

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



Nr. 47

Holzkirchen

Dezember 2023

Allgemeines / Organisatorisches

Anlaufstellen / Blättertausch für 2024

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 Hanspeter Wanner im Kristallshop Tegernseer Str. 12.

Der Blättertausch für 2024 steht nun an und kann an den oben genannten Stellen bis März 2024 durchgeführt werden. Ruhende Teilnehmer können jederzeit wieder einsteigen.

Weihnachtliches tauschZeit-Treffen am 12.12. ab 19 Uhr im Unverpacktladen

Für unser Dezember-Treffen hat sich unsere Tauschtreffen-Organisatorin Petra etwas besonderes überlegt: Wir treffen uns an diesem **Dienstag, 12. Dezember, ab 19 Uhr im Unverpacktladen „Abfüllerei“** in der Münchner Str. 27 in Holzkirchen.

Dieses adventliche Treffen können wir dieses Mal in gemütlichem Rahmen im Café des Ladens verbringen – exklusiv für die tauschZeit reserviert nach Ladenschluss.



Ein Mitarbeiter wird uns im ersten Teil ein wenig vom Konzept des Ladens erzählen, und natürlich werden wir auch mit Köstlichkeiten vor Ort verwöhnt. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend zusammen.

Aktuelles

Zeitgutscheine verschenken! Nicht nur eine Idee für den Adventkalender!

Es gibt Teilnehmer, die viele Plusstunden auf ihrem Konto verzeichnen und - auch das gibt es - keinen großen Bedarf haben, ihre Zeit selbst zu verbrauchen. Hier bietet sich die wunderbare Möglichkeit an, Zeit an Freundin, Bruder, Oma oder der neuen Nachbarin als Willkommensgruß zu schenken. Doch auch für Teilnehmer mit nicht so dickem Pluskonto ist das Zeitgutschein schenken eine Möglichkeit, lieben Mitmenschen ihre Wertschätzung zu zeigen - meinem Nächsten ein Stück Lebenszeit von mir zu schenken - was ist wertvoller?

Vielleicht möchte man für ein solches Geschenk auch die selbstgemachten Karten von unseren Teilnehmern (z.B. TN Nr. 103 oder 338) verwenden?

Raum/Termine für die tauschZeit-Treffen

Seit einigen Monaten nun finden unsere Treffen im Wahlkreisbüro von Karl Bär in der Marienstrasse 3 in Holzkirchen (Marienpassage, ehemaliger Friseurladen) statt. Abgesehen von unseren monatlichen Treffen können wir den Raum auch für Sondertermine nutzen – allerdings nur mit vorheriger Anmeldung und Reservierung.

Teilnahmegebühren und Orgastunden

Da der Jahreswechsel ansteht, hier noch einmal unsere aktuellen Bedingungen:

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. Außerdem wird jedes Jahr eine Orga-Stunde für die Organisation fällig.

Wofür kann ich Orga-Stunden bekommen?

Wir suchen immer wieder Teilnehmer, die Spaß haben an der Organisation von Veranstaltungen und Festen, oder gerne Texte schreiben. Vielleicht möchtest Du Dich auch mit Recherchen, Ideen, oder verwaltungstechnischen Talenten einbringen. Wir freuen wir uns über jede Mithilfe – ob nur gelegentlich, oder regelmäßig. Für jegliche Mithilfe bei der Organisation innerhalb der tauschZeit werden Dir die sog. Orga-Stunden gutgeschrieben. Das sind die Stunden, die jeder einmal im Jahr auf dieses Orga-Konto durch Abzug einer Stunde beim Blättertausch abgibt.

Das ist außerdem auch eine gute Möglichkeit, „Plus-Stunden“ zu sammeln, wenn man gerade auch über andere Angebote keine Stunden sammeln kann.

In diesem Zusammenhang möchten wir noch darauf aufmerksam machen, dass es in letzter Zeit sehr viele tolle Ideen gab. Allerdings scheitert es meist an der Umsetzung, da es keine „Macher“ dafür gibt. Wir möchten die tauschZeit sehr gerne moderner gestalten, und jeder kann mit anpacken – mit kleiner oder großer tatkräftiger Unterstützung!

