

<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 & 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

TN Angebot

1 Haushalt

162	Bügeldienste	
301	bügeln	nur vormittags
261	Einkäufe u. Besorgungen erledigen	in und um Holzkirchen, evt. auch München
320	Fenster putzen	
350	Hausarbeit	
301	Haushaltshilfe	nur vormittags
137	Mangeln von Bettwäsche	
286	Näharbeiten	einfache
360	kleine, einfache Näharbeiten	mit der Nähmaschine
347	Putzen	
320	Staubsaugen	

2 Kinder

331	Babysitting	
332	Betreuung und Pflege	Kinder/Kranke (exam. Kinderkrankenschwester)
327	Brenn- und Glasurservice	
327	Edelstein schleifen	
327	Erlebnistöpfeln und Rakuband	für Eltern und Kinder bis 88 Jahre
327	Ketten und Bänder fädeln	mit Holzperlen
306	Kinderbetreuung	
340	Kinderbetreuung	in den Schulferien und an Wochenenden
327	Kindergeburtstagsfeier	mit Töpfeln/Spielen, ggf. Verpflegung/ Geschenke
327	Mandala malen	
178	mentale Prüfungsvorbereitung	auch Schüler (www.almut-brandenburg.de)
301	Papierfalten - Origami	Anleitung für Kinder und Erwachsene
327	Reliefbilder	Hand- und Fußabdrücke in Ton und gebrannt
327	Töpfeln	für Kinder, viele verschiedene Kurse
328	Vorlesen, spielen, basteln	max. 2 Stunden pro Einheit

TN Angebot

3 Essen und Trinken

137	Apfelkuchen backen	
137	Apfelstrudel backen	
306	Backen vegetarisch und vegan	
101	bretonische Crêpe für Ihr Fest	süß od.salzig/auf orginal-breton. Crêpe-Platte
327	Kochen für 50 - 200 Personen	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
140	Dobosch-Torte backen	
185	Ernährungsberatung	
185	Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen	
344	Gesundes Backen und Kochen	
261	Getreide mahlen	Haushaltsmengen
137	Hildegard-Dinkelkekse	
332	Holundersirup	
361	Johannisbeer-Essig, hausgemacht	
140	Kochen und backen	
346	Kochen	
306	Kochen vegetarisch und vegan	
332	Kräuter	frisch oder getrocknet
324	Kuchen backen	
340	Kuchen backen	
350	Kuchen backen	
360	Kuchen backen	keine Torten!
363	Kuchen backen, Marmelade kochen	
228	Marmelade	Zwetschen- und Erbeermarmelade
332	Marmelade	
361	Marmeladen, eigene Kreationen	wie Erbeer/Ingwer, Pfirich/Thymian, Zwetschge m. Madeira
127	Olivenbrot backen	
341	Vegan Backen und Kochen	
242	Zwetschgen	

TN Angebot

4 Tiere und Pflanzen

286 **Gemüsepflanzen**296 **Heu und Stroh abzugeben**320 **Kleintierbetreuung**346 **Kleintierbetreuung** in Holzkirchen301 **Kleintierheu**261 **Stauden nach Teilung abzugeben** z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Oregano, uvm.301 **Strohballen** auch für Deko286 **Tannenzweige**324 **Urlaubsbetreuung von Vögeln** Wellensittiche325 **Wir versorgen Ihr Haustier/ Pflanzen** Nur außerhalb der Schulferien!

5 Garten

341 **Bio-Garten: Reihenmischkultur**322 **Blumen gießen** während der Urlaubszeit301 **Freilandparzellen** zum Gemüse und Kräuter selber anbauen328 **Garten umgestalten** beraten301 **Gartenarbeiten**347 **Gartenarbeit**350 **Gartenarbeit**neu 363 **Gartenarbeit**360 **Garten hüten**160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar306 **kleine Gartenarbeiten**301 **Rasen mähen** mit der Sense103 **Stauden für den Garten**

