

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



Nr. 45

Holzkirchen

Dezember 2022

Allgemeines / Organisatorisches

Anlaufstellen / Blättertausch für 2023

Wir arbeiten mit der Bürgerstiftung in Holzkirchen zusammen, und haben damit eine zusätzliche Anlaufstelle für Teilnehmer oder Interessenten.

Jeden Donnerstag von 15-18 Uhr steht die Bürgerstiftung am Marktplatz 20 für Fragen und organisatorisches zur Verfügung. Weiterhin sind wir bei den monatlichen Treffen vertreten, und bei Hans-Peter Wanner im Kristallshop Tegernseer Str. 12.

Der Blättertausch für 2023 steht wieder vor der Tür. Neue Blätter gibt es ab sofort in den tauschZeit-Treffen oder an den oben genannten Anlaufstellen. Ruhende Teilnehmer können jederzeit wieder einsteigen.

Die jährliche Gebühr von 6 Euro wird wieder im März 2023 abgebucht.

Möchten Sie sich in der tauschZeit aktiv einbringen?

Wir suchen immer wieder Teilnehmer, die Spaß haben an der Organisation von Veranstaltungen und Festen, oder gerne Texte schreiben. Daher freuen wir uns über jede Mithilfe – ob nur gelegentlich, oder regelmäßig, bei Aufgaben wie:

- Organisation von Festen
- Gestalten von Marktständen
- Teilnehmer-Betreuung
- Texte verfassen
- Beiträge für das Gemeindeblatt erstellen
- Neugestaltung unserer Website

Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie sich engagieren möchten. Die Zeit, die Sie einbringen, kann Ihnen auf dem Stundenkonto gutgeschrieben werden, wenn Sie möchten.

Aktuelles

Neuer Raum für die tauschZeit-Treffen

Nach der Sommerpause haben wir nun einen neuen Ort für die tauschZeit-Treffen gefunden. Das Wahlkreisbüro von Karl Bär in der Marienstrasse 3 in Holzkirchen (Marienpassage, ehemaliger Friseurladen) bietet lokalen Vereinen und Bürgerinitiativen für nachhaltig und gemeinschaftlich orientierte Themen kostenfrei einen Raum für Treffen an. So werden solche Initiativen in Holzkirchen aktiv unterstützt.

Und wir haben uns sehr über diese Möglichkeit gefreut, unsere tauschZeit-Treffen in einen gemütlicheren Rahmen verlagern zu können. So gibt es dort auch Kaffee und Getränke im Angebot, einen Bildschirm, den man für Vorträge nutzen kann, und sogar ein Sofa.

Informieren Sie sich daher bitte regelmäßig auf unserer Website über den aktuellen Ort für das nächste tauschZeit-Treffen!

Ab 2023 neue Tage für unsere tauschZeit Treffen

Da der Termin für unsere Treffen am Freitag für viele Teilnehmer ungünstig ist, bieten wir ab 2023 jeden 2. Monat einen Alternativtermin an. Zu Jahresanfang starten wir mit dem gewohnten Freitagstermin am 13. Januar. Im Februar geht es dann mit dem neuen Dienstagstermin weiter (2. Dienstag im Monat): 14. Februar um 19 Uhr. Im März dann wieder der Freitag, usw.

Unsere 22-Jahr-Feier fiel Corona zum Opfer!

Wir hatten uns sehr gefreut auf unser 22-jähriges Jubiläum, und viel Arbeit und Vorbereitung in das Fest gesteckt, das am 25. Juni im Evangelischen Gemeindezentrum stattfinden sollte.

Doch dann holte uns doch wieder Corona ein, und wir mussten das Fest kurzfristig absagen, was uns schwer fiel, aber in Anbetracht der Gesundheit aller Teilnehmer die einzige richtige Entscheidung war, wie wir finden.