Neues aus der Öffentlichkeitsarbeit

Wir haben in der Zwischenzeit eine sehr gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde aufgebaut. Dort wurden uns auch weitere Möglichkeiten vorgestellt, wie wir auf aktuelle Veranstaltungen zusätzlich zu unseren Artikeln im Gemeindeblatt oder im Internet hinweisen können.

Vielleicht habt ihr schon gesehen, dass wir den Stand am Simon-Judi-Markt und das Novembertreffen mit Aushängen aktiv beworben haben, um die tauschZeit bei vielen Menschen ins „Blickfeld“ zu rücken. Diesen Weg werden wir weiter ausbauen.

So können wir kostenlos in den Schaukästen am Rathaus für unsere Aktionen werben, aber

auch digital auf den Anzeigetafeln im HEP oder bei der Sparkasse. Sogar ein großes Plakat an den Litfasssäulen ist möglich.

Natürlich freuen wir uns sehr, wenn der ein oder andere auch eines der Plakate z.B. an den Tafeln im Supermarkt aushängt. Jeder kann hier mithelfen, die tauschZeit bekannter und präsenter zu machen.

Themen für die tauschTreffen

Wir haben im letzten Jahr unsere tauschTreffen mit kleinen Vorträgen und Themen gestaltet. Die meisten unserer Treffen haben jetzt ein konkretes Thema. Dafür suchen wir noch weitere Referenten, die über ihr Thema oder auch Tauschangebot etwas erzählen möchten. Gerne darf das auch an einem anderen Ort vorgestellt werden, oder bei größerem Zeitbedarf als Ausflug oder Veranstaltung organisiert werden. Wir „bezahlen“ jeden Vortrag mit einer Zeitgutschrift.

Melden Sie sich/ melde Dich dafür einfach bei Petra Waltemade (TN Nr. 360) an.

Was war los im letzten Halbjahr?

Unser Sommerfest 2023

Am 08. Juli war es endlich soweit: das lange verschobene Sommerfest konnte endlich stattfinden – und das ganz ohne Maske und Hygiene-Maßnahmen.

Bei herrlichem Sonnenschein verbrachten wir einen entspannten Nachmittag zusammen im Thomas-Saal des evangelischen Gemeindezentrums mit ca. 40 tauschZeit-Teilnehmern.

Andrea und Heike begrüßten die Teilnehmer, informierten über das aktuelle Orga-Team, die laufenden Aktionen und den Tauschtisch im Foyer.





Bei Kaffee, Kuchen, frischgebackenen Crepes und herzhaften Leckereien vom Buffet, alle vorbereitet von unseren tauschZeit-Teilnehmern, ließen wir es uns gut gehen.



Herzlichen Dank an alle Teilnehmer und Helfer, die diesen Nachmittag und damit ein gelungenes tauschZeit-Fest gestaltet haben.



Auch der musikalische Rahmen wurde von einem unserer Teilnehmer gestaltet – mit Gitarre, Handpan und Gesang hatten wir wirklich schöne Klänge in den Ohren.



Letztlich durften wir auch den Abgeordneten Karl Bär begrüßen, der uns für unsere regelmäßigen Treffen sein Wahlkreis-Büro kostenfrei zur Verfügung stellt.

Kurzvorträge bei unseren tauschTreffen

Nach der Sommerpause im August ging es in unserem **September-Treffen** weiter mit einer kulinarischen Reise nach Sri Lanka.

Mit einer Geschmacksvielfalt aus 3 verschiedenen Gerichten überraschte uns Niroshan (Teilnehmer Nr. 381) und brachte uns so die Gewürzwelt aus Sri Lanka näher. (**Kleiner Tipp:** sri-lankisches Essen kann man bei ihm als Tauschangebot bestellen!)



Das Ganze wurde untermalt mit ein paar Einblicken in den Alltag und die Essens-kultur in Sri Lanka, die Priyantha (Teilnehmer Nr. 375) mit ein paar Kochvideos aus seiner Heimat anschaulich machte.



