

Tausch von Leistung gegen Leistung auf Basis der Nachbarschaftshilfe.

Weitere Angebote und Gesuche finden Sie als Teilnehmer bei www.unser-bergedorf.de/tauschring

[Mitmachen? Einfach anmelden und los gehts..](#)

Büro und Finanzen

Angebote

[Allgemeine Bürotätigkeiten](#)

Solltet ihr mal Unterstützung bei allgemeinen Bürotätigkeiten benötigen, kann ich euch gerne aushelfen. Meine letzte berufliche Tätigkeit in einer Marketingabteilung beinhaltete u.a. den administrativen Part, und so kann ich mit Word, Excel (kein "Crack"), etwas Powerpoint und SAP umgehen oder auch mal das Telefon übernehmen.

[Büroarbeiten](#)

Briefe schreiben, Formulare ausfüllen.

[Der Zettelwirtschaft Herr werden](#)

Notizzettel, Quittungen, Garantien, Infopost, etc fliegen überall rum, aber nix ist zu finden, wenn man es braucht? Ich helfe dir, das Papier in den Griff zu bekommen, so dass du am Ende alles aktuell hast und wiederfindest.

[Schwierige Briefe formulieren](#)

Hast Du Grund zur Reklamation? Ich formuliere Dir gern die Briefe klar und überzeugend.

[Schwierige Schreiben formulieren](#)

Manche Schreiben stehen wie ein Berg vor einem. Wie anfangen? Was ist wichtig? Welche Formulierungen sind Anlass, Ziel und Empfänger angemessen? Ich helfe Ihnen, einen logischen Aufbau und die passenden Worte zu finden.

[Wenn Deine Ausgaben höher sind](#)

als Deine Einnahmen, helfe ich Dir gern, wieder einen Überblick zu bekommen.

Computer

Gesuche

[Fotobuch](#)

Ich möchte gern ein Fotobuch verschenken und weiß nicht wie man das mit dem Computer macht. Kannst Du mir helfen? Außerdem brauche ich Deine Unterstützung bei einigen Computerproblemen.

[Grafikdesign](#)

Für den weiteren Ausbau dieses Netzwerkes suchen wir eine/n Grafikdesigner/in. Der/diejenige sollte mit sozialen Netzwerken vertraut sein und sich zutrauen komplexere grafische Aufgaben lösen zu können. Dafür bietet sich die Möglichkeit, entscheidend im Netzwerk mitzuwirken.

Angebote

[Fotobuch und Fotokalender erstellen](#)

Du hast viele schöne Fotos und möchtest sie in einem Buch oder Kalender präsentieren? Ich kann Dir dabei helfen. (Erfahrung mit Cewe und Albelli)

[Internet für Selbständige](#)

Sie sind gewerblich tätig, nutzen das Internet und sind der Meinung das da noch mehr gehen könnte? Durch meine langjährige Erfahrung in der Projektentwicklung kenne ich die verschiedenen Branchen und weiß worauf es ankommt.

Webseiten sind heute nicht mehr nur einfache Prospekte die online abrufbar sind. Durch die Entwicklung hin zu einem sozialen Medium werden sie zu einem Werkzeug, mit dem Sie ihre Ziele verfolgen können. Das stellt Betreiber von Webseiten vor völlig neue Herausforderungen, denen ein einzelner häufig ratlos

gegenüber steht. Ich analysiere ihren Onlineauftritt nach verschiedenen Kriterien und mache Vorschläge zur Optimierung. Erfassen der aktuellen Situation am Markt Bestimmen der Zielgruppen Einschätzung von technischer Funktionen Erarbeiten von konkreten Maßnahmen

[kleine PC-Hilfe](#)

für Anfänger* und fortgeschrittene Anfänger*innen In der Fragestellung : Wie helfe ich mir selbst

[Negative und Dias scannen](#)

Bei dir liegen noch alte Negative oder Dias herum? Im Computer sind sie besser aufgehoben als im Regal! Ich scanne sie dir ein.

[Störrische Computer](#)

Ich helfe dir wenn dein Computer nicht richtig funktioniert.

