

Eine Bürger\*inneninitiative für kooperativ nachbarschaftliches Tauschen von Diensten und Dingen in Eigenverantwortung: Sich gegenseitig helfen ohne Geld.



Nr. 43

Holzkirchen

Dezember 2021

---

## Allgemeines / Organisatorisches

### Blättertausch für 2022

Der Blättertausch für 2022 steht wieder an. Bitte lassen Sie sich neue Blätter für das kommende Jahr baldmöglichst aushändigen.

Der Blättertausch ist sowohl bei den monatlichen Treffen, als auch bei Hans-Peter Wanner im Kristallshop Tegernseer Str. 12 möglich.

Wir möchten darauf hinweisen, dass ein Blättertausch auch beim Lerncafé in der Gemeindebücherei, jeden Mittwoch von 16 bis 18 Uhr möglich ist.

### Möglichkeit für Sonderstunden

Wußten Sie, dass Sie Stunden „erarbeiten“ können, indem Sie bei tauschZeit Veranstaltungen mithelfen? Wir suchen immer wieder einmal Helfer für die Organisation. Solche Aufrufe werden per E-Mail verteilt.

Wenn Sie also sich gerne engagieren möchten, dann freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Ihre Zeit wird Ihnen dann auf dem Stundenkonto gutgeschrieben.

### Kennen Sie das Sozialkonto?

Die Stunden aus dem Sozialkonto werden an Mitglieder verteilt, die aus gesundheitlichen oder familiären Gründen länger keine eigenen Stunden erarbeiten können.

Sie können Stunden aus dem Sozialkonto in Anspruch nehmen, wenn dies auf Sie zutrifft – sprechen Sie uns einfach an.

Auf das Sozialkonto können genauso auch Stunden gespendet werden.

## Aktuelles

### Unsere 22-Jahr-Feier kündigt sich an!

Am 12. März findet unsere 22-Jahr-Feier inklusive einer Teilnehmersammlung statt. Bitte merken Sie sich den Termin schon einmal vor.

Nachdem unser 20-jähriges Jubiläum aufgrund der Corona-Pandemie nicht gefeiert werden konnte, hoffen wir, dass wir das zum 22-jährigen nun nachholen können.

### Wir suchen Helfer für unsere 22-Jahr-Feier

Wir werden im **Evangelischen Gemeindezentrum an der Haidstrasse 3** feiern, und suchen hier für die Vorbereitung der Feier noch Helfer. Ihr Einsatz wird über Sonderstunden abgerechnet.

Termin: 12. März, nachmittags voraussichtlich ab 15 Uhr (genaue Details werden noch bekannt gegeben)

---

---

# Veranstaltungen im letzten Halbjahr

## Biogarten-Führung

Im September besuchten wir den Biogarten an der Roggersdorfer Straße in Holzkirchen. Herr Georg Paulus erklärte uns das Konzept und führte uns über das Gelände.

Der Biogarten wurde vor 3,5 Jahren gegründet und nach den 12 Prinzipien der Permakultur geplant und angelegt. Permakultur basiert auf einem achtsamen Umgang mit der Natur. Es gilt, die Vielfalt in der Natur zu erhalten und ihr Platz einzuräumen. Das gilt auch für Beikräuter und Schädlinge.



Alles befindet sich noch im Aufbau und wird ohne Anschluss an Strom- und Wasserleitungen betrieben. Es wird Regenwasser aufgefangen, in großen Behältern gesammelt und mit Kannen verteilt.

Damit keine Monokultur entsteht, werden verschiedene Gemüsesorten in einem Beet angebaut. Aus vielen Pflanzen wird wieder Saatgut für das Folgejahr gewonnen.

Viele Ideen wurden ausprobiert, danach bewertet und die erfolgreichsten weiterbetrieben. Und noch lange sind nicht alle Pläne umgesetzt.

Die Idee dieser Anbauform finden viele Menschen gut und sind Teilnehmer im Biogarten. Aber noch ist der Ertrag zu gering um alle 100 Mitglieder zu versorgen.