Eine wirklich köstliche Reise in die Ferne – ein großes Dankeschön an die beiden Singhalesen in unserem Kreis.



Unser **Oktober-Treffen** war geprägt von der Vorbereitung auf den Simon-Judi-Markt. Hier ging es gemeinsam ans Vorbereiten und Helfereinteilen.

Wir diskutierten jedoch auch über eine mögliche Teilnahme am ZAMMA-Festival, das kommenden Juli 2024 in Holzkirchen stattfindet. Wie wir bei den Informationsveranstaltungen bereits in Erfahrung gebracht hatten, kann sich die TauschZeit hier mit eigenen Aktionen einbringen, oder auch bei anderen Aktionen mithelfen. In unserem Treffen diskutierten wir über verschiedene Aktionen, die wir uns vorstellen könnten, insbesondere in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, wie der Nachbarschaftshilfe.

Eine endgültige Entscheidung ist noch nicht getroffen, wo wir uns engagieren wollen, zumal alle Aktionen auch mit Vorbereitungsarbeit verbunden sind. Unsere Kapazitäten hier sind doch begrenzt. Wir sind jedoch zuversichtlich, dass wir zumindest präsent sein werden bei dem Festival, in der ein oder anderen Form, und freuen uns über jeden, der sich hier aktiv einbringen will und kann.

Wer sich noch detaillierter über das Festival informieren möchte, kann weitere Informationen dazu im Internet unter folgender Adresse finden:



<https://www.bezirk-oberbayern.de/Kultur/ZAMMA-Das-Festival-in-Oberbayern/Veranstaltungsort-2024/>

Unser Stand am Simon-Judi-Markt 2023

Unser Stand am Simon-Judi-Markt Ende Oktober war wieder ein voller Erfolg.



Mit unserem Quiz und unserem Angebot an Tauschmöglichkeiten konnten wir etliche Interessierte ansprechen.



Im anschließenden **November-Treffen**, das wir explizit für Neulinge beworben hatten, konnten wir daraufhin bereits eine neue Teilnehmerin gewinnen. Weitere Interessenten haben sich bereits für unser Dezember-Treffen angemeldet.

tauschZeit-Ansprechpartner

Brigitte Braml 08024/470 4940
Rainer Marquardt 08024/5977

Die nächste tauschZEITung

erscheint im Juni 2024
Redaktionsschluss ist Ende Mai 2024

Monatliche Treffen

Sind jeweils am 2. Freitag ab 17 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)

12. Dezember 2023 / 19 Uhr - Unverpacktladen
12. Januar 2024 / 17 Uhr – Die Nachbarschaftshilfe stellt sich vor
13. Februar 2024/ 19 Uhr
08. März 2024 / 17 Uhr
09. April 2024 / 19 Uhr
17. Mai 2024 / 17 Uhr

Besondere Termine

Im Frühjahr (voraussichtlich März) planen wir außerdem eine **Teilnehmer-Versammlung**. Bitte beachten Sie 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-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



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/fileadmin/user_upload/downloads/hk-tafel-flyer-4-web-2022.pdf
(S) Gebrauchsgegenstände / Sachspenden	Helferkreis Asyl (und andere)	https://www.holzkirchen-engagiert.de
	VIVO Warngau – Gebrauchte & Gut Aktion	https://www.vivowarngau.de/index.php?Gebraucht--Gut-2023
	VIVO Warngau - Flohmarkt	https://www.vivowarngau.de/index.php?Flohmarkt-im-Wertstoffzentrum-Warngau
	Kontakt- und Begegnungsstätte Holzkirchen: sucht Gebrauchsgegenstände, Stoffreste, Bastelmaterial – vorher anfragen!	https://www.anthojo.de/eingliederungshilfe/ambulante-angebote/kontakt-und-begegnungsstaette-holzkirchen/einblick.html
	Strassenkinder Senegal: Bitte vorher anfragen, ob und welche Sachspenden benötigt werden.	https://strassenkinder-senegal.de
(S) Kleidung	BRK Kleiderladen: Nimmt Kleiderspenden jeglicher Art	Kleiderladen – BRK-Bereitschaft Holzkirchen im Kreisverband Miesbach (brk-holzkirchen.de) Münchner Str. 31, 83607 Holzkirchen
	Kleidersammlung Kolpinfamilie	https://pv-holzkirchen-warngau.de
	Frauenbund Holzkirchen	https://www.frauenbund-holzkirchen.de/Basar/basar.html
(T/R) Kleidung	Kostüm Schliersee: Bietet neben einem Kostümverleih auch Veranstaltungen zum Modetausch und Upcycling von alten Kleidungsstücken 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.de/unsere-betriebe
	Oxfam:	https://shops.oxfam.de/sachen-spenden

