

Eine Bürgerinitiative für kooperativen nachbarschaftlichen  
Tausch von Dienstleistungen und Dingen in Eigenverantwortung:  
Einander helfen ohne Geld.



Nr. 48

Holzkirchen

Juni 2024

---

## Allgemeines / Organisatorisches

### Blättertausch für 2024

Es können weiterhin Blätter für 2024 getauscht werden. Das ist derzeit möglich bei der Bürgerstiftung in Holzkirchen, jeden Donnerstag von 15-18 Uhr am Marktplatz 20 sowie weiterhin bei unseren monatlichen Treffen.

### Aufhebung der Einteilung in aktive & ruhende Teilnehmer

Bitte beachtet auch folgendes: im Anschluss unserer Diskussionen auf der Teilnehmerversammlung und den tauschZeit-Treffen danach (siehe auch die Rubrik „Vorschläge zur Vereinfachung der tauschZeit“) haben wir im Orga-Team kürzlich entschieden, die Teilnehmerliste nicht mehr in aktive und ruhende Teilnehmer aufzuteilen. **Ab sofort betrachten wir daher alle Teilnehmer als aktiv in der tauschZEIT, unabhängig davon, wieviel sie in den letzten Monaten tatsächlich an Tauschgeschäften durchgeführt haben.**

Diese Einteilung wurde bisher auf der Basis des durchgeführten Blättertauschs vorgenommen, bei dem jährlich eine Orgastunde vom Stundenkonto jedes Teilnehmers abgezogen wurde. Da wir das Konzept der Orgastunden prinzipiell anders aufstellen wollen, wird das auch einen Einfluss auf diese Einteilung der Teilnehmer haben. Selbst wenn bisher noch keine Orgastunde für das laufende Kalenderjahr abgebucht wurde, können alle Teilnehmer jederzeit mit anderen Teilnehmern tauschen, solange auf dem vorhandenen Tauschblatt noch Platz für neue Einträge ist.

## Aktuelles

### Stammtisch im Anschluss an die Freitags-Treffen

Hatten wir in den letzten Monaten schon viele unterschiedliche Vorträge und Themen in unseren tauschZEIT Treffen, so wurde auch der Wunsch geäußert, gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge zu organisieren. Wer unsere Terminankündigungen für die nächsten Treffen aufmerksam liest, kann dort schon sehen, dass wir die Freitags-Treffen mit anschließendem Stammtisch organisieren, so dass man in gemütlicher Runde noch zusammensitzen kann.

### Sommerausflug zum Erlkamer Weiher

Abgesehen davon gestalten wir das Juli-Treffen als einen kleinen Sommerausflug. Wer gerne spazieren geht, der trifft sich um 17 Uhr an der Marienstrasse 3, und läuft von dort aus Richtung Erlkam. Wer lieber nicht so weit laufen will oder kann, der kommt gegen 18 Uhr direkt zum Erlkamer Weiher. Dort wollen wir den Sommerabend mit einem kleinen Picknick ausklingen lassen – und bitten dafür natürlich darum, dass die Teilnehmer Selbstgemachtes mitbringen, das man gut auf einem Picknick verzehren kann. Das Orgateam sorgt dann wieder für Getränke.


---

---

## Bericht von der Teilnehmerversammlung

Am 8. März trafen wir uns im Gasthof Oberland zu einer Teilnehmerversammlung. 17 Teilnehmer und eine Interessentin waren anwesend. Abgesehen von unserem Tätigkeitsbericht des letzten Jahres gab es einige wichtige Themen zu diskutieren, die wir hier noch einmal für alle zusammenfassen (siehe auch unser Protokoll, das per E-Mail verschickt wurde):