TN Angebot

6 Praktische Hilfe

	347	Bauarbeiten, Hilfe	
	190	Begleitung beim Einkaufen, Arztbesuche	oder Lieferung von Einkäufen
	361	Beratung für Reise- und Hausapotheke	
	361	Beratung zu Verträgen, Versicherungen	
	331	Bewerbungen	in Form bringen
	361	Bewerbungen schreiben	
	331	Briefe, Texte schreiben	
	361	Briefe formulieren (Behörden, Ämter)	
	322	Briefkasten leeren	während der Urlaubszeit
	361	Büroarbeiten/ Schreibarbeiten	
	331	Büroorganisation	
	190	Einkäufe erledigen und liefern	
	336	Einkaufen mit dem Auto	
	301	Einkaufshilfe	vormittags
	306	Einkaufshilfe	
	361	Formulare ausfüllen	
	317	Handwerkliche Hilfe	kleine Reparaturen, Möbelmontage (auch IKEA)
	327	Handwerkliche Hilfe	Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck
	140	Hilfe bei Festen	
	327	Passpartoutzuschnitt	
	327	Rahmenbau	
	151	Ich verkaufe für Sie auf Ebay	
	353	Kaufberatung Auto	Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff
	320	kl. Hausmeisterarbeiten	
	361	Korrekturlesen	
	360	kreative Unterstützung für versch. Anlässe	
	182	Kunstgegenstände einschätzen	Objekte und Bilder
neu	363	Näharbeiten, einfach	Reparaturen, Kissen, Täschen
	333	praktische Hilfe	als Handwerker
	331	Reiseorganisation	
	301	Seniorenbetreuung	vormittags

TN Angebot

320 **Seniorenbetreuung**346 **Schmuck reparieren**347 **Streicharbeiten**332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc., einfache Häkelarbeiten331 **Texte formatieren**

7 Hilfe, Hilfe

101 **Beratung bei Bahnfahrten** Fahrpläne, Tarife, Sonderangebote340 **Betreuung bei Hausaufgaben/Lernen** in den Schulferien und am Wochenende 1.-7. Klasse336 **Einkaufen mit dem Auto**334 **Gesprächtherapie** Krisenbewältigung (Heilprakt. f. Psychotherapie)177 **Hausbetreuung**190 **Hilfe bei Behördengängen**342 **Hilfe bei Behördengängen**265 **Hilfe bei Rentenfragen**124 **vorlesen** für Kinder und Erwachseneneu 364 **Mediation**neu 364 **Konfliktberatung**neu 364 **Jin Shin Jyutsu**neu 364 **Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung**

8 Unterricht (ohne Sprachen)

327 **Bau einer Feuerschale**173 **Digitale Bildbearbeitung, professionell** mit Adobe Photoshop261 **Eislauf-Unterricht** für Anfänger/Wiedereinsteiger, Eisstadion Holzsk.173 **Fotografie** allgemein, Porträits, Bildbearbeitung173 **Fotografieren, professionell** Portraits, Akt, Hochzeiten, Kinder, Tiere uvm.344 **Freies Singen**182 **Geschichte**344 **Gitarre für Anfänger**327 **Herstellung von Duftsteinen**327 **Herstellung von Spielfiguren** z.B. Tiere, Zoo usw.

TN Angebot

306	Malunterricht	Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen
140	Mathematik (bis 12 Jahre)	Freude an Mathe fördern, Hausaufgaben betreuen, Erklären
182	Mathe	bis 3. Kl. Gymn.
341	Mathe, Physik und Informatik	
346	Mindfulness Lehren	
177	Nachhilfe	bis zur 6. Klasse (Lehrerin)
324	Nachhilfe	Mathematik, Informatik, Chemie
334	Nachhilfe	GS, MS (Math., D, E, bis 10.Kl.)
301	Nachhilfe für Grundschüler	
209	Nachhilfe Mathematik + Statistik	für Schüler und Studenten
327	Praktikum für Schüler	Verwaltung eines Warenwirtschaftssystems
298	Schachunterricht	Anfänger
327	Tonarbeiten und Zubehör	Beratung
327	Töpfern	für Kinder u. Erwachsene, unterschiedliche Kurse
340	Übecoaching beim Musikinstrument	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
340	Umgang mit Pferden	Kinder ab 6 J. in Begleitung ihrer Eltern, Erwachsene
173	Unterricht Fotografieren, professionell	Prinzip d.Kamera, häufige Fehler uvm.
301	Waldpädagogik	für Familien und Gruppen

