
TauschZEITung



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



Nr. 49

Holzkirchen

November 2024

Allgemeines / Organisatorisches

NEU: Blättertausch für 2025

Wie in der vorigen Ausgabe der tauschZEitung bereits angekündigt, stellen wir in 2025 das System des Blättertauschs um. Hintergrund ist eine Vereinfachung, und damit auch Entlastung des Orgateams.

Der Blättertausch ab 2025 erfolgt nach folgenden Prinzipien:

- Ein Tausch ist nur notwendig, wenn das vorige Blatt voll ist. Ein Tausch pro Kalenderjahr entfällt.
- Für jedes neue Blatt „zahlt“ der Teilnehmer eine halbe Stunde Orgastunden-Beitrag.
- Ein Tausch ist jederzeit in unseren monatlichen Treffen möglich.
- Der Blättertausch bei der Bürgerstiftung oder bei Hans-Peter Wanner entfällt. Dafür gibt es nun die Möglichkeit, auf Anfrage bei unserem Orgateam-Mitglied Annette Danwatte zu tauschen. Sie ist 3-4 Tage pro Woche in Holzkirchen Mitte, und per E-mail unter nettedanwatte@googemail.com erreichbar.

Ein großes Dankeschön an alle Teilnehmer für die Unterstützung und offenen Diskussionen, damit wir nun ins neue Jahr mit einem vereinfachten Konzept starten können.

Aktuelles

Teilnahmegebühr 2025

Die Teilnahmegebühr lag seit Gründung der tauschZeit seit mehr als 20 Jahren durchgängig bei einem Jahresbeitrag von 6 €. In der Zwischenzeit sind unsere Kosten nicht weniger geworden, auch wenn die Teilnehmerzahl mehr oder weniger stabil bleibt. Deshalb haben wir bereits im März auf unserer Teilnehmer-Versammlung beschlossen, für die Organisation der tauschZEIT (Zeitung, Porto, Werbung Papier, Kopien, Feste, etc.) ab 2025 von jedem Teilnehmer eine angepasste Jahresgebühr von 12 € (bisher 6 €) zu erheben, die per Lastschrift jeweils etwa Ende März abgebucht wird.

Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten:

Viele Teilnehmer wünschen sich mehr Aktivitäten und Treffen, bei denen man sich besser kennenlernen kann. Abgesehen von unseren Stammtischen im Anschluß an die Freitagstermine kann jeder Teilnehmer auch Vorschläge für gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten einbringen.

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 tausch-Treffen koordiniert.

Digitale Plattform / Website zur Kommunikation und Austausch

Das Pilotprojekt mit der „nebenan.de“ Plattform wird weiter fortgeführt und parallel zur e-mail Kommunikation aufgebaut. Über die nächsten Monate werden Erfahrungsberichte gesammelt.

Mittlerweile nehmen wir in diese Gruppe auch Interessierte auf, die noch keine Teilnehmer in der tauschZeit sind. So können wir Einladungen zu unseren Treffen und Veranstaltungen auch an diese Interessierten gezielt senden, und vielleicht den ein oder anderen für die tauschZeit gewinnen.

Außerdem bewerben wir uns für ein Förderprogramm zur Überarbeitung unserer Website. Wir werden zeitnah berichten, wie dieses Projekt vorangeht, und auch wo wir noch Unterstützung von euch mit Ideen brauchen.

Was war los im letzten Halbjahr?

Im letzten Halbjahr hatten wir wieder einige Vorträge und Events.

Sommerpicknick

Unser Juli-Treffen wollten wir als Sommerausflug zum Erlkamer Weiher gestalten. Doch das unvorhersehbare Wetter mit regelmäßigen Gewittern hat uns dann vorsichtig werden lassen – wer will schon gerne von einem Sommerschauer überrascht werden? Da die Vorhersage nicht verlässlich war, haben wir kurzfristig den Ausflug in ein Sommerpicknick verwandelt.