- **Teilnehmer-Entwicklung:** Aktuell haben wir 99 Teilnehmer in der tauschZEIT. In den letzten Monaten konnten wir einige neue Teilnehmer begrüßen, und hoffen auf die Fortsetzung dieser positiven Entwicklung. Etwa die Hälfte der Teilnehmer ist aktiv, und es gibt viele ruhenden Teilnehmer (zumindest auf Basis der getauschten Blätter). Es wurde diskutiert, diese ruhenden Teilnehmer gezielt und persönlich zu kontaktieren – schaut gerne in die Angebotsliste, welche Talente dort schlummern.
- **Rückblick 2023/2024:** Im Rückblick auf die Aktivitäten und Vorträge in 2023/2024 konnte über 8 verschiedene Vorträge bei den tauschTreffen, aber auch über das Sommerfest, Ideenwerkstätten, Kursangebote und den Marktstand am Simon-Judi-Markt berichtet werden.
- **Erhöhung der Teilnahmegebühr in 2025:** Für die Organisation der tauschZEIT (Zeitung, Porto, Werbung Papier, Kopien, Feste, etc.) wird von jedem Teilnehmer eine Jahresgebühr von 6 € erhoben, die per Lastschrift jeweils etwa Ende März abgebucht wird. In der TN-Versammlung im März 2024 wurde nun eine Beitragsanpassung beschlossen. Seit 2002 ist der TN-Beitrag unverändert bei 6 Euro geblieben. Alle Versammlungsteilnehmer haben einer Beitragserhöhung zugestimmt. Der neue Jahresbeitrag von 12 Euro wird dann erstmals Ende März 2025 abgebucht.

Wer uns gerne schon vorher unterstützen möchte, kann für 2024 schon eine freiwillige Spende in Höhe der zusätzlichen 6 Euro überweisen: IBAN: 

Wer mit der Erhöhung nicht einverstanden ist, kann seine TauschZEIT-Teilnahme kündigen. Dazu reichen ein formloser Brief oder eine Mail (an [info@tauschzeit-holzkirchen.de](mailto:info@tauschzeit-holzkirchen.de)) und die Rückgabe des Tauschheftes beim Orgateam.

- **Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten:** In der anschließenden Diskussion wünschten sich die Teilnehmer mehr Aktivitäten und Treffen, bei denen man sich besser kennenlernen kann. So haben wir uns bereits vorgenommen, nach den Freitagsterminen anschließend noch in gemütlicher Runde auf ein Getränk oder zum Essen zusammzusetzen – für alle, die Zeit und Lust haben. Auch gemeinsame Ausflüge, Vernetzung mit anderen Vereinen und Besuche/Besichtigungen, Spieleabende und Grillabende stehen auf der Wunschliste. **Hier ist jeder Teilnehmer gefragt:** wer eine Idee für eine gemeinsame Aktivität hat, kann diese gerne organisieren, oder sich an Petra Waltemade wenden, die die Themen der tauschTreffen koordiniert.
- **Termine für die tauschZEIT Treffen:** Die wechselnden Termine (Dienstag & Freitag) wurden sehr begrüßt. Da der Freitagstermin für viele zu früh ist, haben wir abgestimmt, diesen in Zukunft erst ab 18 Uhr starten zu lassen.
- **Raum für die tauschZEIT-Treffen:** Wir sind weiter auf der Suche nach größeren Räumlichkeiten für unsere Treffen. Wer hier kostenfreie Möglichkeiten kennt, melde sich bitte beim OrgaTeam.
- **Digitale Plattform zur Kommunikation und Austausch:** das Pilotprojekt mit der „nebanan.de“ Plattform wird weiter fortgeführt und parallel zur e-mail Kommunikation aufgebaut. Über die nächsten Monate werden Erfahrungsberichte gesammelt. Eine ausführliche Anleitung für diese Plattform wurde vom Orga-Team erstellt, und an die Teilnehmer verschickt. Wir freuen uns über jede weitere Anmeldung.

---

# Vorschläge zur Vereinfachung der tauschZEIT

Wir hatten die Diskussion bereits auf der Teilnehmersammlung im März und den tauschTreffen danach eröffnet: die „Buchhaltung“ der Orga-Stunden ist aufwändig, genauso wie der Blättertausch. Da unser Orga-Team schon etliches an Arbeit stemmen muss, wurde vorgeschlagen, sowohl Blättertausch als auch Orga-Stunden ab 2025 abzuschaffen.