[Word 2010 und Excel 2010](#)

Einweisung in Word und Excel Hilfe bei Texten und Tabellen -Fahrtenbuch, -Haushaltskasse, -Sparplan, -Lebenslauf, -Bilder einfügen, -Flyer, -Einladungen, -Benzinverbrauch, -Autokosten, -Lagerhaltung, -Normbrief (Kopf- und Fußzeile, Adressfeld, Faltmarken) und was euch noch so einfällt.... Einfach fragen...

Freizeit

Angebote

[Autofahrten](#)

Kein Auto? Kein Problem! Ich fahre Dich gerne z. B. zum Arzt o. ä., zum Einkaufen, ins Theater oder wo Du gerade hin möchtest in einem Umkreis bis zu 100 km.

[Einführung ins Jonglieren mit 3 Bällen](#)

Die Jonglierbälle werden gestellt und können bei Interesse gegen Schloßkronen für einen bestimmten Zeitraum ausgeliehen werden.

[Kuchen oder Torte backen](#)

Du erwartest Gäste oder möchtest es Dir nur einfach mal selbst gut gehen lassen? Ich backe Dir eine besondere Torte oder einen leckeren Kuchen in feinsten Bioqualität.

[Popcornmaschine](#)

Ich verleihe meine Popcornmaschine z.B. für Kindergeburtstage oder Enkelkinderbesuch. Schon das Zugucken ist der halbe Spaß!

Haus und Garten

Angebote

[Allround - Talent und Ideengeber](#)

für Haus & Garten Reparaturen, Hilfestellung, Anleitung

[Allround Heimwerker für Haus und Garten bei kleinen Reparaturen](#)

Als Hausbesitzer hab ich schon so einiges selbst reparieren müssen, und kann deshalb gerne Nachbarn hier im Tauschring helfen oder helfende Tips geben.

Egal ob Reparatur, Umbau oder Verleih.

[Blumenschmuck und Pflanzgefäße gestalten](#)

Ich habe Freude daran, Farben und Formen von Blumen und Pflanzen geschmackvoll zu arrangieren. Passend für besondere Anlässe oder zum Bepflanzen von Gefäßen zu Beginn der Saison können wir gemeinsam einkaufen und auf Wunsch zusammen gestalten.

[Blütenrausch](#)

Ich bepflanze nach Deinen Wünschen Deine Balkonkästen und Blumenkübel.

[Briefkastenleerung](#)

Gib Einbrechern keine Chance: Während Deiner Abwesenheit leere ich gern Deinen Briefkasten, damit niemandem auffallen kann, dass Dein Heim unbeaufsichtigt ist.

[Brotzeit für Deine Umzugshelfer](#)

Ich versorge Deine Umzugshelfer mit Brötchen - Suppe - Salat - oder, oder, oder.

[Bügelwäsche gesucht](#)

Deine Wäsche stapelt sich zuhause und du kommst nicht dazu, sie zu bügeln? Kein Problem. Ich komme vorbei und mache sie schrankfertig.

[Einbruchschutz - Fernsehlicht-Attrappe](#)

Eure Wohnung ist einige Tage unbeaufsichtigt? Ich leihe euch meine Fernseher-Attrappe aus. Mit integrierter Zeitschaltuhr flimmert das kleine Teilchen so allabendlich in euren Räumen und hält die Einbrecher fern.

[Einen Tisch festlich decken](#)

Ich liebe geschmackvoll gedeckte Tische, farblich abgestimmt, einladend und von schlichter Schönheit. Wenn Du Dir Ideen für einen besonderen Anlass wünschst oder eine Tafel gemeinsam mit mir gestalten möchtest, sprich mich an.

[Endlich saubere Fenster](#)

Deine Fenster putze ich, so daß es wieder eine Freude ist raus zu gucken.

[Garten\(um\)planung](#)

Bist Du mit deinem Garten, der Terrasse oder dem Balkon unzufrieden? Möchtest Du einen Garten/Balkon, der (fast) keine Arbeit macht? Ich helfe Dir gern bei der Planung und wenn Du möchtest auch bei der Umsetzung.

[Hilfe beim Obst ernten](#)

Du hast Obst in Deinem Garten, das Du selbst nicht ernten kannst oder möchtest. Ich gehöre zur Spezies der Jäger und Sammler und pflücke Dein Obst - in erreichbarer Höhe oder mit dem Apfelpflücker.