Und mit all den Köstlichkeiten, die die Teilnehmer vorbereitet hatten, haben wir zusammen einen sehr schönen Sommerabend verbracht – auch wenn das angekündigte Gewitter dann letztlich erst am nächsten Tag stattgefunden hat.



Simon-Judi-Markt und Vorbereitungen

In den beiden Treffen im September und Oktober haben wir uns vor allem auf die Vorbereitungen auf den Simon-Judi-Markt konzentriert. Und auch schon angefangen, über weitere Veranstaltungen im kommenden Jahr zu diskutieren – auch in anschließender gemütlicher Stammtisch-Runde.

Auf dem Simon-Judi-Markt, auf dem uns der Wettergott wieder hold war, hatten wir dieses Mal unseren Stand gegenüber vom vietnamesischen Restaurant. Das hatte den Vorteil, dass es ruhiger war, und man sich so besser mit den Interessenten unterhalten konnte.



Unser Stand hatte dieses Mal abgesehen von den Beispielen unserer handwerklichen und handarbeitlichen Fähigkeiten auch etliche Fotos und Plakate von unseren Dienstleistungsangeboten. So konnten wir unsere Talente viel anschaulicher machen.

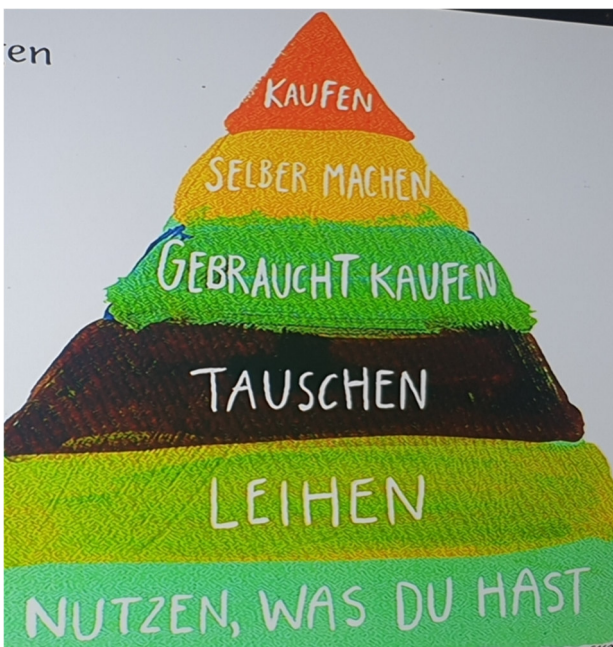


Die Klangschale von Ingrid, die mitten auf dem Weg stand, war jedoch der Publikumsmagnet, und hat viele Besucher dazu gebracht, stehen zu bleiben, und mehr über die tauschZeit zu erfahren.

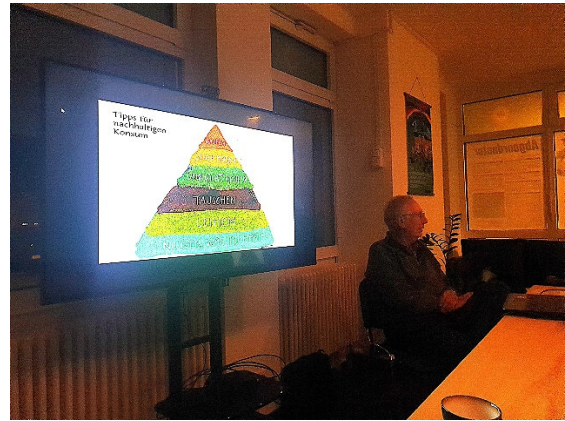
Unser Fazit aus diesem Markt: je mehr Aktionen wir anbieten für Klein und Groß, umso attraktiver ist es für die Besucher, sich über die tauschZeit zu informieren. Wir nehmen gerne Ideen für Aktionen für den Markt im nächsten Jahr auf.