Das hätte wesentliche Vorteile, und zwar:

- Es gibt keine Trennung mehr in aktive und ruhende Teilnehmer. Auch bisher schon konnten ruhenden Teilnehmer jederzeit Tauschgeschäfte eingehen, auch wenn das tauschBlatt vielleicht nicht mehr das aktuelle war. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung ist ja auch möglich, wenn die „Buchhaltung“ nicht ganz perfekt ist. Also sehen wir keinen Sinn darin, diese Trennung weiterzuführen, die vielleicht auch manches Geschäft verhindert hat – schließlich möchte man ruhende Teilnehmer nicht „stören“. Wir haben diesen Teil bereits jetzt zur Mitte des Jahres 2024 umgesetzt, da der Blättertausch keinen Einfluss mehr auf den Status eines Teilnehmers haben sollte.
- Der Blättertausch für jedes Kalenderjahr würde wegfallen. Das erspart sowohl dem Orgateam viel Arbeit (wie z.B. an den Blättertausch zu erinnern, Listen zu führen, wer schon getauscht hat, und wer nicht, usw.), als auch den Teilnehmern, die vielleicht nicht so aktiv tauschen, und daher nicht unbedingt ein neues Blatt benötigen.

Allerdings muss dann auch das Konzept der Orga-Stunden neu überdacht werden. Ohne Blättertausch werden ja auch keine Stunden mehr pro Jahr von den Teilnehmern abgezogen.

In unserem Tauschtreffen im Mai 2024 hatten wir schon von allen anwesenden Teilnehmern ein einstimmiges Votum bekommen, diese Vereinfachung im neuen Jahr umzusetzen.

Wir werden euch in der nächsten Ausgabe der tauschZEITung informieren, sobald wir das neue Konzept (und damit auch unsere neuen tauschZEIT-Regeln) definiert haben.

**Wichtig:** Natürlich werden die Tauschhefte beibehalten, um Tauschgeschäfte zu ermöglichen, gerade wenn sich die Teilnehmer noch nicht gut kennen.

---

## Das Orgateam wächst!

Wir heißen zwei weitere Orga-Team Mitglieder willkommen, die uns schon in den letzten Monaten sehr tatkräftig unterstützt haben und jetzt offiziell dabei sind. Hier stellen sie sich selbst kurz vor:

### **Karola Wellenbrock schreibt:**

*„Ich bin erst seit ca. zwei Jahren Mitglied der TauschZEIT-Initiative. Wie kam es dazu?“*

*Ich kannte die Initiative durch die Beiträge im Gemeindeblatt schon lange und war sehr angetan von der Grundidee der gegenseitigen Unterstützung, Hilfe und Gemeinschaft.*

*Als ich für die Zeit meines Urlaubs nicht auf Nachbarn und Freunde zurückgreifen konnte, kam mir die Idee, mich an die TauschZEIT Initiative zu wenden. Gesagt getan: Mein Anliegen wurde in kürzester Zeit erfolgreich in Umlauf gegeben, so daß ich schnell eine Unterstützung bekam und beruhigt in Urlaub gehen konnte.*

*Seitdem bin ich aktives Mitglied und darf mich inzwischen um den monatlichen Beitrag im Gemeindeblatt kümmern und somit das Orgateam tatkräftig unterstützen.*

*Also: wer Lust und etwas Zeit hat, sich zu engagieren und Gemeinschaft zu erleben, der ist hier gut aufgehoben und jederzeit herzlich willkommen!*

*Bis bald, Karola Wellenbrock“*

### **Annette Danwatte stellt sich vor:**

*„Zur tauschZEIT bin ich vor 1, 5 Jahren gekommen, weil mich dieses Prinzip, innerhalb einer Gruppe Dienstleistungen zu tauschen sehr angesprochen hat und ich Lust hatte, mit neuen Leuten in Kontakt zu kommen. Ich finde es jedes Mal spannend und anregend, mich bei den Treffen zu unterschiedlichen Themen wie zum Beispiel Imkern, Reisen oder bienenfreundliche Balkonbepflanzung auszutauschen. Bisher hab ich im Orgateam noch keine spezielle Aufgabe. Es macht mir jedoch Spaß, Ideen und Anregungen beizusteuern oder den Ausklang nach dem Treffen in einem Lokal zu organisieren. Ich biete zum Tausch sri lankisches Catering an, das auch schon an einem Treffen gekostet werden konnte. Ansonsten übernehme ich gerne Garten-, und Haustierbetreuung während des Urlaubs. Ich habe auch Lebensberatung im Angebot, was aber bisher noch nicht in Anspruch genommen wurde.*

