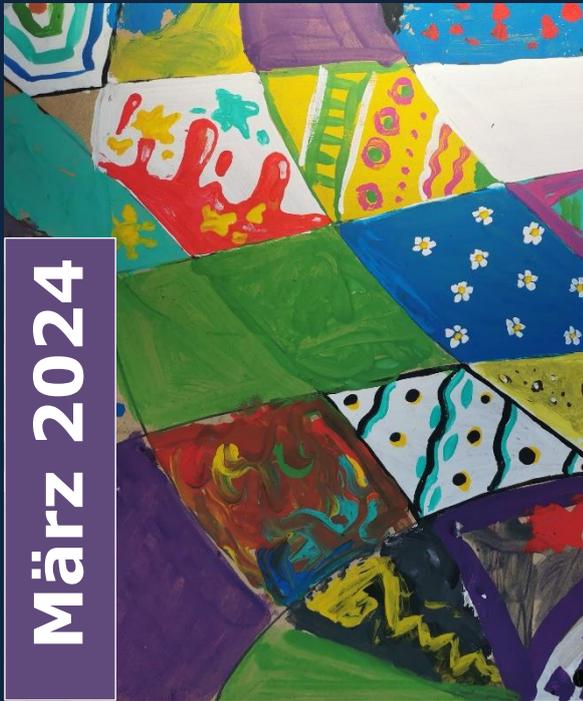


TAUSCH-BLATT

März 2024



Aus einem Poetry-Slam von
Julia Engelmann:

„Manchmal wären wir gern
anders, doch das hat
niemals einen Zweck.
Jeder ist auf seine Weise
gut genug und auch perfekt.“

**...andere ermutigen,
ihre Gaben zu
entdecken und zu
nutzen
= Tauschring-Hilfe**

Das Leben ist bunt! 😊



Die Telefonnummern zu den Tausch-Mitglieds-Nummern erhält man bei Anmeldung.

ZEITUNG...

...wird bei Änderungen aktualisiert
...ist auf www.kirche-lensahn.de zu finden
...bzw. wird per E-Mail zugestellt
...wird auf Anfrage per Post versandt
(nur an Mitglieder)

Die nächsten Tauschtreffen werden über
Presse, Gemeindebrief und Website der
Kirchengemeinde
(www.kirche-lensahn.de)
bekanntgegeben.



„Man wird nicht für sich allein ein
„Ganzer“, sondern nur mit
anderen zusammen.“ (Dietrich
Bonhoeffer)

Nächster Tauschtag am 15. Juni 2024

Es ist viel in Bewegung, in den Menschen und im
Tauschring. Das Leben ist Veränderung, aber im
schnellen Alltag bleibt oft wenig Zeit, die rasenden
Entwicklungen in der Welt zu verstehen oder zu
verarbeiten. So zumindest geht es mir.

Wie in allen Veränderungen entsteht dann auch so
ganz nebenbei immer mal wieder Frustration: „Ich
kann ja doch nichts ändern, ich bin ja nur ein
kleines Rad im Getriebe, was soll mein Tun schon
bewirken, hat ja alles keinen Sinn...“ Dabei kann
man dann schon mal in Handlungs-Starre
verfallen und versucht sein, sich an Sofa und
Serie festzuhalten, weil man das ja kennt.

Steh' trotzdem auf! Wage etwas – ein bisschen
mutig und ein bisschen (oder mehr) glaubend...
und plötzlich merkst du bei der Hilfe für Andere,
dass im Tun eine geheimnisvolle Medizin steckt,
die dankbar macht und Glücksmomente schenkt.
In diesem Sinne: Vierteljährlich eine Portion
Tauschtag!

Petra Sander

048 - Ausflugs-Angebot – Schnell anrufen!

Privat organisierte 4-Tages-Fahrt mit Kanu und 3 Zelt-Übernachtungen (nicht auf Campingplätzen).

Preis: 55 Euro pro Person (Alt und Jung und Familien) inklusive Übernachtungen, Kanugebühr und Vollverpflegung mit Frühstück, Lunchpaket und warmem Abendbrot

Termine: 13.-16. Juni / 28.-31. Juli / 8.-11. August

Aktuelle Gesuche

Suche...