9 Sprachen

124	Deutsch für Ausländer	Konversation, Grammatik, Schreiben
124	Deutsch für Ausländer	für Kinder und Erwachsene
301	Deutsch für Ausländer	
334	Deutsch für Ausländer	
352	Deutsch	
114	Englischunterricht	
346	Englisch Unterricht	
124	Französisch	lernen oder auffrischen
352	Französisch	
353	Französisch	Konversation/ Wirtschaftsfranzösisch
306	Italienisch Konversation	

TN Angebot

346 **Italienisch Unterricht**286 **Latein** Grundlagen352 **Latein**334 **Nachhilfe** RS, Gym, (D, E, bis 10.Kl)124 **Nachhilfe Deutsch** für alle Klassen, Lehrerin124 **Nachhilfe Französisch** von Frz.lehrerin182 **Spanisch**182 **spanisch**

10 Heimwerker und Bastler

338 **Babyschuhe, -chucks** und Mützen, Pulswärmer347 **Bauarbeiten, Hilfe**317 **bemale Kinder T-Shirts** individuell, mit Namen/sonstige Motive z.B. Lieblingstier327 **Brenn- und Glasurservice**319 **Elektroreparaturen** kl. Geräte und Elektroinstallation324 **Fahrradreparaturen** kleine Reparaturen am Fahrrad342 **Fahrradreparaturen (kleinere)**277 **Fahrradreparaturen u. Fahrradumbau**103 **gestaltete Briefumschläge/ Karten** aus alten Kalenderblättern und Geschenkpapier317 **Gestaltung von Fotobücher** mit digitalen Urlaubsbilder, von Familienfesten u.v.m.317 **Gestaltung von Kerzen** persönliche Hochzeits-, Taufkerzen u.ä.327 **Handwerkliche Hilfe** Kleinreparaturen, an Geräten, Fahrrädern und Schmuck301 **handwerkliche Reparaturen**333 **Heimwerker und Bastler**350 **Heimwerker**347 **Hilfe bei Reparaturen**338 **Hüttenschuhe gehäkelt**191 **Ikeamöbel zusammen bauen**338 **Karten für Geldgeschenke**107 **kleine Elektroarbeiten**205 **kleine Hausmeisterarbeiten** Schnee räumen, Reparaturen, Dübeln, Fenster putzen u.a..

TN Angebot

338	kleine Klosterarbeiten	
324	kleine Reparaturen	im Haushalt (z.B. einzelne Fliesen ersetzen)
107	kleine Schreinerarbeiten	
252	Nackenkissen	gefüllt mit Dinkelspelzen o. andere Getreidespelzen
131	Reparaturen allg.	und besonders mech. Geräte, größere Uhren etc.
197	Skipräparation	reinigen, ausbessern, wachsen/fachgerechte Lagerung
347	Streicharbeiten	
301	Trockenbau	ab 2015
252	Waldorfpuppen und - püppchen	Herstellung oder Anleitung zur Herstellung
301	Werkstatt benutzen	Metall- bzw. Holzwerkstatt mit allen Maschinen am Hof

11 Fahrzeuge und Transporte

199	Anhänger ausleihen	Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung
317	Autofahrten	für gehinderte Menschen z.B. Arzt (ggf.mit Rollstuhl)
261	Chauffeurdienste u. Besorgungen	in und um Holzkirchen
336	Einkaufen mit dem Auto	
162	Fahrdienste	
324	Fahrdienste	Holzkirchen und Umgebung
190	kleinere Transportfahrten per VW-Bus	
347	Transport, Hilfe	schwere Sachen tragen

12 Freizeit und Kultur

306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
306	Bilder malen	www.klangträger.de
197	Drehorgelspiel	ggf. auch Moderation/Ablauforganisation für Feste
261	Eislauf-Unterricht	f.Anfänger u. Wiedereinsteiger (Eisstadion Holzkirchen)
325	Gemeinsam zum Angeln	Ü 60, Auto vorhanden
107	Island	Reiseinformation, Diavortrag
209	Jonglieren	Einführung
107	Kajakbegleitung	zum "Reinschmecken"
341	Klavier und Singen	
205	klettern in der Halle	

TN Angebot

185 **Kräuterwanderungen**197 **Kunst- und Naturreisen in Europa** Beratung und Tips301 **Papierfalten - Origami** Anleitung für Kinder und Erwachsene182 **Theater / Literatur / Kunst** Ausstellungen327 **Töpfermöglichkeit**301 **Waldpädagogik** für Familien und Gruppen