Kategorie	Organisation	Kontakt Daten
	Sucht Sach- und Kleiderspenden für den Verkauf durch Ehrenamtliche für die Unterstützung von Bedürftigen	
	Diakonia: Sucht Sach- und Kleiderspenden für den Verkauf durch Langzeitarbeitslose	https://www.diakonia.de/diakonia/ich-moechte-spenden/sach-und-kleiderspenden
	Diakonie Tegernseer Tal / Ringelsocke: Das kleine Sozialkaufhaus in Gmund sucht Kleider und Sachspenden.	Ringelsocke Diakonie Tegernsee (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-buechermaerkte
(V) Bücher	Online Verkauf von Büchern	https://www.momox.de https://www.rebuy.de
(S) Möbel	Sozialkaufhaus Hausham: Abholung von Möbeln möglich!	https://dwro.de/wp-content/uploads/2021/02/SD-Flyer_Sozialkaufhaus-Hausham_11-20.pdf
(T) Pflanzen und Saatgut	Saatgutbibliothek	https://www.holzkirchen.de/Energie-und-Umwelt/holzkirchen-blueht-und-summt
	Pflanzentauschmarkt: des Gartenbauvereins Holzkirchen und BUND Holzkrichen	https://gbv-holzkirchen.jimdofree.com/programm/ und https://miesbach.bund-naturschutz.de/veranstaltungen/pflanzerlmarkt
(R) Repair Cafe	Repair-Cafe: Reparieren statt wegwerfen	https://www.vhs-oberland.de/programm/kw/bereich/kursdetails/kurs/231-11751/kursname/Repair%20Caf/
(V/T/S) Online-Portal / App	Nebenan.de: Tausch, Verkauf, Schenken von gut erhaltenen Sachen oder Dienstleistungen	https://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	
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
neu	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 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** versorgen382 **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** Wellensittiche379 **Zimmerpflanzen nach Absprache** Einblatt (Spathiphyllum), Wolfsmilch (Euphorbia Eritrae)325 **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**neu 385 **Gartenarbeit**160 **Heckenschere zu verleihen** für hohe Hecken, bis 90° abwinkelbar380 **Hilfe bei Gartenarbeit: Rasen mähen,** Kl. Hecken schneiden, Gemüseanbau, jäten usw.306 **kleine Gartenarbeiten**301 **Rasen mähen** mit der Sense103 **Stauden für den Garten**

6 Praktische Hilfe

190 **Begleitung beim Einkaufen, Arztbesuche** oder Lieferung von Einkäufen375 **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 bringen361 **Bewerbungen schreiben**331 **Briefe, Texte schreiben**361 **Briefe formulieren (Behörden, Ämter)**322 **Briefkasten leeren** während der Urlaubszeit361 **Büroarbeiten/ Schreivarbeiten**331 **Büroorganisation**190 **Einkäufe erledigen und liefern**371 **Einkäufe erledigen**369 **Einkaufen**301 **Einkaufshilfe** vormittags306 **Einkaufshilfe**370 **Einkaufshilfe mit dem Auto**361 **Formulare ausfüllen**317 **Handwerkliche Hilfe** kleine Reparaturen, Möbelmontage (auch IKEA)327 **Handwerkliche Hilfe** Kleinreparaturen an Geräte, Fahrräder, Schmuck370 **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, Wasserstoff