...Gesellschafterin für 90jährige (1x pro Woche 30-60 Minuten, Ort: Lensahn, Besonderheiten: Pflegestufe 3, leichte Demenz – Sohn wohnt weit weg) – **007**

...Hilfe Haushalt (z.B. Handwerker-Arbeiten bzw. Computer-Hilfe) – **002**

...Schredder zum Leihen - für Garten/Strauchschnitt etc. zum Ausleihen gesucht (ab Frühjahr) – **006**

...Gartenschnitt-Hilfe, jemanden, der Gehölzschnitt im Garten erledigen kann (Buchsbaumhecke, Thuja, etc.) - **006**

...Leute für Buch-Treff – Menschen, die sich regelmäßig treffen, um über ein Buch, das alle gelesen haben, zu sprechen oder um sich neue Bücher vorzulesen – **007**

...Oma/Opa - Wir suchen fitte Oma und/oder Opa, die Lust haben auf Familienanschluss und gerne mit uns am Nachmittag mal spielen oder im Wald spazieren gehen... und im Notfall auch mal auf mich (Mädchen 7 Jahre) aufpassen. – **012**

...Hilfe bei Reparatur im Bereich Elektronik – **013**

...jemanden zum Klönen oder spazieren gehen – **014**

...PC-Hilfe: Ich brauche Unterstützung mit meinem PC. - **016**

...Gartenpflege – jemanden, der meinen Garten in Schuss hält: Hecke schneiden, Rasen mähen, pflegen von Blumenbeeten – **025**

...Küchenkräuter-Hilfe (Hilfe beim Kultivieren von Küchenkräutern - im Topf anpflanzen etc.) – **021**

...jemanden für kleine Pflasterarbeiten – **003**

...jemanden mit Strickmaschine, der das Arbeiten darauf beherrscht und es mir erklären kann – **001**

...Steuererklärungs-Hilfe – **053**

...Tablet-Hilfe, Hilfe beim Umgang mit meinem Tablet (bin Anfänger) – **053**

...Farben jeder Art – **054**

...Leute zum Musik machen: Songs (Gesang); gemeinsam Gitarre spielen – **054**

...Beratung bei Verträgen – **045**

...Internet-Hilfe – **045**

Gedanken-Input

Wer bin ich?

Bin ich eigentlich der Mensch, der ich sein wollte? Das fragen sich viele Leute.

Ich meine, man hatte doch mal Träume. Man hatte doch so viel vor. Aber man war lieber vernünftig und wartete ab.

Und die Tage verrinnen. Wochen werden zu Monaten. Monate zu Jahren. Und je älter man wird, desto schneller lösen die Jahre einander ab.

Und noch immer trifft man Vorkehrungen. Und noch immer wartet man auf richtige Zeitpunkte.

Für mehr Privatleben, Kinder, Umzüge. Für Trennungen, Kündigungen oder Reisen.

Und man findet immer neue Gründe, die Dinge aufzuschieben, die einem doch so wichtig sind.

Und mit jedem Jahr korrigiert man seine Träume und gibt ein wenig mehr von ihnen auf, bis einem auffällt, dass sie nicht mehr vorhanden sind.

Und man fragt sich, was da passiert ist, warum seine Träume so sehr aus den Augen verloren hat, und das so unbemerkt.

Und genau das ist es, was es mich kostet, zu „vernünftig“ zu sein. Es trennt mich von dem Menschen, der ich sein könnte.

Michael Nast

Menschen kommen und gehen. Glücks-Maßstäbe kommen und gehen. Richte Dich nicht daran aus. Höre auf Dein Herz. Höre auf Gottes leise Stimme. Vertraue Dir, und mal sehen, was dann passiert..

GEBOTE:

Lernen/Nachhilfe

003 – Nachhilfe Mathe
(Mathe-Lehrerin)

021 – Nachhilfe
Deutsch, Englisch, kaufmännisches Rechnen, Philosophie (bis zur Oberstufe)

025 – Nachhilfe/Hausaufgaben im Grundschulalter (gelernte Ergotherapeutin)

047 – Englischnachhilfe
(bzw. -unterricht)

Musik-Unterricht

021 – Ukulelen-Unterricht
(Instrument zum Ausleihen vorhanden)

022 – Oberton-Gesang
Finde deinen Klangausdruck. (Anleitung und gemeinsames praktisches Üben)

Kinder

001 – Basteln mit Kindern
(z.B. an Geburtstagen)

004 – Bastel-Nachmittage
für 2-3 Kinder – z.B. mit Papier, Stoff oder Wolle kleine Geschenke oder Dekorationen basteln

012 – Kinderbetreuung
Grundschullehrerin mit 6jährigem Kind passt am Nachmittag gerne auf Ihr Kind auf. Wir basteln, malen, spielen, backen... oder entdecken gemeinsam die Natur.