Mehrere Bienenvölker wurden auf dem Grundstück angesiedelt und sollen nur mit minimalen Eingriffen des Menschen leben dürfen. Igel, Mäusewiesel und Ringelnatter wurden auf dem Grundstück schon gesichtet.

Aus verschiedenen Pflanzenabfällen wird in großen Kompostgruben Humus selber hergestellt. Das dauert allerdings mehrere Jahre.

## Geo-Lehrpfad

Wer hätte gedacht, dass Geologie so spannend sein kann? An einem herrlich sonnigen Samstag im Oktober gab es für tauschZeit Mitglieder und Gäste die Möglichkeit, ein Stück des Geolehrpfades mit einem der Initiatoren des Projektes, Norbert Strauß, kennenzulernen.



Mit viel Witz und lustigen Geschichten brachte er uns in dem 2-stündigen Spaziergang seine Leidenschaft für das Thema näher. Wir haben einiges gelernt über die verschiedenen Phasen der Eiszeit, und die Spuren, die die verschiedenen Ausläufer der Gletscher in der Landschaft hinterlassen haben.

Und letztlich sind wir alle mit einer Begeisterung für die Schönheit der Steine, die man bei uns überall findet, nachhause gegangen – es lohnt sich, die Steingalerie im Herdergarten einmal genauer anzuschauen.

---

## Schaufenster-Aktion

Im Juni hatten wir die Möglichkeit, bei der Schaufenster-Aktion „Vielfalt im Schaufenster“ teilzunehmen. Die Inhalte unserer Initiative wurden von dem Fotografen Manfred Lehner professionell abgelichtet. Daraus ist ein tolles Plakat entstanden, das zunächst in Holzkirchen in Schaufenstern ausgestellt wurde.



Die Aktion „Unsere Vereine im Landkreis: engagiert und bunt!“, organisiert vom Verein KulturVersion gemeinsam mit der Ehrenamtsagentur HELP, ging dann auch in eine zweite Runde in Bad Wiessee.

Weitere Informationen findet man auf der HELP website unter: <https://buergerstiftung-holzkirchen.de/help-vielfalt-im-schaufenster/>

Wir freuen uns jedenfalls sehr über das neue Foto für unsere Initiative.

## Simon-Judi-Markt

Am 30. Oktober waren wir mit einem Stand am Simon-Judi-Markt vertreten.



Unser Ziel war, mit den verschiedenen Angeboten das Tauschen von Zeit erlebbar zu machen. Zeit konnten Interessierte investieren, indem sie an einer Umfrage teilnahmen, mit uns ein nettes Gespräch führten, oder auch Bilder ausmalten. So haben wir zum Beispiel eine wunderschöne Sammlung von Interpretationen unseres Logos geschenkt bekommen.



Als Gegenleistung dafür gab es u.a. Obst aus heimischen Gärten, Glücksbotschaften, Blumensamen oder auch eine kleine Süßigkeit.

Mit der Umfrage konnten wir Informationen sammeln, welche Themen prinzipiell in der TauschZeit interessant sind. Darunter waren vor allem Nachhaltigkeit, lokale Kontakte zu knüpfen, und sich gegenseitig zu helfen. Eine detailliertere Auswertung werden wir bei der 22-Jahr-Feier vorstellen.

Ein großes Dankeschön an die Helfer am Stand, die sich Zeit genommen haben, um unsere Idee des Tauschens vorzustellen.

---

## tauschZeit-Ansprechpartner

Brigitte Braml 08024/470 4940  
Rainer Marquardt 08024/5977  
Hanspeter Wanner 08024/470 295

## Wir begrüßen

2 neue Teilnehmer\*innen

Wir wünschen einen guten Einstieg und viel Freude beim Tauschen!

## Die nächste tauschZEITung

Erscheint im Juni 2022  
Redaktionsschluss ist Ende Mai 2022

## Monatliche Treffen

Sind jeweils am 2. Freitag im Monat parallel zum Repair Café in der VHS von 17-18 Uhr (Max-Heimbucher-Strasse 1, 83607 Holzkirchen), außer in den Schulferien.

Aufgrund der coronabedingten Kontaktbeschränkungen kann es immer wieder zu Änderungen kommen.

