

# Tauschring AWO-Markt

# Angebote

## März 2020



# Aktuell Aktuell Aktuell

Suche gegen Herzchen CDs von Tom Gaebel, Tim McGraw, Luis Miguel **(077)**

Wohnung gesucht 2,5 Zimmer, Erdgeschoss bis 300, Euro KM, Umkreis 50 km von Moers **(097)**

Suche immer noch ein Katzenbaby oder -Pärchen, möglichst hell getigert. Wünschenswert: Mutter vor der Geburt kennen zu lernen **(097)**

## Allgemeines

Um einen reibungslosen Ablauf der Tauschring-Verwaltung zu gewährleisten sollte Folgendes beachtet werden:

Aktuelle Nachfragen und neue Angebote sind bis jeweils zum Ende der Monate Februar, Mai, August und November zu melden, damit sie rechtzeitig in unsere Angebotszeitung aufgenommen werden können. Diese wird alle 3 Monate aktualisiert.

Ausgefüllte Herzchenschecks müssen innerhalb eines Jahres nach erfolgter Arbeitsleistung eingereicht werden; andernfalls kann keine Verbuchung mehr erfolgen und die Herzchen „verfallen“.

Neue Angebote werden *kursiv und unterstrichen* dargestellt

## Computer und Handy

### • HARDWARE

Beratung bei Computer(teile)kauf: **001**

Installation neuer und Entfernung alter Hardware: **001, 118**

Hilfe und Beratung bei Problemen mit Computer Hardware: **001**

### • SOFTWARE

PC-Einführung: **118**

Einweisung in MS-DOS: **001**

Hilfe bei Software Beschaffung: **001**

Hilfe bei Standardsoftware: **001**

EDV-Grundlagen-Schulung: **001**

Optimierung von Computern: **001**

Einweisung in alle Windows-Betriebssysteme: **001**

Installiere neue oder entferne alte Software: **001, 118**

Schulung in Word und Excel: **001, 077, 105, 118**

Hilfe bei Powerpoint und Bildbearbeitung: **077, 105**

Einweisung in die Grundlagen von Datenbank-Programmen (Planung, Entwurf, Datenbank-Design): **118**

Programmiersprachen- und Datenbank-Schulung: **059, 118**

### • INTERNET

Surfen und Sicherheit: **001**

Alles ums Internet: **001, 077, 105**

### • SONSTIGES

Einsteiger- und Kaufberatung: **001**

Diverse Problemlösungen und andere Computerarbeiten auf Anfrage: **001**

Einführung in SMS-Schreiben: **080**

## Foto, Hifi, TV

Mache Fotos: **181**

Beratung und Hilfe beim Fotografieren: **095**

Einführung in die Bedienung einer Digital-Kamera (individuell und in kleinen Schritten): **080**

Beratung bei Video-, Ton- und Medientechnik: Problemlösungen und Kaufberatung: **188**

Verleihe DVDs (Spielfilme): **080**

## Fahrzeuge und Fahrdienste

Gemeinsame Ausflüge mit dem PKW: **003, 157**

Begleitung bei Einkäufen: **105, 157, 181**

Kleintransporte (PKW): **104, 118, 157**

Biete mich als LKW-Fahrer an (auch über 7 to): **118**

Fahrt und Gepäcktransport zum Flughafen Düsseldorf: **080, 157**

## Bau, Umbau, handwerkliche Arbeiten, Umzug

Hilfe beim Entfernen alter Tapeten: **157**

Hilfe beim Tapezieren: **118, 157**

Hilfe bei Aufräumarbeiten: **033, 105, 118, 157**

Plane und organisiere Umzüge: **118, 161**

Hilfe beim Umzug: **027, 056, 097, 105, 118, 157, 164**

Hilfe bei Planung und Realisation von sicherer Gestaltung von Wohnideen/ Möbel in Holz: **161**

Beratung bei Kauf von Holzbodenbelägen: **161**

Technische Hilfe, Reparaturen: **059**

Biete Unterstützung bei der Reparatur von Möbeln und Holztüren: **183**

Fahrradreparaturen, Lampen oder Herd anschließen, Schränke zusammenbauen usw.: **118**