Jedoch aufgeschoben ist nicht aufgehoben – wir versuchen es wieder im kommenden Sommer. Ein Sommerfest/-treffen mit Teilnehmersammlung, Beiträgen der Teilnehmer musikalischer, kulinarischer und handwerklicher Art, und viel Gelegenheit zum Austausch, Kennenlernen und Unterhalten soll es in 2023 wieder geben. Wir drücken die Daumen, dass es dieses Mal klappt.

Wer sich aktiv bei der Vorbereitung des Festes beteiligen will, kann sich gerne beim Orgateam melden – wir können jede Unterstützung gut gebrauchen.

Organisation Kurzvorträge

In der tauschZeit gibt es viele Teilnehmer, die sich mit interessanten Themen und Hobbies beschäftigen, und hier auch eine Information oder Beratung anbieten können. Wir wollen unsere regulären tauschZeit Treffen auch dafür nutzen, um Kurzvorträge zu verschiedenen Themen anzubieten – von den Teilnehmern gestaltet. In diesem Jahr hatten wir bereits 3 verschiedene Vorträge – siehe auch den Beitrag unter „Was war los im letzten Halbjahr?“.

Unsere Teilnehmerin Petra Waltemade (TN Nr. 360) hat sich bereit erklärt, die Themen zu organisieren. Melden Sie sich gerne bei ihr, wenn Sie an einem der Treffen im nächsten Jahr ein Thema vorstellen möchten.

An unserem **Treffen am 09. Dezember** wird es jedoch keinen Vortrag geben, sondern wir gestalten den Abend mit Adventsstimmung und musikalischer Untermalung. Wir freuen uns schon sehr auf die Beiträge von den Teilnehmern, um einen stimmungsvollen und adventlichen Abend zu genießen.

Was war los im letzten Halbjahr?

Spaziergang zur tauschZeit Linde (Thann)

Am 21. Juli 2022 hatten wir zu einem gemeinsamen Spaziergang zur tauschZeit-Linde (Thann) eingeladen. Bei herrlichstem Wetter genossen die 10 Teilnehmer den gemütlichen Spaziergang zur Linde, die von der tauschZeit vor 15 Jahren gepflanzt wurde. Die Bank unter dem Baum lädt zum Verweilen ein - wir haben vor 2 Jahren die Patenschaft übernommen für diese Rastmöglichkeit.

Als besonderes Highlight brachte uns Heidi Marquardt Interessantes über die Linde mit – so war die Linde bereits bei den Germanen als Friedensbaum der Göttin Freya geweiht, der Beschützerin des Lebens und der Liebe. Bis weit in die Neuzeit hinein diente sie als Gerichts- und Richtbaum – hier wurde durch Schiedsspruch der Streit zum Frieden gelindert. Der Lindenbaum spielte zu allen Zeiten eine wichtige Rolle, und gedeiht offenbar dort am besten, wo er in Gemeinschaft mit den Menschen lebt und von ihnen gepflegt wird – so wie unsere tauschZeit-Linde, und wie viele andere Lindenbäume in Ortszentren.

Umso mehr ein Grund, ein wenig Zeit unter der Linde zu verbringen und den lauen Sommer-Abend mit Häppchen und einem Gläschen Sekt zu genießen.



Kurzvorträge bei unseren tauschTreffen

Seit kurzem bieten wir in unseren tauschTreffen kleine Vorträge über verschiedene Themen an, die von unseren Teilnehmern vorgestellt werden.

Die Reihe startete am 8. Juli mit einem Vortrag über „**Gefühle - eine wissenschaftliche und philosophische Reise durch Körper, Geist und Seele**“. Christian Fiebiger gestaltete einen lebendigen Einblick darüber, wie Gefühle entstehen, was für einen Sinn sie haben, und wie man gut mit Gefühlen umgehen kann – ja, sie sogar verändern kann. Die Reise begann im ältesten Teil des Gehirns mit Reflexen und Instinkten. Mit einem Zwischenstopp bei biologischen Programmierungen wie Hunger, Neid oder Lust endete sie bei Gefühlen wie Wut, Trauer oder Freude. Gefühle sind über den Körper spürbar. 30 Sekunden lang entstehen sie. Jedes Gefühl hat eine Aufgabe und unterstützt uns. 90 Sekunden lang – dann sind Gefühle verdaut. Es sei denn, wir füttern sie mit Interpretationen, Bewertungen oder Gedankenspiralen. Durch einfaches Atmen kann schon eine Unterbrechung erfolgen: wir können das Gefühl im Körper erspüren und das eigene Denken wird bewusst. Die Situation verändert sich und wir sind wieder selbst am Steuer. Und können entscheiden, welche Handlungsalternative wir umsetzen. Zugegeben: manche Gefühle sind wie ein Sturm und dann sehr mächtig. Ein wenig Training (die Konzentration auf den Atem) schwächt den Wind bereits ab....