Bitte beachten Sie daher unsere aktuellen Hinweise im Internet, oder nehmen direkt Kontakt mit uns auf.

### Termine der nächsten Treffen in der VHS

14. Januar 2022

11. Februar 2022

März entfällt wegen 22-Jahr-Feier am 12. März

08. April 2022

13. Mai 2022

10. Juni 2022

08. Juli 2022

Wir treffen uns immer um 17.00 Uhr

## Links zu Tauschringen mit denen wir vernetzt sind:

<a href="http://www.lets-muenchen.de">www.lets-muenchen.de</a>	Tauschnetz München
<a href="http://www.tauschringmuenchen.de">www.tauschringmuenchen.de</a>	Tauschring München
<a href="http://www.nachbarschaftsring.de">www.nachbarschaftsring.de</a>	Nachbarschaftsring Bad Aibling
<a href="http://www.tauschring-woege.de">www.tauschring-woege.de</a>	Tauschring Wolfratshausen-Geretsried
<a href="http://www.tauschzeit-toelz.de">www.tauschzeit-toelz.de</a>	tauschZeit Tölzer Land
<a href="http://ttg.talentering.de">ttg.talentering.de</a>	Talentetausch Region Grafing
<a href="http://www.ampertauschring.de">www.ampertauschring.de</a>	Tauschring Karlsfeld Dachau



@tauschzeit\_holzkirchen



@tauschzeit holzkirchen



[info@tauschzeit-holzkirchen.de](mailto:info@tauschzeit-holzkirchen.de)



[www.tauschzeit-holzkirchen.de](http://www.tauschzeit-holzkirchen.de)



Haushalt	1
Kinder	2
Essen und Trinken	3
Tiere und Pflanzen	4
Garten	5
praktische Hilfe	6
Hilfe, Hilfe	7
Unterricht (ohne Sprachen)	8
Sprachen	9
Heimwerker und Bastler	10
Fahrzeuge und Transporte	11
Freizeit und Kultur	12
Kleidung	14
gemeinsame Interessen	15
Computer	16
Verwaltung	17
Lebensberatung	18
Gesundheit	19
Geräte verleihen	20
Flohmarkt	21
zu verschenken	22
aktuell & dringend	88
Alles Andere	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>	
350	<b>Hausarbeit</b>	
301	<b>Haushaltshilfe</b>	nur vormittags
137	<b>Mangeln von Bettwäsche</b>	
286	<b>Näharbeiten</b>	einfache
360	<b>kleine, einfache Näharbeiten</b>	mit der Nähmaschine
347	<b>Putzen</b>	
320	<b>Staubsaugen</b>	

---

## 2 Kinder

---

331	<b>Babysitting</b>	
332	<b>Betreuung und Pflege</b>	Kinder/Kranke (exam. Kinderkrankenschwester)
327	<b>Brenn- und Glasurservice</b>	
327	<b>Edelstein schleifen</b>	
327	<b>Erlebnistöpfeln und Rakuband</b>	für Eltern und Kinder bis 88 Jahre
327	<b>Ketten und Bänder fädeln</b>	mit Holzperlen
306	<b>Kinderbetreuung</b>	
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

