

# Tauschring AWO-Markt

# Angebote

**Juni 2017**



# Aktuell Aktuell Aktuell

Molekülbaukasten (z.B. für Chemiestudenten) abzugeben: **(077)**

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

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**

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

Verleihe DVDs (Spielfilme): **080**

**Fahrzeuge und Fahrdienste**

Gemeinsame Ausflüge mit dem PKW: **003, 152, 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**

Heizkörper lackieren: **069**

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**

**Wohnung und Haushalt**

Treppenhausreinigung bei Urlaub und Krankheit: **082, 105, 157, 181**

Fenster Putzen: **136, 152, 157, 180, 181**

Bügeln persönlicher Wäsche, die gebracht und abgeholt wird: **152**

Hemden bügeln, Bettwäsche und Tischdecken mangeln: **140**

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**

Bibliothek authentisch ordnen: **114**

Hüte Wohnung, Haus und Garten, gieße Blumen etc: **005, 082, 097, 105, 140, 157, 167, 169**

Gieße Blumen: **164, 172, 178,-179**

Hilfe in Haus, Wohnung und Garten: **005, 152, 157, 184**

Hilfe im Krankheitsfall (Besorgungen): **152, 153, 157, 164, 184**

Hilfe vor und nach Partys: **152, 162, 164**

Kellnern bei privaten Partys: **152**

### **Büro- und Schreibarbeiten**

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**

Schreibarbeiten: **082, 170, 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 Schrift-erwerb (LRS): **045**

Vorbereitung für die Einstufung in Pflege-stufen durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen: **152**

Kartenlegen: **172**

#### **• BETREUUNG UND PFLEGE**

Leichte Pflegedienste für ältere Personen (auch Wochenende): **082, 122, 152, 157**

Besorgungen und Einkäufe für Senioren und gesundheitlich Beeinträchtigte: **185**

Bleibe bei älteren Personen, wenn die Familie ausgehen möchte: **085, 122, 152, 157, 181**

Seniorenbetreuung: **134, 152, 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, 140, 183**

Baby- und Kleinkinderbetreuung und Abholung im Kindergarten: **140**

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): **140, 152, 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**

Meditationstanz: **152**

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, 152, 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: **069, 082, 157, 164, 167**

Gießen auf den Friedhöfen in DU-Nord: **152**

Gieße Gräber (Alter Friedhof in DU-Neudorf): **167**, (Neuer Friedhof in Wanheimerort): **170**

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: **069, 080**  
 (Advents-)Kränze, Straußbinden, (Weihnachts-) Gestecke, florale Raumgestaltung, Tischdekorationen, Brautfloristik: **074**  
 Florale Geschenkverpackung: **074**

## Tiere

Betreue Hunde: **152, 157, 178, 181**  
 Betreue Hunde am Wochenende: **085, 157**  
 Betreuung von Hund und Katze: **069, 097, 157, 180**  
 Hunde ausführen (Neudorf-Duissern): **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 und Musiktheorie: **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**

Nähen von Sofakissen: **069**

**• 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**

Hilfe beim Freestyle-Stricken (auch Patchwork- Technik nach Horst Schulz): **069**

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

Fotopostkarten für Verkauf herstellen: **164**

Fertige kleine Zwerge und andere kleine Püppchen nach Waldorf-Art: **069**

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**

Hilfe bei Feiern und Festen: **069, 122, 162, 168**

Begleitung zu Spaziergängen, Arztbesuchen, Behördengängen: **140, 152, 157, 170, 180**

Begleitung zu Friedhofbesuchen: **133, 152, 157, (Neudorf) 164**

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

Hilfe beim Verkauf im Internet einschließlich fotografischer Erfassung: **170**

Reden schreiben: **172**

Workshop „Kreatives Schreiben“: **172**

Private Lesungen: **172**

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

**Verschiedenes**

Individuelles Einkaufen: **082, 095, 152, 153, 157**

Hilfe bei Einkäufen: **133, 152, 157, 170, 180**

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

Beteiligung auf Flohmärkten: **097, 133**

**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, 152, 162, 164, 168, 173, 175, 184**