In unserem Treffen nach der Sommerpause am 14. Oktober stellte Andrea Vetter ihre „**Erfahrung im Alltag mit Zero Waste (Müllvermeidung)**“ vor. Das Prinzip basiert auf dem Gedanken, Ressourcen zu schonen,

was man nicht nur mit unverpackt einkaufen erreichen kann, sondern auch mit Recycling, Wiederverwertung / Upcycling, Reparatur, oder überhaupt erst gar nicht zu konsumieren.

Andrea's Upcycling-Hobby, aus ausgemusterten Stoffen und Kleidungsstücken nützliches für den Alltag zu nähen, hat da auch eine sehr kreative Komponente, und es macht viel Spaß, Neues und Schönes zu gestalten. Oder einfach mal ein festes Shampoo oder ein Deo selbst zu machen.

Viele Teilnehmer älteren Semesters kennen das noch aus Zeiten der Knappheit in ihrer Kindheit, und können ihre Erfahrungen sicher gut an die konsumverwöhnte jüngere Generation weitergeben.

Das Treffen am 11. November stand unter dem Thema „**Veganes Kochen**“. Albena Bonev hatte einen sehr unterhaltsamen Vortrag mitgebracht, der die vegane Ernährung vor allem unter dem Gesichtspunkt Gesundheit beleuchtete. Täglicher Fleisch- und Milchprodukte-Konsum hat seinen Preis und ist nur möglich mit Massentierhaltung mit all ihren Konsequenzen (wie z.B. Antibiotika und Hormone im Futter). Und damit konsumieren wir Inhaltsstoffe, die auch unserem Körper nicht gut tun. Wir können uns selbst viel Gutes tun, wenn wir öfter mal zum Veganer werden und rein pflanzliches Essen in unseren Speiseplan aufnehmen. Am Genuss fehlt es dann auf jeden Fall nicht, selbst wenn das gewohnte Steak oder die Frühstückseier fehlen.



Zum Abschluss ihres Vortrages verwöhnte uns Albena mit köstlichen, selbst gemachten, veganen Häppchen, so dass wir uns gleich selbst vom Genussmoment überzeugen konnten.

tauschZeit-Ansprechpartner

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

Wir begrüßen

6 neue Teilnehmer*innen

Wir wünschen einen guten Einstieg und viel
Freude beim Tauschen!

Die nächste tauschZEITung

Erscheint im Juni 2023
Redaktionsschluss ist Ende Mai 2023

Monatliche Treffen

Sind jeweils am 2. Freitag ab 17 Uhr, und ab
2023 alternierend jeden 2. Dienstag ab 19 Uhr,
im Monat, derzeit im Wahlkreisbüro Karl Bär
in der Marienstrasse 3.

Da sich der Ort der Treffen auch wieder ändern
kann, bitten wir um Beachtung unserer Website
bzw. der E-Mail, die vor den Treffen noch
einmal an alle Teilnehmer verschickt werden.