14 Kleidung

328 **Mützen häkeln** auch zeigen, wie man es machen kannneu 363 **Näharbeiten, einfach** Reparaturen, Kissen, Täschen162 **Stricken** Socken, Handschuhe, Schals, Mützen, Trachtenstrümpfe162 **Strickhilfe**332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc., einfache Sachen häkeln

15 Gemeinsame Interessen

317 **Beratung bei Alpen-Fernwanderungen** auch mit Kindernneu 363 **Beratung/Austausch zu Zero-Waste**325 **Gemeinsam zum Angeln** Ü 60, Auto vorhanden209 **Spaziergänge und Gespräche** auf Gegenseitigkeitneu 310 **Wandern leicht bis mittelschwer** am Wochenende

16 Computer

362 **Computerhilfe (nur einfaches)**319 **CD/DVD - Labels gestalten** und ausdrucken317 **Gestaltung von Fotobücher** mit digitalen Urlaubsbilder, von Familienfesten u.v.m.298 **Hilfe am PC**105 **Hilfe beim Computern** Textverarbeitung, Kalkulationen, Bildbearb., Recherche u.a.284 **Hilfe beim Computern**209 **Office-Programme (Word, Excel u.a.)** Einführung, Tipps und Hilfe bei Problemen130 **Schreibarbeiten am PC**

TN Angebot

17 Verwaltung

130 **Buchhaltung**353 **Büromaterial**105 **Büroorganisation** Ordnung am Schreibtisch, so dass ich mich wohlfühle130 **Büroorganisation, Akten ordnen**284 **Verwaltung**neu 364 **Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung**

18 Lebensberatung

209 **Beratung und Vermittlung bei Konflikten**neu 363 **Beratung/Austausch zu Zero-Waste**178 **Coaching** in allen(schwierigen)Lebenslagen, www.almut-brandenburg.de105 **Coaching**209 **Coaching - Unterstützung** bei Problemen und bei der Umsetzung von neuen Zielen105 **Entscheidungsfindung Familie/Verein u.a.** in schwierigen, komplexen, konflikträchtigen Situationen105 **Entscheidungsfindung persönlich**185 **Ernährungsberatung**353 **Kaufberatung Auto** Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff178 **Kinesiologie** zum Energietanken und Wohlfühlen; für die Gesundheit341 **Lernberatung**344 **Persönlichkeitsentwicklung**neu 364 **Mediation**neu 364 **Konfliktberatung**

19 Gesundheit

185 **Anglitzdiagnose nach Dr.Schüssler**209 **Anleitung/Beratung. z.Pflege v.Angehörigen** durch Krankenschwester mit Reha-Zusatzausbildung178 **Beratung zum biologischen Heilwissen**178 **Beratung bei Allergien** evtl. mit kinesiologischer Austestung von Lebensmitteln178 **Beratung bei Neurodermitis** evtl. mit kinesiologischer Austestung von Lebensmitteln178 **Beratung bei psychosomatischen Störungen** von Heilpraktikerin, (www.almut-brandenburg.de)361 **Beratung für Reise- und Hausapotheke**

TN Angebot

	332	Betreuung und Pflege	auch Blutdruck und Zuckermessung, Tromboesespritzen etc. (examiert)
	332	Betreuung und Pflege	von Kindern auch kranke (exam. Kinderkrankenschwester)
	185	Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen	
neu	364	Jin Shin Jyutsu	
neu	364	Tai Chi/ Chi Gong	
	344	Functional Fitness	achtsames Bewegen
	177	Fußreflexzonenmassage	
	185	Fußreflexzonenmassage	ab Dezember 2018
	320	Fußreflexzonenmassage	
	344	Ganzheitliche Ernährungsberatung	/ - Gesundheitsberatung
	344	Gesundes Backen und Kochen	
	178	gesundheitlich/medizinische Fragen	z.B. Anatomie, Funktion der Organe, Krankheitsverläufe
	178	körperlicher Energieausgleich	/ Energiemassage (www.almut-brandenburg.de)
	209	Koordinationsübungen zum Entspannen	und zum Gehirntraining
	103	Kopfmassage mit "Sensus Magnus"	wohltuende Massage mit federnem Metallmassagegerät (auch gegenseitig)
	332	Massagen und Lymphdrainagen	von exam. Masseur
	271	Med. Massagen	Rücken-Ganzkörper-Teilmassagen (staatl. Gepr. Masseurin)
	344	Meditation und Achtsamkeitstraining	
	252	Meditations- und Yogakissen	
	178	Meridianstärkung	(www.almut-brandenburg.de)
	178	Psychische Begleitung	bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/www.almut-brandenburg.de
	317	Schulter-Nacken-Massage	
	341	Vegan Backen und Kochen	