Nachhaltiger Konsum

Rainer Marquardt stellte im November-Treffen das Konzept von nachhaltigem Konsumieren vor, und die Teilnehmer diskutierten im Anschluss rege über Erfahrungen und Möglichkeiten. Bevor man über einen Neukauf nachdenkt, gibt es viele Möglichkeiten, wie man an einen neuen Gebrauchsgegenstand kommt – sei es über Leihen, gebraucht kaufen, recyceln / upcyclen, selbst machen, oder auch sogar das zu nutzen, was man bereits hat.



Alle diese Möglichkeiten verbrauchen weniger bis gar keine Ressourcen, und sind so wesentlich nachhaltiger, als etwas neu anzuschaffen.



In diesem Zusammenhang auch noch der Hinweis auf unsere Liste „**Übersicht zu SPENDEN/SCHENKEN (S) /// TAUSCHEN (T) /// VERKAUFEN (V) /// REPARIEREN bzw. RECYCLEN (R)**“ mit nützlichen Adressen und Angeboten aus der Region in dieser Zeitung – alle Links sind aktualisiert.

Wirtschaftsplan 2025

Im Orgateam verabschiedeten wir im September den Wirtschaftsplan für die tauschZeit. Hier der Überblick für 2025:

Einnahmen (gesamt: 2.075 €):

- Budget aus dem Vorjahr 875 €
- TN-Beiträge 2025: 1.200 €

Geplante Ausgaben (gesamt: 2.075 €):

- Fixe Kosten 300 €
- 25-Jahr-Feier 2025 500 €
- Weihnachtsfeier 250 €
- Bankmiete (an der Linde)* 175 €
- Unvorhergesehenes 200 €
- Rücklage 650 €

* Vor einigen Jahren spendete die tauschZeit eine Linde, die nun an der Wegkreuzung in Richtung Thann steht. Dort steht auch eine Sitzbank, auf der man rasten kann – auch hier hat sich die tauschZeit engagiert, und die Pflege dieser Bank für 5 Jahre übernommen. Wir haben entschieden, dass wir diese Pflege weiterhin übernehmen, und daher in 2025 die Bankmiete für weitere 5 Jahre zahlen.

Für Rückfragen zu unserer Finanzplanung stehen wir euch gerne zur Verfügung.

tauschZEIT-Ansprechpartner

Brigitte Braml 08024/470 4940
Rainer Marquardt 08024/5977

Die nächste tauschZEITung

erscheint im Juni 2025
Redaktionsschluss ist Ende Mai 2025

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)

13. Dezember 2024 / 18 Uhr – Weihnachtsfeier in der Abfüllerei, mit Vorstellung der Initiative „Foodsharing“

14. Januar 2025 / ab 19 Uhr

14. Februar 2025 / 18 Uhr – mit anschließendem Stammtisch

11. März 2025 / 19 Uhr

11. April 2025 / 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:

www.lets-muenchen.de	Tauschnetz München
www.tauschringmuenchen.de	Tauschring München
www.nachbarschaftsring.de	Nachbarschaftsring Bad Aibling
www.tauschring-woege.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



Übersicht zu SPENDEN/SCHENKEN (S) /// TAUSCHEN (T) /// VERKAUFEN (V) /// REPARIEREN bzw. RECYCLEN (R)