Links zu Tauschringen, mit denen wir vernetzt sind:

www.lets-muenchen.de	Tauschnetz München
www.tauschringmuenchen.de	Tauschring München
www.nachbarschaftsring.de	Nachbarschaftsring Bad Aibling
www.tauschring-woge.de	Tauschring Wolfratshausen-Geretsried
www.tauschzeit-toelz.de	tauschZeit Tölzer Land
ttg.talentering.de	Talentetausch Region Grafing
www.ampertauschring.de	Tauschring Karlsfeld Dachau



@tauschzeit_holzkirchen



@tauschzeit holzkirchen



info@tauschzeit-holzkirchen.de



www.tauschzeit-holzkirchen.de

Bitte beachten Sie daher unsere aktuellen
Hinweise im Internet, oder nehmen direkt
Kontakt mit uns auf, wenn Sie über ein Thema
in der tauschZeit sprechen möchten..

Termine der nächsten Treffen (derzeit in der Marienstrasse)

9. Dezember / 17 Uhr – adventliches Beisam-
mensein
13. Januar 2023 / 17 Uhr
14. Februar 2023 / 19 Uhr (NEU!)
10. März 2023 / 17 Uhr
11. April 2023 / 19 Uhr (NEU!)
12. Mai 2023 / 17 Uhr
13. Juni 2023 / 19 Uhr (NEU!)

Besondere Termine

Unser letztes tauschTreffen im Jahr 2022 wird
ein sehr stimmungsvolles – mit adventlicher
Musik und Leckereien. Genießen wir eine
schöne Stunde mit adventlichen Tauschgeschäf-
ten.

Beachten Sie auch unsere aktuellen Hinweise
im Internet für weitere Aktionen und Veranstal-
tungen.



<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>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. 0151/56969442, 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
neu	257	Einkaufen, Besorgungen	
	320	Fenster putzen	
	301	Haushaltshilfe	nur vormittags
	137	Mangeln von Bettwäsche	
	286	Näharbeiten	einfache
	360	kleine, einfache Näharbeiten	mit der Nähmaschine
	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
neu	370	Erziehungsberatung	
	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
neu	370	Lernberatung, gemeinsam üben	
	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
neu	373	Vorlesen für Kinder (3-7 Jahre)	

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
369	Backen	
369	Kochen	
327	Kochen für 50 - 200 Personen	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
368	Eier	
185	Ernährungsberatung	
185	Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen	
344	Gesundes Backen und Kochen	
261	Getreide mahlen	Haushaltsmengen
365	Getreide mahlen	Haushaltsmengen
365	Brot backen	
137	Hildegard-Dinkelkekse	
332	Holundersirup	
368	Honig	
190	Honig	500 g Glas oder 250 g Glas
361	Johannisbeer-Essig, hausgemacht	
346	Kochen	
306	Kochen vegetarisch und vegan	
332	Kräuter	frisch oder getrocknet
neu 370	Veganer Kuchen, Plätzchen	
324	Kuchen backen	
340	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

	369	Blumen gießen	
neu	371	Blumen gießen, Tiere betreuen	
	286	Gemüsepflanzen	
	296	Heu und Stroh abzugeben	
	320	Kleintierbetreuung	
	346	Kleintierbetreuung	in Holzkirchen
	369	Kleintierbetreuung	
	301	Kleintierheu	
	368	Haustiere/ Pflanzen	versorgen
	261	Stauden nach Teilung abzugeben	z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Oregano, uvm.
	301	Strohballen	auch für Deko
	286	Tannenzweige	
	369	Tiersittung	
	324	Urlaubsbetreuung von Vögeln	Wellensittiche
	325	Wir versorgen Ihr Haustier/ Pflanzen	Nur außerhalb der Schulferien!

5 Garten

	341	Bio-Garten: Reihenmischkultur	
	322	Blumen gießen	während der Urlaubszeit
	369	Blumen gießen	
neu	371	Blumen gießen	
	301	Freilandparzellen	zum Gemüse und Kräuter selber anbauen
	328	Garten umgestalten	beraten
	301	Gartenarbeiten	
	363	Gartenarbeit	
	360	Garten hüten	
	160	Heckenschere zu verleihen	für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar
	306	kleine Gartenarbeiten	
	301	Rasen mähen	mit der Sense
	103	Stauden für den Garten	