---

	137	<b>Apfelkuchen backen</b>	
	137	<b>Apfelstrudel backen</b>	
	306	<b>Backen vegetarisch und vegan</b>	
	101	<b>bretonische Crêpe für Ihr Fest</b>	süß od.salzig/auf orginal-breton. Crêpe-Platte
	327	<b>Kochen für 50 - 200 Personen</b>	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
	140	<b>Dobosch-Torte backen</b>	
	185	<b>Ernährungsberatung</b>	
	185	<b>Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen</b>	
	344	<b>Gesundes Backen und Kochen</b>	
	261	<b>Getreide mahlen</b>	Haushaltsmengen
neu	365	<b>Getreide mahlen</b>	Haushaltsmengen
neu	365	<b>Brot backen</b>	
	137	<b>Hildegard-Dinkelkekse</b>	
	332	<b>Holundersirup</b>	
	361	<b>Johannisbeer-Essig, hausgemacht</b>	
	140	<b>Kochen und backen</b>	
	346	<b>Kochen</b>	
	306	<b>Kochen vegetarisch und vegan</b>	
	332	<b>Kräuter</b>	frisch oder getrocknet
	324	<b>Kuchen backen</b>	
	340	<b>Kuchen backen</b>	
	350	<b>Kuchen backen</b>	
	360	<b>Kuchen backen</b>	keine Torten!
	363	<b>Kuchen backen, Marmelade kochen</b>	
	228	<b>Marmelade</b>	Zwetschen- und Erbeermarmelade
	332	<b>Marmelade</b>	
	361	<b>Marmeladen, eigene Kreationen</b>	wie Erbeer/Ingwer, Pfirich/Thymian, Zwetschge m. Madeira
	127	<b>Olivenbrot backen</b>	
	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**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: Reihemischkultur**322 **Blumen gießen** während der Urlaubszeit301 **Freilandparzellen** zum Gemüse und Kräuter selber anbauen328 **Garten umgestalten** beraten301 **Gartenarbeiten**347 **Gartenarbeit**350 **Gartenarbeit**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**


---

## 6 Praktische Hilfe

---

347 **Bauarbeiten, Hilfe**190 **Begleitung beim Einkaufen, Arztbesuche** oder Lieferung von Einkäufen361 **Beratung für Reise- und Hausapotheke**361 **Beratung zu Verträgen, Versicherungen**331 **Bewerbungen** in Form bringen



TN	<b>Angebot</b>	
361	<b>Bewerbungen schreiben</b>	
331	<b>Briefe, Texte schreiben</b>	
361	<b>Briefe formulieren (Behörden, Ämter)</b>	
322	<b>Briefkasten leeren</b>	während der Urlaubszeit
361	<b>Büroarbeiten/ Schreivarbeiten</b>	
331	<b>Büroorganisation</b>	
190	<b>Einkäufe erledigen und liefern</b>	
336	<b>Einkaufen mit dem Auto</b>	
301	<b>Einkaufshilfe</b>	vormittags
306	<b>Einkaufshilfe</b>	
361	<b>Formulare ausfüllen</b>	
neu	366 <b>Gesicht-und Körperpflege Ü60</b>	Damen/ Herren
neu	366 <b>Frisurenberatung</b>	Farbe, Schnitt, Länge, typgerecht
neu	366 <b>Farbstil/ Beratung</b>	Richtungen Farben, ob Wohnung oder Kleidung
317	<b>Handwerkliche Hilfe</b>	kleine Reparaturen, Möbelmontage (auch IKEA)
327	<b>Handwerkliche Hilfe</b>	Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck
140	<b>Hilfe bei Festen</b>	
327	<b>Passpartoutzuschnitt</b>	
327	<b>Rahmenbau</b>	
151	<b>Ich verkaufe für Sie auf Ebay</b>	
353	<b>Kaufberatung Auto</b>	Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff
320	<b>kl. Hausmeisterarbeiten</b>	
361	<b>Korrekturlesen</b>	
360	<b>kreative Unterstützung für versch.Anlässe</b>	
182	<b>Kunstgegenstände einschätzen</b>	Objekte und Bilder
363	<b>Näharbeiten, einfach</b>	Reparaturen, Kissen, Täschen
333	<b>praktische Hilfe</b>	als Handwerker
331	<b>Reiseorganisation</b>	
301	<b>Seniorenbetreuung</b>	vormittags
320	<b>Seniorenbetreuung</b>	
346	<b>Schmuck reparieren</b>	
347	<b>Streicharbeiten</b>	
332	<b>Stricken nach ihren Wünschen</b>	auch Trachtensocken etc., einfache Häkelarbeiten
331	<b>Texte formatieren</b>	