[Hilfe im Haushalt](#)

Biete Hilfe beim Auf- und Abbau von Möbeln sowie beim an- und abschließen von verschiedenen Geräten

[Hilfe in Haus, Hof und Garten](#)

Hilfe bei verschiedenen Reparaturarbeiten und Renovierung.

[Ich Sorge für blitzblanke Fenster](#)

Du möchtest wieder klarsehen? Ich komme gern und putze Deine Fenster und nach Bedarf auch mehr.

[Kinder-Gärten](#)

Ich säe und pflanze mit Deinen Kindern Blumen, Obst, Gemüse und Kräuter in Töpfe, Kästen oder Beete. Wir können zusammen Beete anlegen und gemeinsam planen, was wachsen soll. Gärtnern geht überall!

[Kulturpflanzen und Unkraut auseinander halten](#)

Wenn Du Dich manchmal fragst, welches Pflänzchen in Deinem Garten wächst und ob Du es spriessen lässt oder besser ausreißt, dann kann ich Dir weiter helfen. Ich kann "Unkraut" von Kulturpflanzen unterscheiden und kenne mich einigermaßen mit Pflanzen aller Art aus.

[Marmelade kochen](#)

Du hast Obst (im Garten), aber keine Zeit, es zu verwerten? Ich koche Dir eine leckere Marmelade daraus.

[Mit Hund Gassi gehen](#)

Ich gehe mit ihren Hund Gassi bei Bedarf, bei Krankheit, ca. 30 Min., Bergedorf und Umgebung.

[Mit Konmari den Kleiderschrank schön machen](#)

Dein Kleiderschrank quillt über oder ist einfach unordentlich? Ich unterstütze dich dabei, die Spreu vom Weizen zu trennen und am Ende einen Kleiderschrank zu haben, der dich "anlacht", wenn du ihn öffnest.

[Nichts ist schwieriger.](#)

als sich von alten Sachen zu trennen. Aber wenn einem die Bude langsam aber sicher zuwächst, dann gibt es nur noch einen Ausweg: Auf- bzw. Ausräumen. Ich helfe Dir gern, Deine Sachen zu ordnen und zu entscheiden, was Dir nützt, oder von was Du Dich besser trennst.

[Ordnen, Sortieren und Aufräumen](#)

Du möchtest gerne Ordnung - bist aber selbst ziemlich chaotisch? Ich helfe Dir gerne wieder einen Überblick über Deine Sachen zu bekommen. Ich helfe Dir beim Sortieren, Ausmüßten, Neuordnen und Organisieren.

[Plastikfrei\(er\) leben](#)

Du willst Plastik nach und nach aus deinem Alltag verschwinden lassen? Ich gebe dir Tips und eigene Erfahrungen, wie dies gar nicht so schwer ist. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!

[Raum-Luft-Entfeuchter - Verleih](#)

Markengerät, ca. 300 W Stromverbrauch, schafft ca. 4ltr. per Tag zum entfeuchten von Kellern oder Räumen mit Schimmelbildung etc.

[Urban Gardening - Gärten zum Vernaschen](#)

Du möchtest Gemüse und Kräuter anbauen und weißt nicht, wie es geht? Ich zeige Dir die Grundlagen - von Aussaat/Pflanzung bis zur Ernte. Du brauchst dazu keinen eigenen Garten, gärtnern funktioniert auch auf Balkon und Terrasse.

[Vertikutierer und Rasenbelüfter](#)

Ich gebe meinen elektrischen Vertikutierer (Messer) und Rasenbelüfter (Drahtgabeln) leihweise gegen Schlosskronen und Kautions ab und helfe ggf. bei der Bedienung.

[Wohnungs- Haus-Sitting](#)

Bist Du längere Zeit nicht zu Hause und möchtest Dein Heim in guten Händen wissen? Dann melde Dich doch einfach bei mir, wenn Du im Raum Bergedorf (Wentorf, Reinbek) wohnst.

Gesuche

[Hecke schneiden](#)

Wer mag sich meiner Hecke annehmen? Elektrische Heckenschere usw. vorhanden.

[Ich brauche Durchblick](#)

Und suche jemanden, der meine Fenster putzt.

Körper und Seele

Angebote

[Altenpflege](#)

Alles rund um die Altenpflege.