TN Angebot

6 Praktische Hilfe

- 190 **Begleitung beim Einkaufen, Arztbesuche** oder Lieferung von Einkäufen
- neu 190 **Fahrkarte MVV (Zone M3) übertragbar** tageweise, TauschZeit, Geld nach Absprache
- neu 375 **Begleitung/Betreuung v. älteren Menschen** beim Einkaufen etc.
- neu 257 **Begleitung b. Arztbesuchen, Einkaufen**
- 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/ Schreivarbeiten**
- 331 **Büroorganisation**
- 190 **Einkäufe erledigen und liefern**
- neu 371 **Einkäufe erledigen**
- 336 **Einkaufen mit dem Auto**
- 369 **Einkaufen**
- 301 **Einkaufshilfe** vormittags
- 306 **Einkaufshilfe**
- neu 370 **Einkaufshilfe mit dem Auto**
- 361 **Formulare ausfüllen**
- 317 **Handwerkliche Hilfe** kleine Reparaturen, Möbelmontage (auch IKEA)
- 327 **Handwerkliche Hilfe** Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck
- neu 370 **Hausarbeit**
- neu 257 **Hilfe bei Organisation v. Festen** Geburtstage, Hochzeit etc.
- 327 **Passpartoutzuschnitt**
- 327 **Rahmenbau**
- neu 257 **Seniorenbesuche im Heim/ zu Hause** für Gespräche, Spaziergänge usw.
- 151 **Ich verkaufe für Sie auf Ebay**
- 353 **Kaufberatung Auto** Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff
- 320 **kl. Hausmeisterarbeiten**
- 361 **Korrekturlesen**

TN Angebot

360 **kreative Unterstützung für versch.Anlässe**182 **Kunstgegenstände einschätzen** Objekte und Bilder363 **Näharbeiten, einfach** Reparaturen, Kissen, Täschen333 **praktische Hilfe** als Handwerker331 **Reiseorganisation**301 **Seniorenbetreuung** vormittags320 **Seniorenbetreuung**346 **Schmuck reparieren**332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc.,einfache Häkelarbeiten331 **Texte formatieren**neu 371 **Theaterbesuche begleiten**neu 371 **Vorlesen**336 **Zusammenschrauben kleiner Schränke u.ä z.B. von Ikea oder Otto-Versand**

7 Hilfe, Hilfe

340 **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 Erwachsene365 **Vorlesen für jedes Alter**364 **Mediation**364 **Konfliktberatung**364 **Jin Shin Jyutsu**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 Holz.173 **Fotografie** allgemein, Porträits, Bildbearbeitung

TN Angebot

173	Fotografieren, professionell	Portraits, Akt, Hochzeiten, Kinder, Tiere uvm.
344	Freies Singen	
182	Geschichte	
344	Gitarre für Anfänger	
365	Übecouaching bei Musikinstrumenten	
327	Herstellung von Duftsteinen	
327	Herstellung von Spielfiguren	z.B. Tiere, Zoo usw.
367	Lerntypengerechte Beratung	
306	Malunterricht	Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen
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 nund Erwachsene
301	Deutsch für Ausländer	
334	Deutsch für Ausländer	
352	Deutsch	
367	DAF Deutsch als Fremdsprache	
367	English Conversation	

TN Angebot

190	English Conversation & Business English	
346	Englisch Unterricht	
124	Französisch	lernen oder auffrischen
352	Französisch	
353	Französisch	Konversation/ Wirtschaftsfranzösisch
306	Italienisch Konversation	
346	Italienisch Unterricht	
286	Latein	Grundlagen
352	Latein	
334	Nachhilfe	RS, Gym, (D, E, bis 10.Kl)
124	Nachhilfe Deutsch	für alle Klassen, Lehrerin
124	Nachhilfe Französisch	von Frz.lehrerin
365	Spanisch Unterricht für Anfänger	
182	Spanisch	
182	spanisch	