Kategorie	Organisation	Kontaktdaten
(S) Lebensmittel	Tafel Holzkirchen	https://www.tafel-holzkirchen.de/
(S) Gebrauchsgegenstände / Sachspenden	VIVO Warngau – Gebrauch & Gut Aktion	https://www.vivowarngau.de/sammelaktion-gebraucht-und-gut
	VIVO Warngau - Flohmarkt	https://www.vivowarngau.de/flohmarkt-im-wertstoffzentrum-warngau
	Kontakt- und Begegnungsstätte Holzkirchen: sucht Gebrauchsgegenstände, Stoffreste, Bastelmaterial – vorher anfragen!	https://www.anthojo.de/eingliederungshilfe/kontakt-und-begegnungsstaette-holzkirchen
	Straßenkinder Senegal: Bitte vorher anfragen, ob und welche Sachspenden benötigt werden.	https://www.strassenkinder-senegal.de
(S) Kleidung	BRK Kleiderladen: Nimmt Kleiderspenden jeglicher Art	https://www.brk-holzkirchen.de/angebot/soziale-dienste/kleiderladen https://www.kvmiesbach.brk.de/angebote/leistungen/kleiderlaeden
	Frauenbund Holzkirchen	https://www.frauenbund-holzkirchen.de/Basar/basar.html
(T/R) Kleidung	Kostüm Schliersee: Bietet neben einem Kostümverleih auch Veranstaltungen zum Modetausch / Upcycling von alter Kleidung an	https://www.kostuem-schliersee.de
(S) Sach- und Kleiderspenden	Weißer Rabe: Integrationsbetrieb für Menschen mit Langzeitarbeitslosigkeit; nimmt Sach- und Kleiderspenden.	https://www.weisser-Rabe.org
	Oxfam: Sucht Sach- und Kleiderspenden für den Verkauf durch Ehrenamtliche für die	https://shops.oxfam.de/sachen-spenden

Kategorie	Organisation	Kontaktdaten
	Unterstützung von Bedürftigen	
	Diakonia: Sucht Sach- und Kleiderspenden für den Verkauf durch Langzeitarbeitslose	https://www.diakonia.de
	Diakonie Tegernseer Tal / Ringelsocke: Das kleine Sozialkaufhaus in Gmund sucht Kleider und Sachspenden.	https://www.diakonie-tegernseer-tal.de
(T) Bücher	Holzkirchen Büchertauschschränke	https://www.holzkirchen.de/de/leben/lernen-und-lesen/buechertauschschraenke
(S) Bücher	Lions Büchermärkte	https://miesbach-holzkirchen.lions.de/lions-buechermärkte
(V) Bücher	Online Verkauf von Büchern	https://www.momox.de https://www.rebuy.de
(S) Möbel	Sozialkaufhaus Hausham: Abholung von Möbeln möglich!	https://www.dwro.de/standorte/einrichtung/sozialkaufhaus-hausham
(T) Pflanzen und Saatgut	Saatgutbibliothek	https://www.holzkirchen.de/energie-und-umwelt/holzkirchen-blueht-und-summt
	Pflanzentauschmarkt: des Gartenbauvereins Holzkirchen und BUND Holzkirchen	https://www.miesbach.bund-naturschutz.de/veranstaltungen/pflanzerlmarkt
(R) Repair Cafe	Repair-Cafe: Reparieren statt wegwerfen	https://www.vhs-oberland.de/programm
(V/T/S) Online-Portal / App	Nebenan.de: Tausch, Verkauf, Schenken von gut erhaltenen Sachen oder Dienstleistungen	https://www.nebenan.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 vormittags
-
- 261 **Einkäufe u. Besorgungen erledigen** in und um Holzkirchen, evt. auch München
-
- 257 **Einkaufen, Besorgungen**
-
- 387 **Einkaufen**
-
- 301 **Haushaltshilfe** nur vormittags
-
- 382 **Haus bei Urlaub versorgen**
-
- 378 **Hausbetreuung**
-
- 137 **Mangeln von Bettwäsche**
-
- 286 **Näharbeiten** einfache
-
- 360 **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 **Erlebnistöpfeln und Rakuband** für Eltern und Kinder bis 88 Jahre
-
- 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
-
- 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
-
- 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 original-breton. Crêpe-Platte
369	Backen	
369	Kochen	
327	Kochen für 50 - 200 Personen	Pfannen, Bainmarie, Töpfe, Woks vorhanden
385	Koreanisch Kochen	
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
370	Veganer Kuchen, Plätzchen	
324	Kuchen backen	
340	Kuchen backen	
360	Kuchen backen	keine Torten!
332	Marmelade	
361	Marmeladen, eigene Kreationen	wie Erbeer/Ingwer, Pfirich/Thymian, Zwetschge m. Madeira
379	Mittagessen "Hausfrauenart"	gelegentl.nach Absprache gegen Materialkosten