TN Angebot

---

## 7 Hilfe, Hilfe

---

	101 <b>Beratung bei Bahnfahrten</b>	Fahrpläne, Tarife, Sonderangebote
	340 <b>Betreuung bei Hausaufgaben/Lernen</b>	in den Schulferien und am Wochenende 1.-7. Klasse
	336 <b>Einkaufen mit dem Auto</b>	
	334 <b>Gesprächtherapie</b>	Krisenbewältigung (Heilprakt. f.Psychotherapie)
	177 <b>Hausbetreuung</b>	
	190 <b>Hilfe bei Behördengängen</b>	
	342 <b>Hilfe bei Behördengängen</b>	
	265 <b>Hilfe bei Rentenfragen</b>	
	124 <b>Vorlesen</b>	für Kinder und Erwachsene
neu	365 <b>Vorlesen für jedes Alter</b>	
	364 <b>Mediation</b>	
	364 <b>Konfliktberatung</b>	
	364 <b>Jin Shin Jyutsu</b>	
	364 <b>Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung</b>	

---

## 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 Holz.
	173 <b>Fotografie</b>	allgemein, Porträts, Bildbearbeitung
	173 <b>Fotografieren, professionell</b>	Portraits, Akt, Hochzeiten, Kinder, Tiere uvm.
	344 <b>Freies Singen</b>	
	182 <b>Geschichte</b>	
	344 <b>Gitarre für Anfänger</b>	
neu	365 <b>Übecouaching bei Musikinstrumenten</b>	
	327 <b>Herstellung von Duftsteinen</b>	
	327 <b>Herstellung von Spielfiguren</b>	z.B. Tiere, Zoo usw.
	306 <b>Malunterricht</b>	Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen
	140 <b>Mathematik (bis 12 Jahre)</b>	Freude an Mathe fördern, Hausaufgaben betreuen, Erklären
	182 <b>Mathe</b>	bis 3. Kl. Gymn.
	341 <b>Mathe, Physik und Informatik</b>	
	346 <b>Mindfulness Lehren</b>	

TN	<b>Angebot</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
327	<b>Tonarbeiten und Zubehör</b>	Beratung
327	<b>Töpfern</b>	für Kinder u. Erwachsene, unterschiedliche Kurse
340	<b>Übecoaching beim Musikinstrument</b>	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
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 und Erwachsene
301	<b>Deutsch für Ausländer</b>	
334	<b>Deutsch für Ausländer</b>	
352	<b>Deutsch</b>	
114	<b>Englischunterricht</b>	
346	<b>Englisch Unterricht</b>	
124	<b>Französisch</b>	lernen oder auffrischen
352	<b>Französisch</b>	
353	<b>Französisch</b>	Konversation/ Wirtschaftsfranzösisch
306	<b>Italienisch Konversation</b>	
346	<b>Italienisch Unterricht</b>	
286	<b>Latein</b>	Grundlagen
352	<b>Latein</b>	
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
neu	365 <b>Spanisch Unterricht für Anfänger</b>	
182	<b>Spanisch</b>	
182	<b>spanisch</b>	

TN Angebot

---

## 10 Heimwerker und Bastler

---

338	<b>Babyschuhe, -chucks</b>	und Mützen, Pulswärmer
347	<b>Bauarbeiten, Hilfe</b>	
317	<b>bemale Kinder T-Shirts</b>	individuell, mit Namen/sonstige Motive z.B. Lieblingstier
327	<b>Brenn- und Glasurservice</b>	
319	<b>Elektroreparaturen</b>	kl. Geräte und Elektroinstallation
324	<b>Fahrradreparaturen</b>	kleine Reparaturen am Fahrrad
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>Handwerkliche Hilfe</b>	Kleinreparaturen, an Geräten, Fahrrädern und Schmuck
301	<b>handwerkliche Reparaturen</b>	
333	<b>Heimwerker und Bastler</b>	
350	<b>Heimwerker</b>	
347	<b>Hilfe bei Reparaturen</b>	
338	<b>Hüttenschuhe gehäkelt</b>	
191	<b>Ikeamöbel zusammen bauen</b>	
338	<b>Karten für Geldgeschenke</b>	
107	<b>kleine Elektroarbeiten</b>	
205	<b>kleine Hausmeisterarbeiten</b>	Schnee räumen, Reparaturen, Dübeln, Fenster putzen u.a..
338	<b>kleine Klosterarbeiten</b>	
324	<b>kleine Reparaturen</b>	im Haushalt (z.B. einzelne Fliesen ersetzen)
107	<b>kleine Schreinerarbeiten</b>	
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
347	<b>Streicharbeiten</b>	
301	<b>Trockenbau</b>	ab 2015
252	<b>Waldorpuppen und - püppchen</b>	Herstellung oder Anleitung zur Herstellung
301	<b>Werkstatt benutzen</b>	Metall- bzw. Holzwerkstatt mit allen Maschinen am Hof