10 Heimwerker und Bastler

338	Babyschuhe, -chucks	und Mützen, Pulswärmer
317	bemale Kinder T-Shirts	individuell, mit Namen/sonstige Motive z.B. Lieblingstier
327	Brenn- und Glasurservice	
319	Elektroreparaturen	kl. Geräte und Elektroinstallation
324	Fahrradreparaturen	kleine Reparaturen am Fahrrad
342	Fahrradreparaturen (kleinere)	
277	Fahrradreparaturen u. Fahrradumbau	
103	gestaltete Briefumschläge/ Karten	aus alten Kalenderblättern und Geschenkpapier
317	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 Schmuck
301	handwerkliche Reparaturen	
333	Heimwerker und Bastler	
338	Hüttenschuhe gehäkelt	
191	Ikeamöbel zusammen bauen	
338	Karten für Geldgeschenke	
107	kleine Elektroarbeiten	

TN Angebot

205	kleine Hausmeisterarbeiten	Schnee räumen, Reparaturen, Dübeln, Fenster putzen u.a..
338	kleine Klosterarbeiten	
324	kleine Reparaturen	im Haushalt (z.B. einzelne Fliesen ersetzen)
107	kleine Schreinerarbeiten	
252	Nackenkissen	gefüllt mit Dinkelspelzen o. andere Getreidespelzen
197	Skipräparation	reinigen, ausbessern, wachsen/fachgerechte Lagerung
301	Trockenbau	ab 2015
252	Waldorpuppen 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	

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	
185	Kräuterwanderungen	
197	Kunst- und Naturreisen in Europa	Beratung und Tips
301	Papierfalten - Origami	Anleitung für Kinder und Erwachsene
182	Theater / Literatur / Kunst	Ausstellungen

TN Angebot

327 **Töpfermöglichkeit**301 **Waldpädagogik** für Familien und Gruppen

14 Kleidung

328 **Mützen häkeln** auch zeigen, wie man es machen kannneu 372 **Badeanzug Gr. 40** diverse Konfektion363 **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 Kindern363 **Beratung/Austausch zu Zero-Waste**325 **Gemeinsam zum Angeln** Ü 60, Auto vorhanden209 **Spaziergänge und Gespräche** auf Gegenseitigkeit310 **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.209 **Office-Programme (Word, Excel u.a.)** Einführung, Tipps und Hilfe bei Problemen130 **Schreibaarbeiten am PC**

17 Verwaltung

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

TN Angebot

18 Lebensberatung

- 209 **Beratung und Vermittlung bei Konflikten**
- 363 **Beratung/Austausch zu Zero-Waste**
- 178 **Coaching** in allen(schwierigen)Lebenslagen, www.almut-brandenburg.de
- 105 **Coaching**
- 209 **Coaching - Unterstützung** bei Problemen und bei der Umsetzung von neuen Zielen
- 105 **Entscheidungsfindung Familie/Verein u.a.** in schwierigen, komplexen, konflikträchtigen Situationen
- 105 **Entscheidungsfindung persönlich**
- 185 **Ernährungsberatung**
- 353 **Kaufberatung Auto** Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff
- 178 **Kinesiologie** zum Energietanken und Wohlfühlen; für die Gesundheit
- 341 **Lernberatung**
- 344 **Persönlichkeitsentwicklung**
- neu 375 **Meditation (buddhistisch) - Einführung**
- 364 **Mediation**
- 364 **Konfliktberatung**
-

19 Gesundheit

- 185 **Anglitzdiagnose nach Dr.Schüssler**
- 209 **Anleitung/Beratung. z.Pflege v.Angehörigen** durch Krankenschwester mit Reha-Zusatzausbildung
- 178 **Beratung zum biologischen Heilwissen**
- 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)
- 361 **Beratung für Reise- und Hausapotheke**
- 332 **Betreuung und Pflege** auch Blutdruck und Zuckermessung, Trombofespritzen etc. (examiert)
- 332 **Betreuung und Pflege** von Kindern auch kranke (exam. Kinderkrankenschwester)
- 185 **Essenzen, Kräuteresig etc. herstellen**
- 364 **Jin Shin Jyutsu**
- 364 **Tai Chi/ Chi Gong**
- 344 **Functional Fitness** achtsames Bewegen
- 177 **Fußreflexzonenmassage**
- 185 **Fußreflexzonenmassage** ab Dezember 2018