[Beratung](#)

Tips rund um das Thema Reisen

[Dein Haar braucht eine neue Frisur?](#)

Ich berate Dich gerne, welcher Schnitt zu Dir passt und bringe auch gleich die Schere mit.

[Du brauchst eine neue Brille?](#)

aber weißt nicht, welche zu Deinem Gesicht passt. Ich unterstütze Dich gern.

[Leben und Tod](#)

Diese beiden Wort gehören zusammen und betreffen jeden Menschen. Aber kaum jemand möchte sich gerne mit dem Tod befassen. Nach dem plötzlichen Tod meiner damals 24-jährigen Tochter habe ich mich intensiv mit diesem Thema befasst und möchte dieses Wissen gerne an Interessierte weitergeben. Heute habe ich keine Angst mehr vor dem Tod.

[Make up individuell nur für Dich](#)

Viele Frauen suchen ein Make up welches ihre Persönlichkeit unter streicht. Bei einem Termin wirst du von mir geschminkt und bekommst ein paar Tipps und Tricks zur Anwendung. Hinterher bist du in der Lage, ein schönes Make up, bei dir selbst zu machen. Es ist keine *Zauberei*

[Pflege](#)

Ich biete leichte pflegerische Tätigkeiten.

[Selbstbewusstsein, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung](#)

Wer ist auf der Suchen nach seinen Stärken und Schwächen?
Wer möchte seine Selbstbehauptung und Wehrhaftigkeit überprüfen? Dies ist ein sehr weit gefächerter Bereich, der von einfachen Lebenstips bis zu Empfehlungen in Gesprächen und Übungen ausgelotet werden kann.

Gesuche

[Stilberatung](#)

Der Frühling ist da und für mich ist die Frage: "Was ziehe ich an?" Kannst Du mir dabei helfen?

Kultur und Bildung

Angebote

[Ahnenforschung, Genealogie](#)

Wisst ihr, wie spannend die Erforschung der eigenen Familiengeschichte ist? Da kommt kaum ein Krimi mit! Ich bin schon bis 1520 zurückgekommen und helfe euch gern bei den Forschungen oder forsche in eurem Auftrag. Wir können auch gern eine kleine Gruppe bilden, die sich sporadisch zum Austausch trifft.

[Alles ums Baby](#)

Beratung bei allem ums Baby.

[Braucht Dein Kind im Lesen oder Schreiben Hilfe?](#)

Als Lehrerin kann ich Dein Kind/ern beim Lesen und Schreiben gern unterstützen.

[DJ - Musik, Klassik, Folk, Jazz, world, new electric swing](#)

Anspruchsvolle "Dancefloor music" abseits vom mainstream für Party's, Hochzeiten etc. eher für 35 - 55jährige Musik-Beratung, Hörproben Du möchtest andere / neue Musik kennen lernen ? oder Du suchst ein bestimmtes Stück, eine Gruppe ? möglicher Weise kann ich Helfen Allerdings ausgenommen sind : freejazz, 12 Ton Musik, Deutsche Schlager, Deutsche Volksmusik, Nazi-Rock und Ähnliches

[Freies Lernen mit Herz](#)

Ich biete folgende Leistungen an: Nachhilfe in Deutsch, Spanisch, Mathematik und Englisch bis zur 9. Klasse Klavierunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene Mein Mann bietet an: Massage

[Hast Du Töne](#)

Gebe Dir gern praktische Flötentöne mit erster Musiktheorie (Notenlesen, Harmonielehre) bei.

[Hausaufgabenhilfe](#)

Wenn Dein Kind Unterstützung oder Betreuung bei den Hausaufgaben braucht, komme ich gern für Kinder im Grundschulalter und für ältere Kinder besonders für die naturwissenschaftlichen Fächer und Mathematik.

[Hausaufgabenhilfe](#)

Ich biete Hilfe bei Hausaufgaben für Schüler bis zur 4. Klasse.

[Kinderschminken](#)

Ein großes Fest steht an, und viele Kinder werden erwartet. Wie aber beschäftigt und erfreut man die Lütten? Ich komme gerne vorbei und schminke die Kinder zu Clown und Karotten, zu Hexen und Zauberern. Für die Kleinen ist das oft das Größte!

[Korrektorat und Lektorat](#)

Gerne lese ich Korrektur oder lektoriere für euch - alles, was anfällt: eure Bewerbungen, eine Fach- oder Seminararbeit, oder vielleicht habt ihr sogar vor, ein Buch zu schreiben?