028 – Ich bin gelernte Erzieherin und Bürokauffrau und biete folgendes an: Hilfe bei Kindergeburtstagen

023 – Lese-Nachmittage
(bzw. -Abende) für Kinder – Vorlesen von Geschichten

025 – Kinder hüten
(vorlesen, spielen, ins Bett bringen...)

025 – Vorlesen

030 – Kinder hüten

065 – Hilfe rund um Kindererziehung und...
Hausaufgabenhilfe (lesen üben z.B.)

Kontakt/Austausch

006 – Begleitung bei Spaziergängen

010 – Gespräche zum Thema Kunst und Kreativität

010 – Gemeinsame Spaziergänge mit Hund

018 – Vorlesen (für Große & Kleine)

018 – Gespräche (Trauergespräche, Coaching, private Beratung, systemische Familienaufstellungen)

021 – Vorlesen für große oder kleine Zuhörer

022 – Zuhörer/Gesprächspartner: Niemand zum Reden da? Ich habe Zeit und ein offenes Ohr für Sie.

025 – Beratung in Lebensfragen (Partner- und Beziehungsfragen, finanzielle Probleme) - Qualifikationen: Kurs in Mediation, Systemische Gesprächsführung, Arbeit als Streitschlichterin

025 – Begleitung bei Spaziergängen

030 – Beratung zur Wohnungseinrichtung

042 – Leih-Opa

047 – Vorlesen

062 – Besuche zum Gespräch oder gemeinsamen Spaziergängen

Hilfe bei Pflege bzw. Krankenhilfe

001 – Betreuung und Begleitung von Senioren, auch bei Demenz (z.B. Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen etc.), Vorlesen, Erzählen, und vieles mehr

041 – Betreuung für Kranke und Gesunde, Unterstützung für pflegende Angehörige, Hilfe bei der Betreuung und Pflege von demenzerkrankten Menschen

Transporte, Fahrdienste, Begleitung

002 – Taxiservice für's Einkaufen

011 – Transport von großen Dingen (9-Sitzer-Bus vorhanden)

028 – bin gelernte Erzieherin und Bürokauffrau und biete folgendes an:

- **Begleitung zu Ärzten, Ämtern usw.**
- **Spaziergangs-Begleitung**
- **Einkaufsbegleitung**

030 – Autofahrten zu verschiedenen Zwecken erledigen

043 – Transportdienste (größere, Gegenstände)

047 – Kleintransporte mit PKW

Ämter, Behörden, Recht, Gesetz, Büro

006 – Korrekturlesen von Texten

007 – Schreiben bzw. Abschreiben („Tippen“) und Ausdrucken bzw. Korrekturlesen von Texten oder Anschreiben (am Computer)

007 – Lebenslauf und Bewerbungsschreiben
Hilfe dabei und Gestaltung dieser Schreiben am Computer

014 – Korrekturlesen

017 – Beratung, für pflegende Angehörige, wenn kein ambulanter Pflegedienst ins Haus kommt (**Häusliche Pflege, Hilfsmittelversorgung, Pflegegradantrag**)

030 – Schriftverkehr-Hilfe jeder Art (speziell im Umgang mit Behörden und Ämtern)

038 – Hilfe bei Schriftverkehr mit Behörden und Versicherungen

038 – Übersetzungen in Englisch und Französisch

COMPUTER

035 – Hilfestellung rund um den Computer (Drucken, Mail, Installation)

Hilfe bei der Internet-Nutzung

026 – Telefon- bzw. Handy-Verträge – Sie zahlen zu viel für Strom oder Telefon oder Handy? Ich suche für Sie den besten Tarif heraus, mit Kostenanalyse und persönlicher Beratung/Betreuung bei „Wechsel-Interesse“.

026 – e-Mail-Konto – Hilfe beim Einrichten bzw. der Handhabung

Rund ums Foto

007 – persönliche Foto-Postkarten (Erstellung mit Motiven nach Wahl + digitale Einarbeitung von Text)

007 – Foto-Montagen aus mehreren Fotos am Rechner
022 – Photographie: Bilder von Ihnen oder Bilder von besonderen Anlässen.

Kunst/Gestaltung

007 – Layout am Computer: z.B. *Plakate, Flyer, Postkarten, Einladungen, Fotomontagen* (aus persönlichen Fotos, mit oder ohne Text)

007 – Bemalte T-Shirts, Pullover o.ä. nach individuellen Wünschen. *Das originelle Geschenk für viele Anlässe!*

010 – (Weihnachts-) Kerzen beschriften

014 – Bastelschablonen herstellen

022 – Zeichnen: Vom Strich zur Perspektive / vom Punkt zum Cartoon

022 – Logo, Logoentwurf, Maskottchen, Illustration

054 – professionelle Malerei: persönliches Portrait und andere Kunst – Bilder jeder Art

Garten- und Außenarbeiten

004 – Garten & Co.: Beete (auch Steinbeete) anlegen und pflegen, Unkraut entfernen, Rasen mähen etc.