*Im Gegenzug wurde bei uns schon der Apfelbaum geschnitten und ich habe wunderschöne Taschen als Weihnachtsgeschenke nähen lassen. Ich bin wirklich begeistert von den Tauschangeboten.*

*Annette Danwatte“*

---

---

## Was war los im letzten Halbjahr?

Im letzten Halbjahr hatten wir wieder viele verschiedene Vorträge und Events.

Im Dezember-Treffen hatten wir einen sehr schönen adventlichen Abend im Unverpacktladen. Wir bekamen viel Information über das Konzept des Ladens, und bei Suppe, Punsch und Adventsgebäck und einem üppig bestückten TauschTisch tauschten wir uns – im wahrsten Sinn des Wortes – aus.

Abgesehen von der Teilnehmer-Versammlung im März gab es dann im neuen Jahr zunächst einen Vortrag über die Nachbarschaftshilfe.

Im nächsten Treffen stellte uns Cornelia Dille die Herz-Rhythmus-Meditation vor („Das Herz heilt alle Wunden!“). An dieser Meditation kann man auch gerne täglich online teilnehmen. Sie findet jeden Morgen um 09:00 Uhr für 15-20 Minuten statt. Einwahldaten: <https://zoom.us/j/791604093>, Meeting ID: 791604093, Meeting Passwort: 788825. Weitere Informationen dazu findet man auch unter [www.herz-rhythmus-meditation.de](http://www.herz-rhythmus-meditation.de).



Neben einer regen Diskussion über bienenfreundliche Bepflanzung von Balkon und Garten, und einem Einblick in die wunderschöne und künstlerische Natur von Island berichtete uns Christian auch vom „kleinen Energiekreislauf“:

*„Der kleine Energiekreislauf*

*Mystiker auf der ganzen Welt sind sich trotz unterschiedlichem Glauben einig: Energie fließt durch den Körper. Wissenschaftler sind noch auf der Suche nach dem endgültigen Beweis ☺.*

*Im Rumpf gibt es zwei Hauptenergieströme, deren Fluss während des Atmens spürbar ist. In der Tradition des Chi Gongs gibt es auf dem Strom neun Punkte, die als Energieschaltkreise fungieren:*

- 1. kurz unterhalb des Nabels*
- 2. am Beckenboden*
- 3. am Steißbein*
- 4. am Rücken in der Höhe der Nieren*
- 5. Zwischen den Schultern*
- 6. Am Übergang des Nackens zum Kopf*
- 7. In der Kopfmittle (Scheitel)*
- 8. Zwischen den Augen*
- 9. In der Mitte des Brustkorbs*

*Eine Meditationsmethode haben wir gemeinsam ausprobiert: Beginnend am Nabel atmeten wir durch den Punkt. Im Laufe des Atmens haben wir uns von Punkt zu Punkt meditiert.*

*Wie es gewirkt hat: das fragt Ihr am besten die Teilnehmer.*

*Wer mehr über die Meditation wissen will, kann mich gern kontaktieren.*

*Christian Fiebiger“*

---

---

## tauschZEIT-Ansprechpartner

Brigitte Braml      08024/470 4940  
Rainer Marquardt    08024/5977

## Die nächste tauschZEITung

erscheint im Dezember 2024  
Redaktionsschluss ist Ende November 2024

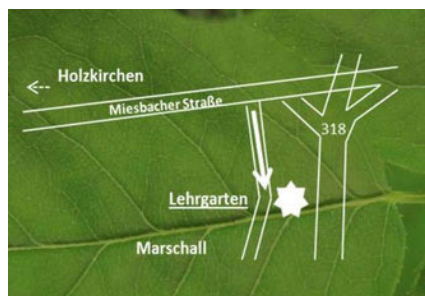
## Monatliche Treffen

Sind jeweils am 2. Freitag ab 18 Uhr, und 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.

