

# Tauschring AWO-Markt

# Angebote

## Juni 2018



# Aktuell Aktuell Aktuell

Wer kann mich gelegentlich mittwochs gegen 10 Uhr von Neudorf zum Tauschringbüro in Wanheimerort fahren (gegen Herzchen und Kostenerstattung)?: **(077)**

Verschiedene Schallplatten (LPs) abzugeben (überwiegend klassische Musik und Oper, kein Rock, Pop, Jazz): **(077)**

Suche Springrollos 90x250 oder 80x220 **(097)**

Zimmerpflanzen abzugeben (Aloe Vera, Weihnachtskaktus, Efeutute) Bei Interesse schicke ich Euch gern Fotos: **(077)**

## 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**

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**  
 Hilfe bei der Bildbearbeitung, insbes. Photoshop: **121**  
 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, 082, 105**

**• SONSTIGES**

Einsteiger- und Kaufberatung: **001**  
 Diverse Problemlösungen und andere Computerarbeiten auf Anfrage: **001**  
 Einführung in SMS-Schreiben: **080**

**Foto, Hifi, TV**

Mache Fotos: **082, 121, 181**  
 Ich fotografiere Haustiere, egal ob Hund, Katze oder Maus: **121**  
 Beratung und Hilfe beim Fotografieren: **095, 121**  
 Einführung in die Bedienung einer Digital-Kamera (individuell und in kleinen Schritten): **080**

Beratung und Hilfe bei Anschaffung von Fotoapparaten und Zubehör: **121**

Beratung bei Video-, Ton- und Medien-Technik: Problemlösungen und Kauf-Beratung: **188**

Scannen von Dias und Filmstreifen, brenne Bilder auf CD: **121**

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 t): **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, 189**

Lampen aufhängen, Herd anschließen: **188**

Sanitär-Installationen: **189**

**Wohnung und Haushalt**

Treppenhausreinigung bei Urlaub und Krankheit: **082, 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**  
Bibliothek authentisch ordnen: **114**  
Hüte Wohnung, Haus und Garten, gieße Blumen etc: **005, 082, 097, 105, 157, 167, 169**  
Gieße Blumen: **164, 172, 178,-179**  
Hilfe in Haus, Wohnung und Garten: **005, 157, 184**  
Hilfe im Krankheitsfall (Besorgungen): **153, 157, 164, 184**  
Hilfe vor und nach Partys: **162, 164**

### **Büro- und Schreivarbeiten**

Telefondienst und Vertretung: **164, 167, 181**  
Hilfe beim Formulieren von Briefen nach Vorgabe der wesentlichen Inhalte: **011, 082, 155, 172**  
Ich formuliere für Sie schwierige Sachverhalte: **011, 082, 118, 172, 174**  
Schreivarbeiten: **082, 172**  
Druckvorlagen erstellen mit einem Layoutprogramm am PC: **169**  
Korrekturlesen von Texten (alte und neue Rechtschreibung): **118, 155, 172**

### **Beratung: Behörden, Arbeit, Soziales**

Hilfe beim Umgang mit Behörden: **011, 082, 155, 167**  
Begleitung bei Behördengängen: **168, 172**  
Hilfe bei Bewerbungsschreiben: **082, 162**  
Hilfe bei Bewerbungen und Kündigungen sowie bei Problemen mit Firmen, Krankenkassen und Behörden. Kenntnisse im allgemeinen Arbeits- und Sozialrecht sind vorhanden: **011**  
Finanzberatung: **011**  
Beratung: Pflegeversicherung, Pflege alter Menschen, Krisensituationen: **006**,  
Beratung zu Schulabschlüssen (auch für ausländische Mitbürger): **045**

Hilfe beim Lesen und Formulieren von Arbeitszeugnissen: **011**  
Hilfe bei der Überprüfung von Verträgen und dem Ausfüllen von Formularen und Anträgen: **011**  
Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen: **153, 167, 181**

### **Gespräche, Beratung und Betreuung Erwachsener**

#### **• GESPRÄCHE**

Gespräche und Zuhören: **011, 082, 105, 121, 157, 184**  
Vorlesen: **022, 121, 155, 157, 174**

#### **• BERATUNG**

Gemeinsames Erarbeiten von realen Lebensperspektiven: **095**  
Beratung bei Erziehungs- und Lebensfragen: **121**  
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): **121, 162**  
Beratung bei Schwierigkeiten im Schriftverkehr (LRS): **045**  
Kartenlegen: **172**

#### **• BETREUUNG UND PFLEGE**

Leichte Pflegedienste für ältere Personen (auch Wochenende): **082, 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: **134, 157**  
Betreuung Erwachsener mit Behinderungen (Vorlesen, Gespräche, Diskussionen, Gartenarbeiten); **082, 134, 157, 181**  
Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen: **161, 185**