013 – Hilfe im Garten und Allgemeine **Holzarbeiten**

018 – Leichte Gartenarbeiten durchführen

018 – Lackieren von Holz

022 – Holzhacken in ofenfertige Stücke: mit Axt und Ausdauer

029 – Hilfe im Garten, aufräumen, entrümpeln

030 – Hilfe im Garten bei vielerlei Arbeit

035 – Entomologische Beratung: Welche Biene, Käfer, Fliege, Schmetterling ist das? Wer frisst da mein Gemüse? Wie bekomme ich die Wespen weg? Was tun gegen nervige Fliegen? Wie bekomme ich mehr Wildbienen in den Garten?

037 – handwerkliche Dinge, z.B. Hecke schneiden

Pflanzen

006 – Saat oder Ableger von Bauernrosen, Lavendel, Ringelblume, Himbeere, gelbem Steinkraut, Fingerhut, Johanniskraut, Knoblauchsrauke, Erdbeer-Pflanzen etc.

017 – Erdbeerpflanzen und kleine Walnussbäume anzubieten

017 – verschiedene Stauden und Samen für nächstes Jahr anzubieten, zum Beispiel Topinambur, Herbstanemone, wilde Kamille.

Zum Säen: Weiße Malve, Ringelblumen, rote Bohnen, Akelei

048 – Aquariumpflanzen (Ableger)

052 – Kranzbinderei von Girlanden für Jubelfeste, Türkränze (trocken u. frisch), Richte- und Erntekronen, Advent- und Grabschmuck

Tiere

001 – Tiere versorgen, z.B. während des Urlaubs

018 – Katzenbetreuung für die Zeit des Urlaubs

028 – Tierbetreuung

023 – Terrarien-Tier-Betreuung (Schlangen, Frösche, Chamäleons, Echsen, Spinnen usw.)

029 – Nachmittag auf Bauernhof in Lenste (Nachmittag mit Pony, Schweinen, Hühnern und Hunden) für Kinder und tierbegeisterte Erwachsene

036 – Hilfe rund um den Hund – bei Erziehungsproblemen / Beratung, welcher Hund zur Familie passt o.ä.

043 – Tierbetreuung

065 – Hunde betreuen

Fahrrad, Mofa, Auto

021 – Mofa-Reparaturen

026 – Kleine Fahrradreparaturen

Rund ums Haus

001 – Wohnung/Haus hüten, z.B. während Urlaub

004 – Putzen im Haus (Fenster, Böden usw.)

013 – Rund um Elektro und Multimedia (Anschluss, Reparatur, Einbau, Einkauf)

018 – Sortierarbeiten jeder Art

019 – Hilfe im Haushalt (z.B. Fenster putzen)

022 – Hilfe bei Entrümpelung/Haushaltsauflösung/ die 3. Hand bei Arbeiten im/ums Haus

024 – Aufbau von Regalen und Schränken

025 – Wohnung/Haus hüten (während eines Urlaubs z.B.)

026 – Elektrogeräte anschließen, programmieren, einstellen

026 – Möbel aufbauen

030 – Hilfe bei vielerlei Arbeit im Haus

037 – handwerkliche Dinge, z.B. Hecke schneiden

043 – Kleine Tischler- und Holzarbeiten

052 – Innendämmung der Außen-Wände mit Holzweichfaserplatten

052 – Malerarbeiten

052 – Wandgestaltung mit Lehm im Innenraum (auf fast allen Untergründen) – besseres Raumklima (für Allergiker geeignet) – absorbiert schlechte Gerüche, natürliche Farbgestaltung

053 – Holzarbeiten – erledige alle Arbeiten, die mit Holz zu tun haben (habe kleine Tischlerwerkstatt) – baue vielerlei Gegenstände (z.B. Möbel) aus Holz, holzähnlichen Materialien und MDF-Platten

064 –Aufbauen und Ab-bauen von Möbeln und Regalen

Kochen & Backen

012 – Brot backen
Backe Vollkorndinkelbrot-Selbstgebacken mit oder

ohne Körner (Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)

021 – Brot backen (mit Ostseewasser backen) oder vegan kochen – biete Rezepte und Anleitungen.