## Termine der nächsten Treffen (derzeit in der Marienstrasse)

**11. Juni 2024 / 18 Uhr** – Führung durch den Lehrgarten des Gartenbauvereins. Treffpunkt ist um 18 Uhr am Lehrgarten. Informationen dazu findet ihr hier: <https://gbv-holzkirchen.jimdofree.com/unsere-lehrgarten/>



**12. Juli 2024 / ab 17 Uhr** – Wanderung zum Erlkamer Weiher mit anschließendem Picknick  
10. September 2024/ 19 Uhr  
11. Oktober 2024 / 18 Uhr – mit anschließendem Stammtisch  
12. November 2024 / 19 Uhr  
13. Dezember 2024 / 18 Uhr  
Bitte beachtet dazu und zu weiteren Veranstaltungen unsere aktuellen Hinweise im Internet sowie per E-Mail.

## 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)



<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 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

TN Angebot

---

## 1 Haushalt

---

162 **Bügeldienste**301 **bügeln** nur vormittags261 **Einkäufe u. Besorgungen erledigen** in und um Holzkirchen, evt. auch München257 **Einkaufen, Besorgungen**neu 387 **Einkaufen**301 **Haushaltshilfe** nur vormittags382 **Haus bei Urlaub versorgen**378 **Hausbetreuung**137 **Mangeln von Bettwäsche**286 **Näharbeiten** einfache360 **kleine, einfache Näharbeiten** mit der Nähmaschine

---

## 2 Kinder

---

331 **Babysitting**332 **Betreuung und Pflege** Kinder/Kranke (exam. Kinderkrankenschwester)327 **Brenn- und Glasurservice**327 **Edelstein schleifen**327 **Erlebnistöpfern und Rakuband** für Eltern und Kinder bis 88 Jahre370 **Erziehungsberatung**327 **Ketten und Bänder fädeln** mit Holzperlen306 **Kinderbetreuung**340 **Kinderbetreuung** in den Schulferien und an Wochenenden327 **Kindergeburtstagsfeier** mit Töpfern/Spielen, ggf. Verpflegung/ Geschenke370 **Lernberatung, gemeinsam üben**327 **Mandala malen**178 **mentale Prüfungsvorbereitung** auch Schüler ([www.almut-brandenburg.de](http://www.almut-brandenburg.de))301 **Papierfalten - Origami** Anleitung für Kinder und Erwachsene327 **Reliefbilder** Hand- und Fußabdrücke in Ton und gebrannt327 **Töpfern** für Kinder, viele verschiedene Kurse328 **Vorlesen, spielen, basteln** max. 2 Stunden pro Einheit373 **Vorlesen für Kinder (3-7 Jahre)**



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 original-breton. Crêpe-Platte
369	<b>Backen</b>	
369	<b>Kochen</b>	
327	<b>Kochen für 50 - 200 Personen</b>	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
385	<b>Koreanisch Kochen</b>	
368	<b>Eier</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
365	<b>Getreide mahlen</b>	Haushaltsmengen
365	<b>Brot backen</b>	
137	<b>Hildegard-Dinkelkekse</b>	
332	<b>Holundersirup</b>	
368	<b>Honig</b>	
190	<b>Honig</b>	500 g Glas oder 250 g Glas
361	<b>Johannisbeer-Essig, hausgemacht</b>	
346	<b>Kochen</b>	
306	<b>Kochen vegetarisch und vegan</b>	
332	<b>Kräuter</b>	frisch oder getrocknet
370	<b>Veganer Kuchen, Plätzchen</b>	
324	<b>Kuchen backen</b>	
340	<b>Kuchen backen</b>	
360	<b>Kuchen backen</b>	keine Torten!
332	<b>Marmelade</b>	
361	<b>Marmeladen, eigene Kreationen</b>	wie Erbeer/Ingwer, Pfirich/Thymian, Zwetschge m. Madeira
379	<b>Mittagessen "Hausfrauenart"</b>	gelegentl.nach Absprache gegen Materialkosten