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	
	333	Elektrowerkzeug	

TN Angebot

322 **Fax mitbenutzen**284 **Flex**322 **Gitarre**103 **großer Kochtopf** 17 Liter261 **Heckenschere** elektrisch160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar261 **Hochdruckreiniger**284 **Kettensäge**322 **Keyboard**284 **Knüpfbock** für Teppiche u.a.361 **Laminiergerät**327 **Rahmenverleih**284 **Rollsieb**361 **Schneefräse**322 **Schneidemaschine** für Papier, Foto103 **Spiele für Jung und Alt** Hase und Igel, Scotland Yard, Deutschlandreise, Schach u.a.261 **Vertikultierer** elektrisch284 **Vertikultierer**

21 Flohmarkt

353 **Blutdruckmessgerät (visomat comfort E)** mit neuer Manschette342 **Flohmarktartikel div.**190 **Kinderschlafsack** bunt, wie neu, bis ca. 10 Jahre190 **Kinderkleidung (f. Jungen) Gr. 158- 176** gut erhalten190 **Schlittschuhe Gr. 40/42** sehr gut erhalten

22 zu verschenken

342 **Flohmarktartikel div.**103 **kleine Schachteln** aus Karton, für alles mögliche, sehr stabil, 13x13x6 cm

88 aktuell & dringend

345 **Doppelbett mit Kopfteil** Bettkästen, Lattenroste, Matratzen

TN Angebot

99 alles andere

271	Adventkranz binden	auch Türkränze mit mehren verschiedenen Nadelhölzern
327	Ausstellungsfläche	und Ausstellungsmöglichkeit
306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
296	Brennholz	Buche und Fichte
301	Brennholz	
173	digitale Bildbearbeitung	z.B. Reparatur alte Bildern
173	Digitale Bildbearbeitung, professionell	Reparatur alter Fotografien, Optimierung v. Fotos
178	Trauerbegleitung	
327	Hausräucherung	Beratung
178	Hospizbegleitung	
197	Einkauftips für Investitionsgüter	auf Basis v. TEST-Ergebnissen/Wirtschaftlichkeitsberechn.
173	fotografieren, professionell	Pass, Bewerbung, Portrait, Akt, Hochzeiten, Tiere, Kinder
340	Fotografieren	Veranstaltungen, Porträts, Kinder
301	Freilandparzellen	zum Gemüse und Kräuter anbauen
301	Grillplatz	für kleine und größere Feiern
306	Haus- und Gartenbetreuung	bei Abwesenheit
173	Hilfe bei digitaler Fotoarchivierung	
342	Hochsteckfrisuren	
301	Papierfalten - Origami	Anleitung für Kinder und Erwachsene
271	Türkränze binden	auch Türkränze mit mehren verschiedenen Nadelhölzern
103	Übernachtungsmöglichkeit für Ihre Gäste	
197	Veranstaltungsorganisation	Feste, Seminare, naturkundliche u. kunsthistorische Exkursionen
228	Vorträge	Lese Geschichten bei Feiern vor (z.B. Thoma Hl. Nacht)

TN Gesuche

1 Haushalt

- | | | |
|-----|---|--|
| 190 | Fenster putzen | |
| 332 | Fenster putzen | |
| 361 | Fenster putzen | |
| 362 | Fenster putzen | |
| 177 | Haushaltshilfe | 2 x im Monat (ca. 4 Stunden) |
| 317 | Haushaltshilfe | gelegentlich, incl. Bügeln |
| 340 | Hilfe beim Putzen/ Fensterputzen | |
| 102 | Hilfe im Haushalt | |
| 317 | Hilfe beim Ausmisten | Kleidung, Spielsachen u.a., Beratung/Hilfe bzgl. Verkauf/Spenden |
| 353 | Näharbeiten (Knöpfe, Rucksacknähte etc.) | |
| 190 | Näharbeiten | Vorhänge kürzen, Ausbesserungsarb., Reißverschlüsse |
| 306 | Putzfee gesucht! | |