361 **Korrekturlesen**

360 **kreative Unterstützung für versch. Anlässe**

182 **Kunstgegenstände einschätzen** Objekte und Bilder

363 **Näharbeiten, einfach** Reparaturen, Kissen, Täschen

333 **praktische Hilfe** als Handwerker

331 **Reiseorganisation**

301 **Seniorenbetreuung** vormittags

346 **Schmuck reparieren**

332 **Stricken nach ihren Wünschen** auch Trachtensocken etc., einfache Häkelarbeiten

331 **Texte formatieren**

371 **Theaterbesuche begleiten**

371 **Vorlesen**

336 **Unterstützung bei Feiern** Büffet anrichten, Salate, Tisch decken

336 **Korrekturlesen**

376 **Umzugshelfer**

379 **VIVO Sammelaktion Gebraucht & Gut** Kisten abholen, helfen bei Füllen, Transport

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. Klasse

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 Erwachsene

365 **Vorlesen für jedes Alter**

364 **Mediation**

364 **Konfliktberatung**

TN Angebot

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 Holzsk.173 **Fotografie** allgemein, Porträits, 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.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**209 **Nachhilfe Mathematik + Statistik** für Schüler und Studenten327 **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 Erwachsene340 **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

TN Angebot

9 Sprachen

	124	Deutsch für Ausländer	Konversation, Grammatik, Schreiben
	124	Deutsch für Ausländer	für Kinder und Erwachsene
	301	Deutsch für Ausländer	
	334	Deutsch für Ausländer	
	352	Deutsch	
neu	385	Englisch	
neu	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
	324	Fahrradreparaturen	kleine Reparaturen am Fahrrad
	342	Fahrradreparaturen (kleinere)	
	277	Fahrradreparaturen u. Fahrradumbau	
	103	gestaltete Briefumschläge/ Karten	aus alten Kalenderblättern und Geschenkpapier

TN Angebot

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 gehandicapte 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	

12 Freizeit und Kultur

306	Begleitung	z.B. zum Einkaufen
379	Besuch von Ausstellungen, Museen	etc.
306	Bilder malen	www.klangträger.de

TN Angebot

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"
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.
325	Gemeinsam zum Angeln	Ü 60, Auto vorhanden
209	Spaziergänge und Gespräche	auf Gegenseitigkeit
310	Wandern leicht bis mittelschwer	am Wochenende

16 Computer

362	Computerhilfe (nur einfaches)	
379	Bestellungen in serösen Online-Shops	
319	CD/DVD - Labels gestalten	und ausdrucken
317	Gestaltung von Fotobücher	mit digitalen Urlaubsbilder, von Familienfesten u.v.m.
298	Hilfe am PC	

TN Angebot

- 105 **Hilfe beim Computern** Textverarbeitung, Kalkulationen, Bildbearb., Recherche u.a.
-
- neu 385 **Microsoft Word/Excel/Powerpoint**
-
- 209 **Office-Programme (Word, Excel u.a.)** Einführung, Tipps und Hilfe bei Problemen
-
- 130 **Schreibaarbeiten 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
-
- 379 **Betreuungsvollmacht, Patientenverfügung** Hilfe beim Ausfüllen
-
- 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
-
- 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**
-
- 375 **Meditation (buddhistisch) - Einführung**
-
- 364 **Mediation**
-
- 364 **Konfliktberatung**
-

TN Angebot

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, 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 **gesundheitslich/medizinische Fragen** z.B. Anatomie, Funktion der Organe, Krankheitsverläufe
- 178 **körperlicher Energieausgleich** / Energiemassage (www.almut-brandenburg.de)
- 209 **Koordinationsübungen zum Entspannen** und zum Gehirntaining
- 103 **Kopfmassage mit "Sensus Magnus"** wohltuende Massage mit federnem Metallmassagegerät (auch g
- 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**
-

TN Angebot

376	Yoga, Pilates, Fedenkreis - Unterricht	durch Physiotherapeut
178	Psychische Begleitung	bei chronischen Erkrankungen oder Krebs/www.almut-brandenburg.de
317	Schulter-Nacken-Massage	

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