TN Angebot

127 **Olivenbrot backen**381 **Sri-Lankisches Essen/Catering** bis 50 Personen242 **Zwetschgen**


---

## 4 Tiere und Pflanzen

---

369 **Blumen gießen**371 **Blumen gießen, Tiere betreuen**286 **Gemüsepflanzen**296 **Heu und Stroh abzugeben**381 **Katzen/ Haustiere versorgen** auch in den Sommerferien346 **Kleintierbetreuung** in Holzkirchen369 **Kleintierbetreuung**301 **Kleintierheu**368 **Haustiere/ Pflanzen** versorgenneu 387 **Haustiere betreuen**382 **Pflanzen gießen/ Tiere versorgen** keine Hunde378 **Pflanzen gießen/ Post entleeren**261 **Stauden nach Teilung abzugeben** z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Oregano, uvm.301 **Strohballen** auch für Deko286 **Tannenzweige**369 **Tiersittung**324 **Urlaubsbetreuung von Vögeln** Wellensittiche325 **Wir versorgen Ihr Haustier/ Pflanzen** Nur außerhalb der Schulferien!

---

## 5 Garten

---

322 **Blumen gießen** während der Urlaubszeit369 **Blumen gießen**371 **Blumen gießen**301 **Freilandparzellen** zum Gemüse und Kräuter selber anbauen328 **Garten umgestalten** beraten301 **Gartenarbeiten**376 **Gartenarbeit**360 **Garten hüten**382 **Garten gießen**

TN Angebot

- 378 **Kleine Gartenunterstützung**
- 
- 385 **Gartenarbeit**
- 
- 160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar
- 
- 380 **Hilfe bei Gartenarbeit: Rasen mähen,** Kl. Hecken schneiden, Gemüseanbau, jäten usw.
- 
- 306 **kleine Gartenarbeiten**
- 
- 301 **Rasen mähen** mit der Sense
- 
- 103 **Stauden für den Garten**
- 

## 6 Praktische Hilfe

---

- 190 **Begleitung beim Einkaufen, Arztbesuche** oder Lieferung von Einkäufen
- 
- 375 **Begleitung/Betreuung v. älteren Menschen** beim Einkaufen etc.
- 
- 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**
- 
- 371 **Einkäufe erledigen**
- 
- 369 **Einkaufen**
- 
- 301 **Einkaufshilfe** vormittags
- 
- 306 **Einkaufshilfe**
- 
- 370 **Einkaufshilfe mit dem Auto**
- 
- 361 **Formulare ausfüllen**
- 
- 317 **Handwerkliche Hilfe** kleine Reparaturen, Möbelmontage (auch IKEA)
- 
- 327 **Handwerkliche Hilfe** Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck
- 
- 370 **Hausarbeit**
- 
- 257 **Hilfe bei Organisation v. Festen** Geburtstage, Hochzeit etc.
- 
- 381 **Hilfe im Alltag - Einkaufen, Fahrten etc.**
- 
- 327 **Passpartoutzuschnitt**
-

TN Angebot

380 **Praktische Hilfe, kleine Reparaturen**327 **Rahmenbau**257 **Seniorenbesuche im Heim/ zu Hause** für Gespräche, Spaziergänge usw.151 **Ich verkaufe für Sie auf Ebay**353 **Kaufberatung Auto** Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff361 **Korrekturlesen**360 **kreative Unterstützung für versch. Anlässe**182 **Kunstgegenstände einschätzen** Objekte und Bilder363 **Näharbeiten, einfach** Reparaturen, Kissen, Täschen333 **praktische Hilfe** als Handwerker331 **Reiseorganisation**301 **Seniorenbetreuung** vormittags346 **Schmuck reparieren**332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc., einfache Häkelarbeiten331 **Texte formatieren**371 **Theaterbesuche begleiten**371 **Vorlesen**336 **Unterstützung bei Feiern** Büffet anrichten, Salate, Tisch decken336 **Korrekturlesen**376 **Umzugshelfer**379 **VIVO Sammelaktion Gebraucht & Gut** Kisten abholen, helfen bei Füllen, Transport336 **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. Klasseneu 387 **Betreuung**334 **Gesprächtherapie** Krisenbewältigung (Heilprakt. f. Psychotherapie)177 **Hausbetreuung**190 **Hilfe bei Behördengängen**342 **Hilfe bei Behördengängen**265 **Hilfe bei Rentenfragen**neu 387 **Transporte**124 **Vorlesen** für Kinder und Erwachsene365 **Vorlesen für jedes Alter**