Lampen aufhängen, Herd anschließen: **188**

**Wohnung und Haushalt**

Treppenhausreinigung bei Urlaub und Krankheit: **105, 157, 181**  
Fenster Putzen: **136, 157, 180, 181**  
Beratung bei Wohnungseinrichtung: **095**  
Hilfe bei Planung und Realisation von sicherer Gestaltung von Wohnideen/ Möbel in Holz: **161**  
Kreative Ideen bei Umgestaltung von Wohnräumen: **133, 162**  
Strukturierung bei Chaos in der Wohnung: **192**  
Beratung Energiesparen im Haushalt: **188**  
Hüte Wohnung, Haus und Garten, gieße Blumen etc: **005, 097, 105, 157, 167, 169**  
Gieße Blumen: **164, 172, 178,-179**  
Hilfe in Haus, Wohnung und Garten: **005, 157**  
Hilfe im Krankheitsfall (Besorgungen): **153, 157, 164, 193**  
Hilfe vor und nach Partys: **162, 164**  
Hilfe bei Festen: **192**

**Büro- und Schreibarbeiten**

Telefondienst und Vertretung: **164, 167, 181**  
Hilfe beim Formulieren von Briefen nach Vorgabe der wesentlichen Inhalte: **155, 172, 193**  
Ich formuliere für Sie schwierige Sachverhalte: **118, 172**  
Schreibarbeiten: **172, 193**  
Druckvorlagen erstellen mit einem Layoutprogramm am PC: **169**  
Korrekturlesen von Texten (alte und neue Rechtschreibung): **118, 172**

**Beratung: Behörden, Arbeit, Soziales**

Hilfe beim Umgang mit Behörden: **167**  
Begleitung bei Behördengängen: **172**  
Hilfe bei Bewerbungsschreiben: **162**  
Beratung: Pflegeversicherung, Pflege alter Menschen, Krisensituationen: **006**  
Beratung zu Schulabschlüssen (auch für ausländische Mitbürger): **045**  
Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen: **153, 167, 181**

**Gespräche, Beratung und Betreuung Erwachsener****• GESPRÄCHE**

Gespräche und Zuhören: **105, 157, 193**  
Vorlesen: **022, 157**

**• BERATUNG**

Gemeinsames Erarbeiten von realen Lebensperspektiven: **095**  
Beratungsangebote mit Hilfe der Aufstellungsarbeit und anderen sozialarbeiterischen Methoden, z.B. Familienbrett, Gesprächsführung: **122**  
Strukturierung bei Chaos im Kopf: **192**  
Hilfe bei Struktur- und Ordnungsfinden im Alltag (Haushalt, Akten, Schränke, Kleinkram): **162, 192**  
Hilfe/Schlichtung bei Streitigkeiten: **192**  
Beratung bei Schwierigkeiten im Schrift-erwerb (LRS): **045**  
Kartenlegen: **172**

**• BETREUUNG UND PFLEGE**

Leichte Pflegedienste für ältere Personen (auch Wochenende): **122, 157**  
Besorgungen und Einkäufe für Senioren und gesundheitlich Beeinträchtigte: **185**  
Bleibe bei älteren Personen, wenn die Familie ausgehen möchte: **085, 122, 157, 181**  
Seniorenbetreuung: **157**  
Betreuung Erwachsener mit Behinderungen (Vorlesen, Gespräche, Diskussionen, Gartenarbeiten); **157, 181**  
Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen: **161, 185**

**Kinder**

Kinderbetreuung: **005, 006, 080, 183**  
Mitnahme eines Kindes von Alt-Wanheim zum Bambini-Fußball-Training beim TuSpo Huckingen: **183**  
Face-Painting (Gesichter malen) bei Kindergeburtstagen und Familienfesten: **027**  
Suche kinderliebe Frau mit Auto (und Kind) als Fahrerin und Assistentin für Mal-Clown auf Kinderpartys: **027**

**Gesundheit und Körperpflege**

- Leichte Pflege, auch Nachtwache: **157**  
 Haare Schneiden: **089**  
 Maniküre: **089**  
 Medizinische Massagen: **098, 157, 161**  
 Shiatsu-Massagen: **157**  
 Selbsthilfeunterricht bei Schmerzen aller Art: Erlernen von Zilgrei: **161**  
 Einführung in Yoga: **164**  
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und im Rahmen des Bochumer Gesundheitstrainings (einzeln oder in der Gruppe) (geeigneter ruhiger Raum gesucht): **183**  
 Handgesiedete Naturseifen: **182**  
 Handgerührte Heilsalben mit Beinwell, Ringelblume, Johanniskraut, Gingko, Aloe-Vera und Schwedenkräutern: **182**  
 Badesalz mit ätherischen Ölen: **182**  
 Basenbad: **182**  
 Gespräche zur Krankheitsbewältigung, bes. bei MS: **183**  
 Erfahrungsaustausch, um passende Globuli oder Schüssler-Salze zu finden: **183**  
 Erfahrungsaustausch zu Umschlägen o.ä. Anwendungen aus Omas Apotheke: **183**  
 Erfahrungsaustausch zum Umgang mit dem Healing Code: **183**