3 Essen und Trinken

- | | | |
|-----|---------------------------|---|
| 131 | Beeren und Obst | auch zum Selberpflücken |
| 362 | Brot | |
| 361 | Obst jeglicher Art | Beeren, Äpfel, Quitten, Kirschen, Zwetschgen etc. |
| 271 | Obst | ungespritzte Äpfel und Zwetschgen |

4 Tiere und Pflanzen

- | | | |
|-----|------------------------------------|--------------------|
| 346 | Hunde und Katze betreuen | während der Ferien |
| 324 | Urlaubsbetreuung von Vögeln | Wellensittiche |

TN Gesuche

5 Garten

- 361 **Gartenarbeit (Hecke, Sträucher schneiden)**
- 105 **Gartenarbeiten**
- 177 **Gartenhilfe** im Frühjahr nach bedarf
- 362 **Hecken schneiden**
- 341 **Hilfe bei Gartenarbeit (v.a. Gemüsebeet)**
- 338 **Hilfe bei Gartengestaltung** bzw. Anlegen v. Garten
- 151 **Obst und Gemüse** jeglicher Art
- 328 **schwerere körperliche Arbeiten**
-

6 Praktische Hilfe

- 340 **Autoreinigung**
- 306 **Elektrische Reparaturen**
- 340 **Fahrradpflege, -reparatur**
- 242 **Haare schneiden**
- 332 **Haare schneiden**
- 177 **Handwerker nach Bedarf** kleine Reparaturen nach Bedarf
- 340 **Kleine Reparaturen in der Wohnung**
- 345 **Malerarbeiten, Reparaturen, Transport**
- 345 **Möbel aufbauen**
- 341 **Nähen (Kleidung umändern)**
- 352 **Praktische Hilfe**
-

7 Hilfe, Hilfe

- 242 **Friseur**
- 317 **Haushaltshilfe** gelegentlich, incl. Bügeln
- 317 **Hilfe beim Ausmisten** Kleidung, Spielsachen ua.,Beratung bzgl. Verkauf/ Spenden der Sachen
-

TN Gesuche

8 Unterricht (ohne Sprachen)

338 **Akkordeonunterricht**296 **Nachhilfe**350 **Nachhilfe**

Mathematik und Deutsch

209 **Qi Gong, Thai Chi u.a.**

Unterricht

9 Sprachen

334 **Englisch-Conversation**334 **Französisch**341 **Italienisch lernen/ Sprachpartner**

10 Heimwerker und Bastler

361 **Bilder aufhängen**322 **Elektriker**

Klingel

185 **Elektroarbeiten**361 **Fahrradcheck, Fahrradreparatur**352 **Handwerkliche Arbeiten**306 **Hausreparaturen**neu 363 **Hilfe bei Möbel aufbauen/ Geräte anschl.**185 **Malerarbeiten**306 **Malerarbeiten**

für zuhause

185 **Maurerarbeiten**361 **Reparaturarbeiten, kleine im Haus**301 **suche Schreiner**

für LKW Ausbau

12 Freizeit und Kultur

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

15 Gemeinsame Interessen

209 **Spaziergänge und Gespräche**

auf Gegenseitigkeit

TN Gesuche

16 Computer

- 140 **Computerhilfe** Interneteinstieg, Mailverkehr
- 332 **Dias digitalisieren**
- 332 **Hilfe am Computer**
- 105 **Überspielen von Videokassetten (insb.Hi8)** auf externe Festplatte
-

19 Gesundheit

- 332 **Fußpflege**
- 362 **Fußreflexzonenmassage**
- 103 **Kopfmassage mit "Sensus Magnus"** wohltuende Massage mit federnem Metallmassagegerät (auch gegenseitig)
- 209 **Massagen**
-

20 Geräte verleihen

- 322 **Holzschlegel**
- neu 363 **Geräte ausleihen**
- 322 **Rasenvertikutierer**
- 322 **Sense**
-

99 alles andere

- 319 **Obst** Zwetschgen
- 317 **Unterkunft / Fewo** gelegentlich, in Holzkirchen bei (Familien)-Besuch
-