TN Angebot

---

## 11 Fahrzeuge und Transporte

---

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
336	<b>Einkaufen mit dem Auto</b>	
162	<b>Fahrdienste</b>	
324	<b>Fahrdienste</b>	Holzkirchen und Umgebung
190	<b>kleinere Transportfahrten per VW-Bus</b>	
347	<b>Transport, Hilfe</b>	schwere Sachen tragen

---

## 12 Freizeit und Kultur

---

306	<b>Begleitung</b>	z.B. zum Einkaufen
306	<b>Bilder malen</b>	<a href="http://www.klangträger.de">www.klangträger.de</a>
197	<b>Drehorgelspiel</b>	ggf. auch Moderation/Ablauforganisation für Feste
261	<b>Eislauf-Unterricht</b>	f.Anfänger u. Wiedereinsteiger (Eisstadion Holzkirchen)
325	<b>Gemeinsam zum Angeln</b>	Ü 60, Auto vorhanden
107	<b>Island</b>	Reiseinformation, Diavortrag
209	<b>Jonglieren</b>	Einführung
107	<b>Kajakbegleitung</b>	zum "Reinschmecken"
341	<b>Klavier und Singen</b>	
205	<b>klettern in der Halle</b>	
185	<b>Kräuterwanderungen</b>	
197	<b>Kunst- und Naturreisen in Europa</b>	Beratung und Tips
301	<b>Papierfalten - Origami</b>	Anleitung für Kinder und Erwachsene
182	<b>Theater / Literatur / Kunst</b>	Ausstellungen
327	<b>Töpfermöglichkeit</b>	
301	<b>Waldpädagogik</b>	für Familien und Gruppen

TN Angebot

---

## 14 Kleidung

---

	328 <b>Mützen häkeln</b>	auch zeigen, wie man es machen kann
neu	366 <b>Kleiderschrank-Coaching</b>	Platz schaffen, perfekte Aufteilung
	363 <b>Näharbeiten, einfach</b>	Reparaturen, Kissen, Täschen
	162 <b>Stricken</b>	Socken, Handschuhe, Schals, Mützen, Trachtenstrümpfe
	162 <b>Strickhilfe</b>	
	332 <b>Stricken nach ihren Wünschen</b>	auch Trachtensocken etc., einfache Sachen häkeln

---

## 15 Gemeinsame Interessen

---

	317 <b>Beratung bei Alpen-Fernwanderungen</b>	auch mit Kindern
	363 <b>Beratung/Austausch zu Zero-Waste</b>	
	325 <b>Gemeinsam zum Angeln</b>	Ü 60, Auto vorhanden
neu	366 <b>Nordic Walking</b>	Grundregeln
neu	366 <b>Nordic Walking 1/2 Std.</b>	2 x pro Woche So./Do. 9 Uhr, Wagnerbreite 3 Parkplatz
neu	366 <b>Flohmarktbesuch</b>	Gemeinsam den Markt besuchen (Tölz/Sauerlach)
	209 <b>Spaziergänge und Gespräche</b>	auf Gegenseitigkeit
	310 <b>Wandern leicht bis mittelschwer</b>	am Wochenende

---

## 16 Computer

---

	362 <b>Computerhilfe (nur einfaches)</b>	
	319 <b>CD/DVD - Labels gestalten</b>	und ausdrucken
	317 <b>Gestaltung von Fotobücher</b>	mit digitalen Urlaubsbilder, von Familienfesten u.v.m.
	298 <b>Hilfe am PC</b>	
	105 <b>Hilfe beim Computern</b>	Textverarbeitung, Kalkulationen, Bildbearb., Recherche u.a.
	284 <b>Hilfe beim Computern</b>	
	209 <b>Office-Programme (Word, Excel u.a.)</b>	Einführung, Tipps und Hilfe bei Problemen
	130 <b>Schreibaarbeiten am PC</b>	