**Essen und Trinken****• BACKEN**

- Kuchen und Kleingebäck: **005, 144, 157, 162**  
 Kuchen und Kekse vegan: **182**  
 Glutenfreie Plätzchen: **077**  
 Brot und Brötchen: **105**  
 Herzhafte Muffins: **162**  
 Backen allgemein: **192**

**• KOCHEN**

- Arabische Küche: **074**  
 Spezielle amerikanische Gerichte: **027**  
 Schaschliktopf/Gulasch-Suppe für Party: **144**  
 Vegetarische Gerichte: **056, 162**

**• SONSTIGES**

- Salate: **074, 162**  
 Rohkost Gemüsechips und Fruchtleder, Quittenbrot: **182**  
 Italienische Vorspeisenteller: **080**  
 Bärlauch-Spezialitäten: **074**  
 Bärlauch-, Koriander- und Wildkräutersalz, Gemüsebrühe aus eigener Zubereitung: **182**  
 Selbst angesetzte Essige, Chili- und Orangenöl: **182**  
 Geschenkideen aus der Küche: **074**  
 Aufgesetzter: **192**  
 Pralinenherstellung: **192**  
 Schokolade, individuell gestaltet (runde oder eckige Tafeln, mit Nüssen, Früchten, Gewürzen, Marzipan o.a., hell, dunkel o. „bunt“):  
 Marmelade, Gelee und Konfitüre (auch ausgefallene Sorten wie Mispeln oder Kornelkirschen sowie zuckerreduzierte oder Diät-Marmelade): **077, 182**  
 Chutneys: **182**  
 Hilfe beim Einmachen: **074**  
 Begleitung zu Restaurantbesuchen „Chinesische Küche“: **133**

**Garten, Floristik**

- Gartenarbeiten: **153, 157, 182**  
 Rasenmähen: **167**  
 Gieße/bewässere Garten und Rasen: **157, 164, 167**  
 Gieße Gräber (Alter Friedhof in DU-Neudorf): **167**  
 Grabpflege (Alter Friedhof in DU-Neudorf): **164, 179**  
 Individuelle Gartenberatung (pH-Wert-Bestimmung, Tipps für Gestaltung naturnaher und pflegeleichter Gartenteile): **077**  
 Bepflanze Balkonkästen: **080**  
 (Advents-)Kränze, Straußbinden, (Weihnachts-) Gestecke, florale Raumgestaltung, Tischdekorationen, Brautfloristik: **074**  
 Florale Geschenkverpackung: **074**

**Tiere**

Betreue Hunde: **157, 178, 181**  
 Betreue Hunde am Wochenende: **085, 157**  
 Betreuung von Hund und Katze: **097, 157, 180**  
 Hunde ausführen (Neudorf-Duisern): **164**  
 Hunde ausführen: **172, 179, 180, 185**  
 Katzenurlaubsbetreuung in deren Heimatwohnung: **097, 157, 172**  
 Betreuung von Kleintieren bei Urlaub und Krankheit: **085, 097, 153, 157, 162**

**Sport und Freizeit****• SPORTARTEN**

Biete Einführung ins Paddeln (Canadier oder Kajak, d.h. mit Stech- oder Doppelpaddel): **183**  
 Bin gerne Partner beim Klettern, auch mit Kindern: **183**

**Reisen und Kultur****• REISEN**

Paris- Erfahrungen: **172**  
 USA- Erfahrungen: **027**  
 Beratung bei Reisen nach Hongkong und China: **122**  
 Biete Reise- Erfahrung und Beratung bei Sahara-Touren: **095**  
 Biete für jedes Alter Überblick über weltweite Overlander Pressespiegel vom 29.05.2019-/Pressespiegel vom 29.05.2019 Truck-Reisen: **095**

**Sprachen, Unterricht, Lernen****• SPRACHEN**

Englische Sprachkenntnisse (Anfänger oder Konversation): **027, 095**  
 Übersetzung französischer Speisekarten: **149**  
 Französisch: Unterricht und Sprachauffrischung: **149**  
 Konversation in Spanisch (Muttersprachlerin): **059**  
 Einfache chinesische Umgangssprache für China-Touristen: **122**