TN Angebot

364 **Mediation**

---

364 **Konfliktberatung**

---

364 **Jin Shin Jyutsu**

---

383 **Unterstützung bei Bewerbungsprozess** Dokumente, Unterlagen, Interview

---

383 **Beratung in Geldangelegenheiten** insbesondere für/von Frauen

---

364 **Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung**

---



---

## 8 Unterricht (ohne Sprachen)

---

327 **Bau einer Feuerschale**

---

173 **Digitale Bildbearbeitung, professionell** mit Adobe Photoshop

---

261 **Eislauf-Unterricht** für Anfänger/Wiedereinsteiger, Eisstadion Holz.

---

173 **Fotografie** allgemein, Porträits, Bildbearbeitung

---

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.

---

306 **Malunterricht** Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen

---

182 **Mathe** bis 3. Kl. Gymn.

---

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

---

TN Angebot

340 **Umgang mit Pferden** Kinder ab 6 J. in Begleitung ihrer Eltern, Erwachsene173 **Unterricht Fotografieren, professionell** Prinzip d.Kamera,häufige Fehler uvm.301 **Waldpädagogik** für Familien und Gruppen

---

## 9 Sprachen

---

124 **Deutsch für Ausländer** Konversation, Grammatik, Schreiben124 **Deutsch für Ausländer** für Kinder nund Erwachsene301 **Deutsch für Ausländer**334 **Deutsch für Ausländer**352 **Deutsch**385 **Englisch**neu 387 **Englisch**385 **Koreanisch**190 **English Conversation & Business English**346 **Englisch Unterricht**124 **Französisch** lernen oder auffrischen352 **Französisch**353 **Französisch** Konversation/ Wirtschaftsfranzösisch306 **Italienisch Konversation**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.lehrerin365 **Spanisch Unterricht für Anfänger**182 **Spanisch**182 **spanisch**

---

## 10 Heimwerker und Bastler

---

338 **Babyschuhe, -chucks** und Mützen, Pulswärmer317 **bemale Kinder T-Shirts** individuell, mit Namen/sonstige Motive z.B. Lieblingstier327 **Brenn- und Glasurservice**319 **Elektroreparaturen** kl. Geräte und Elektroinstallation

## TN Angebot

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
378	<b>Handwerkliche Tätigkeiten</b>	
301	<b>handwerkliche Reparaturen</b>	
333	<b>Heimwerker und Bastler</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
197	<b>Skipräparation</b>	reinigen, ausbessern, wachsen/fachgerechte Lagerung
301	<b>Trockenbau</b>	ab 2015
252	<b>Waldorfpuppen und - püppchen</b>	Herstellung oder Anleitung zur Herstellung
301	<b>Werkstatt benutzen</b>	Metall- bzw. Holzwerkstatt mit allen Maschinen am Hof

---

## 11 Fahrzeuge und Transporte

---

199	<b>Anhänger ausleihen</b>	Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung
317	<b>Autofahrten</b>	für gehanderte Menschen z.B. Arzt (ggf.mit Rollstuhl)
261	<b>Chauffeurdienste u. Besorgungen</b>	in und um Holzkirchen
379	<b>VIVO Sammelaktion Gebraucht&amp; Gut</b>	Kisten abholen, helfen bei Füllen, Transport
162	<b>Fahrdienste</b>	
324	<b>Fahrdienste</b>	Holzkirchen und Umgebung
380	<b>Fahrten und Transporte</b>	
190	<b>kleinere Transportfahrten per VW-Bus</b>	