TN Angebot

127 **Olivenbrot backen**

381 **Sri-Lankisches Essen/Catering** bis 50 Personen

242 **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 Sommerferien

346 **Kleintierbetreuung** in Holzkirchen

369 **Kleintierbetreuung**

301 **Kleintierheu**

368 **Haustiere/ Pflanzen** versorgen

387 **Haustiere betreuen**

382 **Pflanzen gießen/ Tiere versorgen** keine Hunde

378 **Pflanzen gießen/ Post entleeren**

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

322 **Blumen gießen** während der Urlaubszeit

369 **Blumen gießen**

371 **Blumen gießen**

301 **Freilandparzellen** zum Gemüse und Kräuter selber anbauen

328 **Garten umgestalten** beraten

301 **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. Klasse387 **Betreuung**334 **Gesprächtherapie** Krisenbewältigung (Heilprakt. f. Psychotherapie)177 **Hausbetreuung**190 **Hilfe bei Behördengängen**342 **Hilfe bei Behördengängen**265 **Hilfe bei Rentenfragen**neu 388 **Klänge zum Verwöhnen** Klangliege, Klangschalen, Monochord387 **Transporte**124 **Vorlesen** für Kinder und Erwachsene

TN Angebot

365 **Vorlesen für jedes Alter**364 **Mediation**364 **Konfliktberatung**364 **Jin Shin Jyutsu**383 **Unterstützung bei Bewerbungsprozess** Dokumente, Unterlagen, Interview383 **Beratung in Geldangelegenheiten** insbesondere für/von Frauen364 **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, Porträts, Bildbearbeitung173 **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.neu 388 **Kurs Stimmgabelmassage**306 **Malunterricht** Acryl, Öl, Aquarell, Zeichnen182 **Mathe** bis 3. Kl. Gymn.346 **Mindfulness Lehren**177 **Nachhilfe** bis zur 6. Klasse (Lehrerin)324 **Nachhilfe** Mathematik, Informatik, Chemie334 **Nachhilfe** GS, MS (Math., D, E, bis 10.Kl.)301 **Nachhilfe für Grundschüler**327 **Praktikum für Schüler** Verwaltung eines Warenwirtschaftssystems298 **Schachunterricht** Anfänger327 **Tonarbeiten und Zubehör** Beratung327 **Töpfern** für Kinder u. Erwachsene, unterschiedliche Kurse340 **Übecoaching beim Musikinstrument** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

TN Angebot

- | | | |
|-----|--|---|
| 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 | |
| 385 | Englisch | |
| 387 | Englisch | |
| 385 | Koreanisch | |
| 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 |

TN Angebot

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
378	Handwerkliche Tätigkeiten	
301	handwerkliche Reparaturen	
333	Heimwerker und Bastler	
338	Hüttenschuhe gehäkelt	
191	Ikeamöbel zusammen bauen	
338	Karten für Geldgeschenke	
107	kleine Elektroarbeiten	
205	kleine Hausmeisterarbeiten	Schnee räumen, Reparaturen, Dübeln, Fenster putzen u.a..
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	Waldorfpuppen und - püppchen	Herstellung oder Anleitung zur Herstellung
301	Werkstatt benutzen	Metall- bzw. Holzwerkstatt mit allen Maschinen am Hof

11 Fahrzeuge und Transporte

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

TN Angebot

12 Freizeit und Kultur

306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
379	Besuch von Ausstellungen, Museen	etc.
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
107	Kajakbegleitung	zum "Reinschmecken"
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
327	Töpfermöglichkeit	
301	Waldpädagogik	für Familien und Gruppen