**• SONSTIGES**

Nachhilfe in Mathematik, Physik und Chemie (Klasse 7 bis 13): **118**  
 Nachhilfe in Deutsch, Geschichte, Politik (Klasse 5 bis 13): **045**  
 Pädagogik-Kenntnisse für die Erwachsenenbildung: **149**  
 Alphabetisierung für deutsche und ausländische Jugendliche. und Erwachsene: **045, 077**  
 Hilfe beim Erwerb von Schulabschlüssen (Mittlere Reife oder Hauptschule): **045**  
 Förderung bei Lese- Rechtschreibschwäche für Kinder, Jugendliche u. Erwachsene: **045**  
 Biete Tanzunterricht (*Cha Cha, Rumba, Walzer, Jive*) für Tanzanfänger, zum Auffrischen älterer Tanzkenntnisse oder Erlernen einfacher Tanzschritte z.B. für eine Hochzeit: **077**

**Musik und Kunst****• UNTERRICHT**

Unterricht in Notenlesen: **077**  
 Tanzen lernen oder Tanzkenntnisse auffrischen (s.o. bei „Sprachen, Unterricht“): **077**

**• SONSTIGES**

Austausch zu Acryl-Malerei: **133**  
 Hilfe beim Vorbereiten von Ausstellungen: **164**

**Handarbeiten, Nähen, Bastelarbeiten, Kunstgewerbe****• RUND UMS NÄHEN**

Nähkurse (Änderung und Neuanfertigung): **027**  
 Hilfe beim Anfertigen von Schnittmustern und Zuschneiden: **027**  
 Beratung beim Nähmaschinenkauf und Einführung: **027**

**• HANDARBEITEN**

Anleitung und Herstellung von einfachen Handarbeiten: **164**

Hilfe bei und Ausführung von Häkelarbeiten: **179**

Gehäkelte Mützen für Groß und Klein: **182**

Stricken von Socken u.a., Häkeln (auch Puppenkleidung und Filethäkelei) sowie Sticken von Gobelinbildern: **046**

Socken stricken: **164**

**• SONSTIGES**

Jede Menge Ideen beim Basteln und Gestalten: **080**

Bei Bastelarbeiten helfen: **164**

Kreative Fensterdekorationen: **080**

Einfache Silberschmiedearbeiten: **095**

Gestaltung von Grußkarten in versch. Techniken: **144**

3D-Grußkarten: **192**

Fotopostkarten für Verkauf herstellen: **164**

Waldorfpüppchen für die Jahreszeiten: **178**

Selbstgefertigte Filzpüppchen: **178**

Anfertigen von Pfennigorden für runde und Gleichzahl Geburtstage: **144**

Anfertigen von Geschenkschleifen: **144**

Verpackung von Geschenken: **074**

Kreatives nach Absprache: **192**

**Verschiedenes**

Individuelles Einkaufen: **095, 153, 157**

Hilfe bei Einkäufen: **133, 157, 180**

Suche/Biete Begleitung auf den Flohmarkt: **031, 133**

Beteiligung auf Flohmärkten: **097, 133**

Hilfe bei Feiern und Festen: **027, 122, 162**

Begleitung zu Spaziergängen, Arztbesuchen, Behördengängen: **157, 180**

Begleitung zu Friedhofbesuchen: **133, 157, (Neudorf) 164**

Verleihe Koffer und Reisetaschen in verschiedenen Größen: **080**

Reden schreiben: **172**

Workshop „Kreatives Schreiben“: **172**

Private Lesungen: **172**

Hilfe beim Schreiben / Lektorieren eines Buches: **172**

**Angebote ohne Verrechnung**

Begleitung ins Theater, ins Kino, zum Essen u.ä: **003, 133, 157, 162, 180**

Begleitung zu Kunstausstellungen und Museumsbesuchen: **133, 157, 164**

Begleitung zu Konzertbesuchen: **161, 180**

Begleitung bei Zoo-Besuchen: **133, 162, 181**

Begleitung bei Spaziergängen: **133, 157, 162, 180, 181**

Gartenausstellungen, Naturausflüge usw.: **164**

Autorenlesungen besuchen: **162, 164, 180**

Duisburg entdecken, kulturelle Veranstaltungen besuchen und ähnliche gemeinsame Aktivitäten: **003, 157**

**Angebote auf Nachfrage**

**003, 087, 096, 097, 118, 119, 142, 143, 162, 164, 173, 175**