TN Angebot

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	
367	Stressbewältigung	
341	Vegan Backen und Kochen	
367	Yoga	

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	
322	Fax mitbenutzen	
322	Gitarre	
103	großer Kochtopf	17 Liter
261	Heckenschere	elektrisch
160	Heckenschere zu verleihen	für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar
261	Hochdruckreiniger	
322	Keybord	
361	Laminiergerät	

TN Angebot

327 **Rahmenverleih**361 **Schneefräse**322 **Schneidemaschiene**

für Papier, Foto

103 **Spiele für Jung und Alt**

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

261 **Vertikultierer**

elektrisch

21 Flohmarkt

353 **Blutdruckmessgerät (visomat comfort E)** mit neuer Manschetteneu 372 **Balkontisch**

umklappbar ca. 1,0 x 0,4 m

neu 372 **Bücher**

"Verschlußsache Jesus"

neu 372 **Lampen**

mit Leuchtmittel

neu 372 **Schallplatte**

Peter Alexander, altes Format

neu 372 **Herren-Ledergürtel**neu 372 **Bierglas, Weinflaschen, Untersetzter**

Glas

342 **Flohmarktartikel div.**

22 zu verschenken

342 **Flohmarktartikel div.**103 **kleine Schachteln**

aus Karton, für alles mögliche, sehr stabil, 13x13x6 cm

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

TN Angebot

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

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. Bügeln340 **Hilfe beim Putzen/ Fensterputzen**102 **Hilfe im Haushalt**317 **Hilfe beim Ausmisten** Kleidung, Spielsachen u.a., Beratung/Hilfe bzgl. Verkauf/Spenden353 **Näharbeiten (Knöpfe, Rucksacknähte etc.)**190 **Näharbeiten** Vorhänge kürzen, Ausbesserungsarb., Reißverschlüsse306 **Putzfee gesucht!**

3 Essen und Trinken

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 Ferien368 **Hühnerbetreuung** im Urlaub369 **Hundebetreuung für zwei kleine Hunde** 24.08.-08.09.2022369 **Katzenbetreuung für zwei Katzen** 25.08.-08.09.2022324 **Urlaubsbetreuung von Vögeln** Wellensitticheneu 371 **Blumen gießen, Tiere betreuen**

5 Garten

361 **Gartenarbeit (Hecke, Sträucher schneiden)**365 **Garten gießen** während der Urlaubszeit105 **Gartenarbeiten**177 **Gartenhilfe** im Frühjahr nach bedarfneu 371 **Blumen gießen**

TN Gesuche

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**

neu 372 **Fotos von Handy auf Computer umziehen**

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

8 Unterricht (ohne Sprachen)

338 **Akkordeonunterricht**

296 **Nachhilfe**

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

9 Sprachen

367 **Arabisch Konversation**

334 **Englisch-Conversation**

334 **Französisch**

TN Gesuche

365 **Italienisch lernen**

365 **Schwedisch lernen**

341 **Italienisch lernen/ Sprachpartner**

10 Heimwerker und Bastler

361 **Bilder aufhängen**

322 **Elektriker** Klingel

185 **Elektroarbeiten**

361 **Fahrradcheck, Fahrradreparatur**

352 **Handwerkliche Arbeiten**

neu 370 **Handwerker, Reparaturen**

306 **Hausreparaturen**

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)**

365 **Kräuterwanderungen**

319 **Konzertkarten**

15 Gemeinsame Interessen

209 **Spaziergänge und Gespräche** auf Gegenseitigkeit

16 Computer

332 **Dias digitalisieren**

332 **Hilfe am Computer**

105 **Überspielen von Videokassetten (insb.Hi8)** auf externe Festplatte

TN Gesuche

19 Gesundheit

332 **Fußpflege**

103 **Kopfmassage mit "Sensus Magnus"** wohltuende Massage mit federndem Metallmassagegerät (auch gegenseitig)

209 **Massagen**

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