[Musik-Beratung, Hörproben auch für Klassik, Jazz, World, New electric Swing, Rock](#)

Anspruchsvolle "Dancefloor music" abseits vom mainstream beispielsweise für Party's, Hochzeiten etc. eher für 35 - 55jährige Musik-Beratung, Hörproben Du möchtest andere / neue Musik kennen lernen ? oder Du suchst ein bestimmtes Stück, eine Gruppe ? möglicher Weise kann ich Helfen Allerdings ausgenommen sind : freejazz, 12 Ton Musik, Deutsche Schlager, Deutsche Volksmusik, Nazi-Rock und Ähnliches

[Rollenstudium](#)

Du hast dich für die Aufnahmeprüfung an einer Schauspielschule angemeldet und möchtest deine Rollen nochmal jemandem vorspielen? Aber gerne! Als Theaterpädagogin gebe ich dir ein ehrliches Feedback und Verbesserungsvorschläge. Es ist gut, sich rechtzeitig noch Rückmeldung zu holen, damit einen das Lampenfieber hinterher nicht kleinkriegt!

[Schminken für's Kostümfest](#)

Du hast ein tolles Kostüm im Schrank, aber es fehlt noch das passende Make-up? Dabei kann ich dir helfen. Meine Spezialität sind Narben und Wunden, aber auch täuschend echte, geklebte Bärte. Ein großes Vergnügen und ein echter Hinkucker!

[Schwedisch im Urlaub](#)

small-talk, einkaufen, sich orientieren und und und. Mit ein paar grundlegenden Sprachkenntnissen kannst Du den Urlaub in Schweden besser genießen. Ich helfe Dir gern dabei.

[Singen tut gut](#)

Als ausgebildete Sängerin gebe ich gern Gesangsunterricht und individuelle Stimmbildung.

[Stadtrundgang](#)

Hast Du Freunde oder Gäste, die die Stadt Bergedorf bei einem Rundgang kennenlernen möchten? Bei meinem Stadtrundgang führe euch an die schönsten Orte, erzähle etwas über die Geschichte und unterhalte euch mit kleinen Anekdoten und lustigen Begebenheiten.

[Sütterlin - Alte Deutsche Schrift](#)

Habt ihr Korrespondenz oder Dokumente in alter deutscher Schrift? Ich kenne mich damit aus und "übersetze" gern für euch, damit ihr den Inhalt leicht lesen könnt.

[Vorlesen](#)

Ich lese Kindern und Erwachsenen aus Kinderbüchern vor.

[Vorlesen für Kinder](#)

Lesen üben und Vorlesen für Kinder.

Kunst und Handwerk

Angebote

[Backe, backe Kuchen ...](#)

Beim Kuchenbacken bekomme ich richtig gute Laune. Ich würde mich freuen, für Deinen nächsten Geburtstag (ob Kinder oder Oma) oder sonstige Feier, Kuchen zu backen.

[Bilder Malen](#)

Ich male Bilder, Acryl auf Leinwand, Kohle- Kreide auf Leinwand von Fotografien. Diverse Motive, z.B. ihr Haustier in Kohle- Kreide auf Acryl, Format z.B. 50cm x 70 cm.

[Bodypainting - Kunst am Körper!](#)

Hallo, wir wollen eine Bodypainting Homepage mit unseren schönsten Werken erstellen und suchen dafür Modelle, die daran interessiert wären sich einmal von Kopf bis Fuß verwandeln zu lassen. Der Lohn wären professionelle Bilder vom Fotografen, dafür stellen wir die gelungensten Fotos auf unsere Homepage. Wir brauchen sowohl Männchen als auch Weibchen. Wer nicht so mutig ist, sich vollständig zu entblättern aber dennoch Interesse hätte: Gesichtsbemalungen sowie Fuß- und Handbemalungen sind ebenso gefragt wie Ganzkörperbemalungen. Eigene Ideen könnt ihr gerne einbringen :-)

[Deine Hose ist zu lang?](#)

Oder der Reißverschluß funktioniert nicht mehr. Gern nähe ich für Dich Reißverschlüsse ein, kürze Hosen oder Röcke

[Einladungen und Glückwunschkarten gestalten](#)

Du brauchst eine besondere Einladungs- oder eine persönliche Glückwunschkarte? Ich helfe bei der Gestaltung und Fertigstellung.