TN Angebot

---

## 17 Verwaltung

---

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


---

## 18 Lebensberatung

---

209 **Beratung und Vermittlung bei Konflikten**363 **Beratung/Austausch zu Zero-Waste**178 **Coaching** in allen(schwierigen)Lebenslagen, [www.almut-brandenburg.de](http://www.almut-brandenburg.de)105 **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**364 **Mediation**neu 366 **Wohnungs-Coaching** Mut zum neuen Wohnen364 **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](http://www.almut-brandenburg.de))361 **Beratung für Reise- und Hausapotheke**

## TN Angebot

332	<b>Betreuung und Pflege</b>	auch Blutdruck und Zuckermessung, Tromboosespritzen etc. (examiert)
332	<b>Betreuung und Pflege</b>	von Kindern auch kranke (exam. Kinderkrankenschwester)
185	<b>Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen</b>	
364	<b>Jin Shin Jyutsu</b>	
364	<b>Tai Chi/ Chi Gong</b>	
344	<b>Functional Fitness</b>	achtsames Bewegen
177	<b>Fußreflexzonenmassage</b>	
185	<b>Fußreflexzonenmassage</b>	ab Dezember 2018
320	<b>Fußreflexzonenmassage</b>	
344	<b>Ganzheitliche Ernährungsberatung</b>	/ - Gesundheitsberatung
344	<b>Gesundes Backen und Kochen</b>	
178	<b>gesundheitlich/medizinische Fragen</b>	z.B. Anatomie, Funktion der Organe, Krankheitsverläufe
178	<b>körperlicher Energieausgleich</b>	/ Energiemassage (www.almut-brandenburg.de)
209	<b>Koordinationsübungen zum Entspannen</b>	und zum Gehirntraining
103	<b>Kopfmassage mit "Sensus Magnus"</b>	wohltuende Massage mit federnem Metallmassagegerät (auch gegenseitig)
332	<b>Massagen und Lymphdrainagen</b>	von exam. Masseur
271	<b>Med. Massagen</b>	Rücken-Ganzkörper-Teilmassagen (staatl. Gepr. Masseurin)
344	<b>Meditation und Achtsamkeitstraining</b>	
252	<b>Meditations- und Yogakissen</b>	
178	<b>Meridianstärkung</b>	(www.almut-brandenburg.de)
178	<b>Psychische Begleitung</b>	bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/www.almut-brandenburg.de
317	<b>Schulter-Nacken-Massage</b>	
341	<b>Vegan Backen und Kochen</b>	
neu 366	<b>Yoga Lernstunde</b>	praktische Übungen, Matte erforderlich

---

## 20 Geräte verleihen

---

185	<b>Anhänger</b>	
199	<b>Anhänger ausleihen</b>	Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung
317	<b>Beamer</b>	für Vorträge oder Heimkino (zum Anschluss an PC/Laptop)
327	<b>Besteck</b>	36 - 150 Gedecke
327	<b>Chi-Maschine</b>	
261	<b>Dachbox für PKW</b>	
333	<b>Elektrowerkzeug</b>	
322	<b>Fax mitbenutzen</b>	



TN **Angebot**

---

284 **Flex**

---

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 **Keybord**

---

284 **Knüpfbock** für Teppiche u.a.

