen Nadelhölzern
neu	339	<b>Übernachtungsmöglichkeit</b>	
	197	<b>Veranstaltungsorganisation</b>	Feste, Seminare, naturkundliche u. kunsthistorische Exkursionen
	228	<b>Vorträge</b>	Lese Geschichten bei Feiern vor ( z.B. Thoma Hl. Nacht)
	252	<b>Waldorfpuppen</b>	Stoffbären/-tiere; Abrechnung Zeit/Euro nach Absprache

TN Gesuche

---

## 1 Haushalt

---

	199	<b>bügeln</b>	
	314	<b>Fenster putzen</b>	Wintergarten innen und außen
	177	<b>Haushaltshilfe</b>	2 x im Monat ( ca. 4 Stunden)
	317	<b>Haushaltshilfe</b>	gelegentlich, incl. Bügeln
neu	340	<b>Hilfe beim Putzen/ Fensterputzen</b>	
neu	102	<b>Hilfe im Haushalt</b>	
	317	<b>Hilfe beim Ausmisten</b>	Kleidung, Spielsachen u.a., Beratung/Hilfe bzgl. Verkauf/Spenden
neu	339	<b>Waschmaschine benutzen</b>	ggf. auch Trockner benutzen

---

## 3 Essen und Trinken

---

	314	<b>Backwaren</b>	süß + herzhaft für kleine Feste
	131	<b>Beeren und Obst</b>	auch zum Selberpflücken
	228	<b>Beerenobst</b>	Suche zum Selberpflücken Beerenobst jeglicher Art
	271	<b>Obst</b>	ungespritzte Äpfel und Zwetschgen

---

## 4 Tiere und Pflanzen

---

neu	346	<b>Hunde und Katze betreuen</b>	während der Ferien
	324	<b>Urlaubsbetreuung von Vögeln</b>	Wellensittiche

---

## 5 Garten

---

	335	<b>Apfelbaum schneiden</b>	
	330	<b>Äste schneiden</b>	Werkzeug vorhanden
	177	<b>Gartenhilfe</b>	im Frühjahr nach bedarf
neu	338	<b>Hilfe bei Gartengestaltung</b>	bzw. Anlegen v. Garten
	332	<b>Hilfe im Garten</b>	Hecke schneiden, Rasen mähen, etc.
	151	<b>Obst und Gemüse</b>	jeglicher Art
	335	<b>Rasen mähen</b>	
	328	<b>schwere körperliche Arbeiten</b>	



TN Gesuche

---

## 6 Praktische Hilfe

---

neu	340	<b>Autoreinigung</b>	
neu	340	<b>Fahrradpflege, -reparatur</b>	
	242	<b>Haare schneiden</b>	
	332	<b>Haare schneiden</b>	
	177	<b>Handwerker nach Bedarf</b>	kleine Reparaturen nach Bedarf
	323	<b>Handwerker nach Bedarf</b>	Elektro-, Schreiner-, Malerarbeiten, kl. Reparaturen
	330	<b>Kleine Reparaturen im Haus</b>	
neu	340	<b>Kleine Reparaturen in der Wohnung</b>	
neu	345	<b>Malerarbeiten, Reparaturen, Transport</b>	
neu	345	<b>Möbel aufbauen</b>	
neu	341	<b>Nähen (Kleidung umändern)</b>	
	335	<b>Schnee räumen</b>	am Haus in Holzkirchen
	335	<b>Transport von Gütern</b>	Unterstützung

---

## 7 Hilfe, Hilfe

---

	242	<b>Friseur</b>	
	317	<b>Haushaltshilfe</b>	gelegentlich, incl. Bügeln
	317	<b>Hilfe beim Ausmisten</b>	Kleidung, Spielsachen ua., Beratung bzgl. Verkauf/ Spenden der Sachen
	330	<b>Hilfe bei Rentenfragen</b>	
	335	<b>Schnee räumen</b>	am Haus in Holzkirchen

---

## 8 Unterricht (ohne Sprachen)

---

	298	<b>Gitarrenunterricht</b>	klassisch, Anfänger
	296	<b>Nachhilfe</b>	
neu	339	<b>Training in Selbstverteidigung</b>	

TN Gesuche

---

## 9 Sprachen

---

334 **Englisch-Conversation**334 **Französisch**141 **Italienisch für Anfänger**neu 341 **Italienisch lernen/ Sprachpartner**

---

---

## 10 Heimwerker und Bastler

---

322 **Elektriker** Klingel185 **Elektroarbeiten**306 **Hausreparaturen**185 **Malerarbeiten**306 **Malerarbeiten** für zuhause185 **Maurerarbeiten**301 **suche Schreiner** für LKW Ausbau

---

---

## 11 Fahrzeuge und Transporte

---

335 **Transport von Gütern** Unterstützung

---

---

## 12 Freizeit und Kultur

---

182 **Theater / Literatur / Kunst (Ausstellungen)**319 **Konzertkarten**

---

---

## 15 Gemeinsame Interessen

---

neu 339 **Training in Selbstverteidigung**

---

TN Gesuche

---

## 16 Computer

---

333 **Computer**332 **Hilfe am Computer**140 **Hilfe bei PC-Problemen**329 **Homepage erstellen und verwalten**329 **Präsentation bei Facebook**


---

## 18 Lebensberatung

---

209 **Coaching, gegenseitig**

berufliche/private Ziele, Erfahrungen in NLP, Biografiearbeit

---

## 19 Gesundheit

---

332 **Fußpflege**


---

## 20 Geräte verleihen

---

322 **Holzschlegel**322 **Rasenvertikutierer**322 **Sense****neu** 339 **Waschmaschine benutzen**

ggf. auch Trockner benutzen

---

## 99 alles andere

---

319 **Obst**

Zwetschgen

317 **Unterkunft / Fewo**

gelegentlich, in Holzkirchen bei (Familien)-Besuch