TN Angebot

---

## 12 Freizeit und Kultur

---

306	<b>Begleitung</b>	z.B. zum Einkaufen
379	<b>Besuch von Ausstellungen, Museen</b>	etc.
306	<b>Bilder malen</b>	www.klangträger.de
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"
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

---

## 14 Kleidung

---

328	<b>Mützen häkeln</b>	auch zeigen, wie man es machen kann
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
379	<b>Besuch von Ausstellungen, Museen</b>	etc.
325	<b>Gemeinsam zum Angeln</b>	Ü 60, Auto vorhanden
209	<b>Spaziergänge und Gespräche</b>	auf Gegenseitigkeit
310	<b>Wandern leicht bis mittelschwer</b>	am Wochenende



TN Angebot

---

## 16 Computer

---

- 362 **Computerhilfe (nur einfaches)**
- 319 **CD/DVD - Labels gestalten** und ausdrucken
- 317 **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.
- 385 **Microsoft Word/Excel/Powerpoint**
- 209 **Office-Programme (Word, Excel u.a.)** Einführung, Tipps und Hilfe bei Problemen
- 130 **Schreibarbeiten am PC**
- 

---

## 17 Verwaltung

---

- 130 **Buchhaltung**
- 353 **Büromaterial**
- 105 **Büroorganisation** Ordnung am Schreibtisch, so dass ich mich wohlfühle
- 130 **Büroorganisation, Akten ordnen**
- 379 **Büroarbeiten, Schreibkram** erledigen
- 383 **Beratung in Geldangelegenheiten** insbesondere für/von Frauen
- 378 **Einfache Bürotätigkeiten** Unterlagen, Bewerbungen
- 364 **Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung**
- 

---

## 18 Lebensberatung

---

- 209 **Beratung und Vermittlung bei Konflikten**
- 381 **Beratung zu allen Lebensbereichen** Paarthemen, Entscheidungen, Krisen
- 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 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
- 344 **Persönlichkeitsentwicklung**
-

TN Angebot

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](http://www.almut-brandenburg.de))

---

361 **Beratung für Reise- und Hausapotheke**

---

332 **Betreuung und Pflege** auch Blutdruck und Zuckermessung, Tromboosespritzen etc. (examiert)

---

332 **Betreuung und Pflege** von Kindern auch kranke (exam. Kinderkrankenschwester)

---

377 **Craniosacral Therapie**

---

377 **Jin Shin Jyutsu** Japanisches Heilströmen

---

185 **Essenzen, Kräuternessig etc. herstellen**

---

364 **Jin Shin Jyutsu**

---

364 **Tai Chi/ Chi Gong**

---

344 **Functional Fitness** achtsames Bewegen

---

177 **Fußreflexzonenmassage**

---

185 **Fußreflexzonenmassage** ab Dezember 2018

---

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](http://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](http://www.almut-brandenburg.de))

---

376 **Aurachirurgie**

---

TN Angebot

376 **Physiotherapeutische Beratung**376 **Yoga, Pilates, Fedenkreis - Unterricht** durch Physiotherapeut178 **Psychische Begleitung** bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/www.almut-brandenburg.de317 **Schulter-Nacken-Massage**


---

## 20 Geräte verleihen

---

185 **Anhänger**199 **Anhänger ausleihen** Größe: 1,5m x 3m, 1300kg Zuladung317 **Beamer** für Vorträge oder Heimkino (zum Anschluss an PC/Laptop)327 **Besteck** 36 - 150 Gedecke327 **Chi-Maschine**261 **Dachbox für PKW**333 **Elektrowerkzeug**322 **Fax mitbenutzen**322 **Gitarre**103 **großer Kochtopf** 17 Liter261 **Heckenschere** elektrisch160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar261 **Hochdruckreiniger**322 **Keyboard**361 **Laminiergerät**327 **Rahmenverleih**361 **Schneefräse**322 **Schneidemaschine** für Papier, Foto103 **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 Manschette

---

## 22 zu verschenken

---

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

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
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
336	<b>Begleitung (Spaziergang, Essen gehen)</b>	auch Hausbesuche
228	<b>Vorträge</b>	Lese Geschichten bei Feiern vor ( z.B. Thoma Hl. Nacht)