14 Kleidung

328	Mützen häkeln	auch zeigen, wie man es machen kann
363	Näharbeiten, einfach	Reparaturen, Kissen, Täschen
162	Stricken	Socken, Handschuhe, Schals, Mützen, Trachtenstrümpfe
162	Strickhilfe	
332	Stricken nach ihren Wünschen	auch Trachtensocken etc., einfache Sachen häkeln

15 Gemeinsame Interessen

	317	Beratung bei Alpen-Fernwanderungen	auch mit Kindern
	379	Besuch von Ausstellungen, Museen	etc.
neu	388	Energien spüren, wahrnehmen, Intuition	
	325	Gemeinsam zum Angeln	Ü 60, Auto vorhanden
	310	Wandern leicht bis mittelschwer	am Wochenende

TN Angebot

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.385 **Microsoft Word/Excel/Powerpoint**130 **Schreivarbeiten am PC**

17 Verwaltung

130 **Buchhaltung**353 **Büromaterial**105 **Büroorganisation** Ordnung am Schreibtisch, so dass ich mich wohlfühle130 **Büroorganisation, Akten ordnen**379 **Büroarbeiten, Schreibkram** erledigen383 **Beratung in Geldangelegenheiten** insbesondere für/von Frauen378 **Einfache Bürotätigkeiten** Unterlagen, Bewerbungen364 **Beratung z. SGB V/ Krankenversicherung**

18 Lebensberatung

381 **Beratung zu allen Lebensbereichen** Paarthemen, Entscheidungen, Krisen178 **Coaching** in allen(schwierigen)Lebenslagen, www.almut-brandenburg.de105 **Coaching****neu** 388 **Coaching und Mentoring für Mütter**105 **Entscheidungsfindung persönlich**185 **Ernährungsberatung**353 **Kaufberatung Auto** Verbrauch, Hybrid, Elektro, Wasserstoff178 **Kinesiologie** zum Energietanken und Wohlfühlen; für die Gesundheit344 **Persönlichkeitsentwicklung**375 **Meditation (buddhistisch) - Einführung**364 **Mediation**364 **Konfliktberatung**

TN Angebot

19 Gesundheit

	185	Anglitzdiagnose nach Dr.Schüssler	
	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	
neu	388	Beratung bei Trauma	und anderen heftigen Erlebnissen
	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)
	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)
	376	Aurachirurgie	
	376	Physiotherapeutische Beratung	
neu	388	Stressabbau - verschiedene Techniken	inkl. Selbstregulation
	376	Yoga, Pilates, Fedenkreis - Unterricht	durch Physiotherapeut
	178	Psychische Begleitung	bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/ www.almut-brandenburg.de
	317	Schulter-Nacken-Massage	

TN Angebot

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	
327	Rahmenverleih	
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

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	Adventkranz binden	auch Türkränze mit mehren verschiedenen Nadelhölzern
327	Ausstellungsfläche	und Ausstellungsmöglichkeit
306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
296	Brennholz	Buche und Fichte
301	Brennholz	
173	digitale Bildbearbeitung	z.B. Reparatur alte Bildern
173	Digitale Bildbearbeitung, professionell	Reparatur alter Fotografien, Optimierung v. Fotos
178	Trauerbegleitung	
327	Hausräucherung	Beratung
178	Hospizbegleitung	
197	Einkauftips für Investitionsgüter	auf Basis v. TEST-Ergebnissen/Wirtschaftlichkeitsberechn.
173	fotografieren, professionell	Pass, Bewerbung, Portrait, Akt, Hochzeiten, Tiere, Kinder
340	Fotografieren	Veranstaltungen, Porträts, Kinder
301	Freilandparzellen	zum Gemüse und Kräuter anbauen
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
336	Begleitung (Spaziergang, Essen gehen)	auch Hausbesuche
228	Vorträge	Lese Geschichten bei Feiern vor (z.B. Thoma Hl. Nacht)