---

361 **Laminiergerät**

---

327 **Rahmenverleih**

---

284 **Rollsieb**

---

361 **Schneefräse**

---

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**

---



---

## 21 Flohmarkt

---

353 **Blutdruckmessgerät (visomat comfort E)** mit neuer Manschette

---

342 **Flohmarktartikel div.**

---

190 **Kinderschlafsack** bunt, wie neu, bis ca. 10 Jahre

---

190 **Kinderkleidung (f. Jungen) Gr. 158- 176** gut erhalten

---

190 **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	<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>	
173	<b>digitale Bildbearbeitung</b>	z.B. Reparatur alte Bildern
173	<b>Digitale Bildbearbeitung, professionell</b>	Reparatur alter Fotografien, Optimierung v. Fotos
178	<b>Trauerbegleitung</b>	
327	<b>Hausräucherung</b>	Beratung
178	<b>Hospizbegleitung</b>	
197	<b>Einkauftips für Investitionsgüter</b>	auf Basis v. TEST-Ergebnissen/Wirtschaftlichkeitsberechn.
173	<b>fotografieren, professionell</b>	Pass, Bewerbung, Portrait, Akt, Hochzeiten, Tiere, Kinder
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
306	<b>Haus- und Gartenbetreuung</b>	bei Abwesenheit
173	<b>Hilfe bei digitaler Fotoarchivierung</b>	
342	<b>Hochsteckfrisuren</b>	
301	<b>Papierfalten - Origami</b>	Anleitung für Kinder und Erwachsene
271	<b>Türkränze binden</b>	auch Türkränze mit mehren verschiedenen Nadelhölzern
103	<b>Übernachtungsmöglichkeit für Ihre Gäste</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)

TN Gesuche

---

## 1 Haushalt

---

neu 365 **Bügeldienste/kleine Näharbeiten**

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

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

---

## 5 Garten

---

361 **Gartenarbeit (Hecke, Sträucher schneiden)**

neu 365 **Garten gießen** während der Urlaubszeit

105 **Gartenarbeiten**

177 **Gartenhilfe** im Frühjahr nach bedarf

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**

TN Gesuche

---

## 6 Praktische Hilfe

---

340 Autoreinigung306 Elektrische Reparaturen340 Fahrradpflege, -reparatur242 Haare schneiden332 Haare schneiden177 Handwerker nach Bedarf kleine Reparaturen nach Bedarf340 Kleine Reparaturen in der Wohnung345 Malerarbeiten, Reparaturen, Transport345 Möbel aufbauen341 Nähen (Kleidung umändern)352 Praktische Hilfe


---

## 7 Hilfe, Hilfe

---

242 Friseur317 Haushaltshilfe gelegentlich, incl. Bügeln317 Hilfe beim Ausmisten Kleidung, Spielsachen ua.,Beratung bzgl. Verkauf/ Spenden der Sachen


---

## 8 Unterricht (ohne Sprachen)

---

338 Akkordeonunterricht296 Nachhilfe350 Nachhilfe Mathematik und Deutsch209 Qi Gong, Thai Chi u.a. Unterricht


---

## 9 Sprachen

---

334 Englisch-Conversation334 Französischneu 365 Italienisch lernenneu 365 Schwedisch lernen341 Italienisch lernen/ Sprachpartner

TN Gesuche

---

## 10 Heimwerker und Bastler

---

361 **Bilder aufhängen**322 **Elektriker** Klingel185 **Elektroarbeiten**361 **Fahrradcheck, Fahrradreparatur**352 **Handwerkliche Arbeiten**306 **Hausreparaturen**363 **Hilfe bei Möbel aufbauen/ Geräte anschl.**185 **Malerarbeiten**306 **Malerarbeiten** für zuhause185 **Maurerarbeiten**361 **Reparaturarbeiten, kleine im Haus**301 **suche Schreiner** für LKW Ausbau

---

## 12 Freizeit und Kultur

---

182 **Theater / Literatur / Kunst (Ausstellungen)**neu 365 **Kräuterwanderungen**319 **Konzertkarten**


---

## 15 Gemeinsame Interessen

---

209 **Spaziergänge und Gespräche** auf Gegenseitigkeit

---

## 16 Computer

---

140 **Computerhilfe** Interneteinstieg, Mailverkehr332 **Dias digitalisieren**332 **Hilfe am Computer**105 **Überspielen von Videokassetten (insb.Hi8)** auf externe Festplatte

---

## 19 Gesundheit

---

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

TN Gesuche

---

**20 Geräte verleihen**

---

322 **Holzschlegel**

---

363 **Geräte ausleihen**

---

322 **Rasenvertikutierer**

---

322 **Sense**

---

---

**99 alles andere**

---

319 **Obst**

---

Zwetschgen

---

317 **Unterkunft / Fewo**

---

gelegentlich, in Holzkirchen bei (Familien)-Besuch

---