[Individuelle Grußkarten](#)

Aus einer großen Auswahl ansprechender Fotomotive - Blumen, Landschaften, Natur - oder mit Deinen eigenen Motiven fertige ich Doppelkarten aus hochwertigem Rössler-Karton mit passenden Umschlägen. Mustermappen sind vorhanden.

[Kissen und Gardinen](#)

Ich nähe Dir Kissen und Gardinen und berate Dich gern beim Einkauf.

[Nähen](#)

Ich biete leichte Reperaturarbeiten.

[Stricken lernen für Linkshänder](#)

Du möchtest stricken lernen, bist aber Linkshänderin? Kein Problem – ich auch! Ich bringe dir Stricken bei.

[Strickmuster lesen](#)

Du hast ein Strickmuster für einen wunderschönen Schal oder Pullover, verstehst aber die Anleitung nicht? Da kann ich dir helfen, mit den meisten Anleitungen komme ich gut klar. Ich leiste also die

„Übersetzungshilfe“ und stehe für Fragen zur Verfügung. Dann musst du nur noch stricken!

[Warme Füße](#)

Ich stricke für Dich kuschelig-warme Schuhe aus Filzwolle.

Gesuche

[Ich benötige schöne Fotos von \(Kunst\)-Handwerk](#)

Wer mag schöne Fotos von kleineren (kunst)handwerklichen Objekten machen?

Soziales

Angebote

[Babysitten](#)

spielen, vorlesen, singen, aufpassen. Ich komme auch gern, wenn Dein Kind krank zu Hause ist.

[Begleiter und Besorger](#)

Begleiter : Du möchtest z.B ins Theater, Kino, Konzert etc. , bist aber nicht mehr so gut zu Fuß oder im Rollstuhl etc. - oder möchtest nicht allein gehen Besorger : - Hilfestellung - a) beim Einkauf (z.B. Lebensmittel) b) in der Fragestellung >wo bekomme ich was und wie kommt es zu mir ins Haus<

[Brauchst Du Hilfe beim Einkaufen?](#)

Ich habe ein Auto und begleite Dich gern bei Deinem Wocheneinkauf, Arztbesuchen oder oder oder. Ich habe Zeit und freue mich, Dir zu helfen.

[Du wünschst Dir eine friedvolle Sprache?](#)

Du wünschst Dir eine friedvolle Sprache, mit der Du Deinen Gesprächspartner erreichen und einen lebendigen Gesprächsaustausch führen kannst? Ich biete Dir eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg an.

[Durchblick und Entscheidungshilfe](#)

Manchmal sieht man vor lauter Wald die Bäume im eigenen Leben nicht mehr. Als einfühlsame Gesprächspartnerin, die auch "zwischen den Zeilen" hören kann, unterstütze ich Dich dabei, in verwirrenden Situationen klarer zu sehen und zu einer für Dich stimmigen Entscheidung zu kommen.

[Einen Plan entwickeln](#)

Wenn Du vor einer umfangreichen Aufgabe stehst, z. B. einem Umzug oder einer großen Feier, und nicht weisst, wo Dir der Kopf steht, helfe ich Dir, Dein Vorhaben "klein zu arbeiten". Als aufmerksame Gesprächspartnerin mit kühlem Kopf unterstütze ich Dich dabei, Deine Gedanken zu sortieren und einen für Dich passenden Plan zu entwickeln.

[Mediative Gesprächsführung](#)

Als ausgebildete Mediatorin biete ich Dir Mediation an. Mediation (lat. Vermittlung) ist ein erprobtes Verfahren zur Lösung von Konflikten. Voraussetzung dafür ist die freiwillige Teilnahme der Konfliktparteien, die mit meiner Hilfe eigene Lösungsmodelle erarbeiten. Ich unterstütze Dich in dem Prozess der Konfliktlösung neutral und unparteilich. Ziel ist es, eine verbindliche Mediationsvereinbarung zu erarbeiten.

[Trauerbegleitung und -gespräche](#)

Hast Du evtl. einen nahen Angehörigen verloren und brauchst jemanden zum Reden? Ich habe mich nach dem Tod meiner damals 24-jährigen Tochter intensiv mit dem Thema "Leben und Tod" beschäftigt und könnte Dir vielleicht ein guter Gesprächspartner und Zuhörer sein.