### **Kinder**

Kinderbetreuung: **005, 006, 080, 082, 134, 183**

Mitnahme eines Kindes von Alt-Wanheim zum Bambini-Fußball-Training beim TuSpo Huckingen: **183**

Betreuung von Kindern mit Behinderungen: **082, 134**

### Gesundheit und Körperpflege

Leichte Pflege: **134**(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**

Einführung in Yoga: **164**

Reiki Anwendungen: **174**

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 Schwedenkräuter: **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, 082, 144, 157, 162**

Kuchen und Kekse vegan: **182**

Glutenfreie Plätzchen: **077**

Brot und Brötchen: **082, 105**

Herzhafte Muffins: **162**

#### • KOCHEN

Arabische Küche: **074**

Schaschliktopf/Gulasch-Suppe für Party: **144**

Vegetarische Gerichte: **056, 162**

#### • SONSTIGES

Salate: **074, 082, 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**

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

Erdnussbutter, leicht gesalzen oder pikant: **011**

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: **082, 157, 164, 167**

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

Grabpflege (Alter Friedhof in DU-Neudorf): **164, 179**

Vorträge zu verschiedenen Natur- und Gartenthemen auf Anfrage: **077**

Individuelle Gartenberatung (pH-Wert-Bestimmung, Tipps für Gestaltung naturnaher und pflegeleichter Garten-Teile): **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: **082, 085, 097, 153, 157, 162**

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

- Leichtathletiktraining: **104**  
 Biete Einführung ins Paddeln (Canadier oder Kajak, d.h. mit Stech- oder Doppelpaddel): **183**  
 Bin gerne Partner beim Klettern, auch mit Kindern: **183**  
 Griechische und israelische Tänze: **155**

**Reisen und Kultur****• REISEN**

- Paris- Erfahrungen: **172**  
 Beratung bei Reisen nach Hongkong und China: **122**  
 Biete Reise- Erfahrung und Beratung bei Sahara-Touren: **095**  
 Beratung bei Bahnreisen und Kreuzfahrten: **151**  
 Biete für jedes Alter Überblick über weltweite Overlander-/ Truck-Reisen: **095**

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

- Englische Sprachkenntnisse (Anfänger oder Konversation): **095**  
 Übersetzungen aus: Englisch, Französisch, Spanisch, Niederl.: **011**  
 Übersetzung französischer Speisekarten: **149**  
 Französisch: Unterricht und Sprachauffrischung: **149**  
 Konversation in Spanisch (Muttersprachlerin): **059**

Sprachkenntnisse in Englisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch: **011**

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

**• SONSTIGES**

- Nachhilfe in Mathematik bis Kl. 8: **082**  
 Nachhilfe in Mathematik, Physik u. Chemie: Klassen 7-13: **118**  
 Nachhilfe in Deutsch, Geschichte, Politik (Klasse 5 bis 13): **045**  
 Pädagogik-Kenntnisse für die Erwachsenenbildung: **149**  
 Alphabetisierung für deutsche und ausländische Jugendl. und Erwachsene: **045, 077**  
 Hilfe beim Erwerb von Schulabschlüssen (Mittlere Reife oder Hauptschule): **045**  
 Pädagogik / Didaktik in der Erwachsenenbildung: **184**  
 Gedächtnistraining: **184**  
 Förderung bei Lese- Rechtschreibschwäche für Kinder, Jugendliche, Erwachsene: **045**

**Musik und Kunst****• UNTERRICHT**

Unterricht in Notenlesen: **077**

**• PRODUKTE**

Porträtzeichnen: **134**

**• SONSTIGES**

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

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

Leichte Näharbeiten/Reparaturen an Kleidung: **114**

**• 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**

Stricken von warmen Socken ohne drückende Naht in allen Schuhgrößen und auf Wunsch rechte und linke Socke: **114**

Socken stopfen: **114**

#### **• SONSTIGES**

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

Bei Bastelarbeiten helfen: **164**

Bei Handarbeiten helfen (Taschen, Schmuck): **168**

Kreative Fensterdekorationen: **080**

Einfache Silberschmiedearbeiten: **095**

Biete selbstgemachten Schmuck und selbstgemachte Taschen: **168**

Gestaltung von Grußkarten in versch. Techniken: **077, 144**

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, 082**

#### **Verschiedenes**

Individuelles Einkaufen: **082, 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: **122, 162, 168**

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, 184**

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

Begleitung zu Konzertbesuchen: **161, 180, 184**

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

Begleitung bei Spaziergängen: **133, 157, 162, 180, 181, 184**

Gartenausstellungen, Naturausflüge usw.: **164**

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

Duisburg entdecken, kulturelle Veranstaltungen besuchen und ähnliche gemeinsame Aktivitäten: **003, 157, 184**

**Angebote auf Nachfrage**

**003, 082, 087, 096, 097, 118, 119, 121, 142, 143, 162, 164, 168, 173, 175, 184**