

# Tauschring AWO-Markt

# Angebote

## Dezember 2021



# Aktuell Aktuell Aktuell

Zu verschenken:

- älterer Farbfernseher (Röhrengerät):  
**(185)**

Suche Schrank für Bad oder Küche, hell,  
Höhe bis 1,70 m, ca. 1,10 – 1,20 m breit.  
**(097)**

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

Wohnung gesucht 2,5 Zimmer, Erdge-  
schoss bis 300, Euro KM, Umkreis 50 km  
von Moers **(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“.

## Computer und Handy

### • HARDWARE

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

### • SOFTWARE

PC-Einführung: **118**

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

Schulung in Word und Excel: **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

Alles ums Internet: **077, 105**

## Foto, Hifi, TV

Mache Fotos: **181**

Beratung und Hilfe beim Fotografieren: **095**

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

## Fahrzeuge und Fahrdienste

Gemeinsame Ausflüge mit dem PKW: **157**

Begleitung bei Einkäufen: **105, 157, 181, 196**

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

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

Fahrt und Gepäcktransport zum Flughafen Düsseldorf: **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**

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**

Beratung Energiesparen im Haushalt: **188**

Hüte Wohnung, Haus und Garten, gieße Blumen etc: **005, 097, 105, 157, 167, 169**

Gieße Blumen: **172, 179**

Hilfe in Haus, Wohnung und Garten: **005, 157**

Hilfe im Krankheitsfall (Besorgungen): **153, 157, 193**

Hilfe vor und nach Partys: **162**

### **Büro- und Schreibarbeiten**

Telefondienst und Vertretung: **167, 181**

Hilfe beim Formulieren von Briefen nach Vorgabe der wesentlichen Inhalte: **172, 193, 196**

Ich formuliere für Sie schwierige Sachverhalte: **118, 172, 196**

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, 196**

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, 196**

### **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**

Hilfe bei Struktur- und Ordnungsfinden im Alltag (Haushalt, Akten, Schränke, Kleinkram): **162, 196**

Beratung bei Schwierigkeiten im Schriftverkehr (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, 183, 196**

Babysitten: 196

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 Zilgri: **161**

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, 157, 162**

Kuchen und Kekse vegan: **182**

Glutenfreie Plätzchen: **077**

Brot und Brötchen: **105**

Herzhafte Muffins: **162**

#### • KOCHEN

Spezielle amerikanische Gerichte: **027**

Vegetarische Gerichte: **056, 162**

#### • SONSTIGES

Salate: **162**

Rohkost Gemüsechips und Fruchtleder,  
Quittenbrot: **182**

Bärlauch-, Koriander- und Wildkräuter-  
salz, Gemüsebrühe aus eigener Zuberei-  
tung: **182**

Selbst angesetzte Essige, Chili- und  
Orangenöl: **182**

Schokolade, individuell gestaltet (runde  
oder eckige Tafeln, mit Nüssen, Früchten,  
Gewürzen, Marzipan o.a., hell, dunkel o.  
„bunt“): **077**

Marmelade, Gelee und Konfitüre (auch  
ausgefallene Sorten wie Mispeln oder  
Kornelkirschen sowie zuckerreduzierte  
oder Diät-Marmelade): **077, 182**

Chutneys: **182**

Begleitung zu Restaurantbesuchen „Chi-  
nesische Küche“: **133**

### Garten, Floristik

Gartenarbeiten: **153, 157, 182**

Rasenmähen: **167**

Gieße/bewässere Garten und Rasen:  
**157, 167**

Gieße Gräber (Alter Friedhof in DU-  
Neudorf): **167**

Grabpflege (Alter Friedhof in DU-  
Neudorf): **179**

Individuelle Gartenberatung (pH-Wert-  
Bestimmung, Tipps für Gestaltung

naturnaher und pflegeleichter Garten-  
Teile): **077**

### Tiere

Betreue Hunde: **157, 181**

Betreue Hunde am Wochenende: **085,  
157**

Betreuung von Hund und Katze: **097, 157,  
180**

Hunde ausführen: **172, 179, 180, 185**

Katzenurlaubsbetreuung in deren Hei-  
matwohnung: **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 Doppel-  
paddel): **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 welt-  
weite 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**

Konversation in Spanisch (Muttersprach-  
lerin): **059**

Einfache chinesische Umgangssprache  
für China-Touristen: **122**

#### • SONSTIGES

Nachhilfe in Mathematik, Physik und  
Chemie (Klasse 7 bis13): **118**

Nachhilfe in Deutsch, Geschichte, Politik  
(Klasse 5 bis 13): **045**

Pädagogik-Kenntnisse für die 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**

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**

Reden schreiben: **172**

Workshop „Kreatives Schreiben“: **172**

Private Lesungen: **172**

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

## 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**

## Handarbeiten, Nähen, Bastelarbeiten, Kunstgewerbe

### • RUND UMS NÄHEN

Nähkurse (Änderung und Neuankfertigung): **027**

Hilfe beim Anfertigen von Schnittmustern und Zuschneiden: **027**

Beratung beim Nähmaschinenkauf und Einführung: **027**

### • HANDARBEITEN

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**

### • SONSTIGES

Einfache Silberschmiedearbeiten: **095**

## Angebote ohne Verrechnung

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

Begleitung zu Kunstaustellungen und Museumsbesuchen: **133, 157**

Begleitung zu Konzertbesuchen: **161, 180**

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

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

Autorenlesungen besuchen: **162, 180**

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

## Angebote auf Nachfrage

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

## Verschiedenes

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

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

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