[Vorlesen](#)

Du magst Geschichten und hättest sie am liebsten vorgelesen? Ich komme gern und lese in vorhandenen oder mitgebrachten Büchern für kleine und für große Leute.

[Vorlesen](#)

Älteren Leuten evt. etwas vorlesen oder nur einfach mal für sie da sein, mal zuhören, sich die Zeit für sie nehmen. Ich nehme mir die Zeit für sie die der Pflegedienst nicht leisten kann.

[Zuhören und sich verstanden fühlen.](#)

Du wünschst Dir jemanden, der Dir so zuhört, daß Du Dich verstanden fühlst? Ich höre Dir aufmerksam und empathisch zu.

Sport

Angebote

[Ganzheitliches Körpertraining nach Pilates](#)

Habt ihr Lust auf Pilates? Auf die Stärkung eurer Bauch- und Rückenmuskulatur? Dann helfe ich euch gerne, euer Powerhouse zu entdecken! Zwar habe ich keine Ausbildung in Pilates, aber früher Leistungssport betrieben und den allgemeinen Übungsleiterschein absolviert. Ist nur schon ein bisschen her. Was Pilates angeht, habe ich vier Jahre bei einer exzellenten Trainerin genossen. In meinem Wohnzimmer wäre Platz für insgesamt 3 Personen. Ich komme aber auch gerne zu euch, wenn eures größer ist ...

[Nordic-Walking](#)

Ich verleihe meine Nordic-Walking Stöcke (110cm) und gebe bei Bedarf eine Einführung ins Nordic-Walking.

[Schwimmen für jung und alt, für Anfänger und Fortgeschrittene](#)

Willst du richtig Schwimmen lernen und dein Leben lang Spaß an der gesunden Bewegung im Wasser haben? Ich unterrichte jeden ab 5 Jahren aufwärts kurz und verständlich, wie man sich schnell und mühelos im Wasser bewegen kann, und so lange bis ins hohe Alter was für seine Gesundheit tun kann. Egal ob Kinder die Angst vor Wasser haben, oder Triathleten die sich mit dem Kraulen schwer tun oder Rentner die sich das Schwimmen selber in ihrer Kindheit beibringen mussten. Ich finde immer etwas, was man verbessern kann.

Technik

Gesuche

[Kleine Hilfe für mein Auto](#)

Ab und zu mal eine Glühlampe austauschen, Kabel anschließen oder kleine Reparaturen an meinem Auto - dafür braucht ich Hilfe. Ich würde mich riesig freuen.

Angebote

[Störrische Telefone](#)

Wenn der Anrufbeantworter dreimal klingelt ... oder das Telefon konfiguriert werden soll, wende dich vertrauensvoll an mich.

Wie kann ich mich anmelden?

Um Mitglied werden zu können, ist es notwendig, daß Du Dich beim Tauschringtreffen persönlich vorstellst. Bring bitte die Anmeldung, Deinen Personalausweis und wenigstens drei, es können auch mehr sein, Angebote mit (als kleine Hilfe: 1x Beruf, 1x Hobby, 1x Nachbarschaftshilfe).

Stimmt es, daß die Anmeldung, die Mitgliedschaft und das Einstellen der Angebote im Tauschring Bergedorf kostenfrei ist?

Ja, es ist kostenfrei (keine Euros - keine Tauschpunkte).

Muß ich persönlich vorbeikommen, um mich anzumelden?

Ja, die Termine für die Tauschringtreffen findest Du auf der Startseite.

Was kann ich alles im Tauschring anbieten?

Du kannst im Tauschring das Berufliche, das Private und das Hobby anbieten. Einzel- und Gruppenangebote wie Workshops, Seminare oder Vorträge sind ebenfalls möglich.

Was ist mit Euro-Kosten, zum Beispiel beim Nähen?

Materialkosten werden separat in Euro bezahlt

Hast Du noch mehr Fragen?

Dann bist Du zu unserem nächsten Treffen herzlich eingeladen!

Übrigens reden wir uns im Tauschring Bergedorf mit einem respektvollen DU an. Wer es nicht möchte, kann natürlich auch beim SIE bleiben.