031 – Kochen mit Leidenschaft! (gelernter Koch) – dt. und franz. Küche (zu unterschiedlichen Anlässen, große oder kleine Mengen)

047 – Essen kochen (indisches oder arabisches Essen)

061 – Torten / kaltes Büffet – selbst gemacht

Nahrungsmittel

006 – Biete im Sommer/Herbst: **rote + schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Äpfel, Walnüsse**

035 – Quitten (in der entsprechenden Jahreszeit)

Feiern und besondere Anlässe

004 – Anders feiern - Gestaltung Ihrer Feierlichkeit: kreative Raum-, Garten- und Tischdekoration sowie Beleuchtung

006 – Mithilfe in Küche und Service bei Feierlichkeiten

007 – Festzeitungen für Jubiläen, Hochzeiten etc., Gestaltung (Texte, Sprüche, Bilder) und s/w- oder Farb-Ausdruck

007 –Theater-Stücke für Feiern schreiben/umschreiben: Ein Spaß für die ganze Gesellschaft!

027 – Geschenke, Themengeschenke (zur Hochzeit, zum runden Geburtstag usw.), Gutscheine verpacken – also jeweils schön in Folie mit Dekoration. Ich würde gerne mit kreativen Ideen helfen. (P.S.: Im Bekanntenkreis habe ich schon oft für andere etwas verpackt)

045 – Basteln, schmücken, kreative Umsetzung von Dekorationen

052 – Kranzbinderei von Girlanden für Jubelfeste, Türkränze (trocken u. frisch), Richte- und Erntekronen, Advent- und Grabschmuck

Handarbeit

001 – Stricken, Anleitung und Hilfe (z.B. Socken stricken)

001 – Spinnen, Häkeln, Nähen einfacher Dinge

001 – Deko und Schmuck anfertigen

029 – Nähen, Reparaturen und Neuanfertigungen

048 – Socken-Strick-Hilfe

052 – Stricken, Häkeln, Sticken, Knüpfen, Nähen

060 – leichte Näharbeiten

065 – Handarbeiten (außer Nähen)

Entspannung

016 – Training für Entspannung, QiGong, Taijiquan, Yoga, Massagen und Meditation

029 – Massagen für Frauen (belebend und/oder entspannend)

Verleih/Mitnutzung

007 – Badewannen-Nutzung (für Leute ohne Wanne, die gerne mal baden wollen)

010 – Verleih Professionelle Massagebank

010 – Verleih Elektrotacker für einfache Polsterarbeiten

010 – Nutzung unseres **festen Bodentrampolins** im Garten

Sonstiges

006 – Lavendelblüten (guter Schlaf, schöner Duft)

010 – Angelbegleitung

018 – Behandlungen mit Heilenergie

018 – Heilsteine kennenlernen

Sport & Freizeit

007 – Disco-Fox lernen, gebe meine Tanzerfahrungen in Übungsstunden an Paare weiter

022 – gemeinsame sportliche Aktivitäten – biete mich als Sparring-Partner an; für Ideen bin ich offen

Dinge

002 – Stricksachen (auch gefilzt)

054 – Matchbox Autos Viele, viele, schöne Autos...

Kommunikation

Textnachrichten sind ja nur eine sehr unvollständige Form der Kommunikation.

Es fehlen Tonfall, Mimik und Gesten.

Chats sind voller Verständigungslücken. Unser Verstand beginnt dann, diese fehlenden Lücken zu schließen.

Interpretationen können jede Nachricht vollkommen fehldeuten. Man erkennt den Wert einer

Kommunikationsform daran, wie wenig Missverständnisse sie entstehen lässt.

Kommunikation ist eigentlich ein Mittel, um empathischer zu sein.

Sie dient dazu, nachvollziehen zu können, wie andere denken und fühlen.

Aber Chats arbeiten gegen unsere Empathie. Verschickt weniger Nachrichten. Redet miteinander.

Michael Nast

WICHTIGES

Falls ein neues Angebot oder Gesuch von Euch in die Zeitung oder etwas Anderes gelöscht/geändert werden soll, ruft mich einfach an:

0 43 63 / 38 73

Oder schreibt mir eine Mail: sander@kirche-lensahn.de

Ich freue mich übrigens immer über Rückmeldungen, wenn irgendjemand mit einem anderen „Zeit“ getauscht hat. Geschichten über das Geben und Nehmen würde ich den Tauschringmitgliedern gern erzählen, auch anonym, wenn gewünscht.

Petra Sander