

# TAUSCH-BLATT

LETZTE AKTUALISIERUNG:

Februar 2019

KONTAKT

Internet: [www.kirche-lensahn.de](http://www.kirche-lensahn.de)

E-Mail: [sander@kirche-lensahn.de](mailto:sander@kirche-lensahn.de)

Telefon: 0 43 63 / 38 73

Man muss Katzen nicht beibringen, wie man es sich gemütlich macht, in dieser Hinsicht sind sie von unerschöpflichem Erfindergeist. (James Mason)



...es anderen gemütlich und schön machen

= TAUSCHRING-Hilfe 😊

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

## ZEITUNG...

...wird bei Änderungen aktualisiert  
...ist auf [www.kirche-lensahn.de](http://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 separat bekanntgegeben. Voraussichtlich findet eines im August statt.



## Am 18. Mai 15 bis 18 Uhr

in der Lesehalle der Bücherei

## Tauschtag der Dinge

Einfach kommen! Herzlich eingeladen sind große und kleine Leute aus Lensahn (ab 14 Jahren) und natürlich die Mitglieder des Tauschrings, die gern per Mundpropaganda anderen davon erzählen dürfen. Die Sachen, besonders auch Bücher, werden auf den Tausch-Tisch gelegt und dann – „los-tauschen“! Dabei ins Gespräch zu kommen über Hilfen, die man braucht oder geben kann, ist positiver Nebeneffekt – natürlich bei Kaffee, Tee, Kuchen und Obst.

*Petra Sander*

# Aktuelles

Es gibt neue Mitglieder, die auf der Liste unter 012, 062, 063, 064 und 065 eingetragen sind.

## Herzlich willkommen im Tauschring!

Hier nun ein paar, damit verbundene, neue Angebote und Gesuche, auch von langjährigen Tauschringmitgliedern:

### 012

#### Ich biete:

**Kinderbetreuung:** Grundschullehrerin mit 5-jährigem Kind passt am Nachmittag gerne auf Ihr Kind auf. Wir basteln, malen, spielen, backen... oder entdecken gemeinsam die Natur.

**Brotbacken:** Backe Vollkorndinkelbrot- Selbstgebacken mit oder ohne Körner (Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)

#### Ich suche:

**Oma/Opa gesucht:** 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 5 Jahre) aufpassen.

### 033

#### Ich biete:

**Übersetzen von medizinischen Berichten,** gegebenenfalls naturkundliche Beratung

#### Ich suche:

**Nachhilfe** Mathe/Englisch für meinen großen Sohn

### 006

#### Ich suche:

**Leihen: Schredder** für Garten/Strauchschnitt etc. zum Ausleihen gesucht

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

### 060

#### Ich biete:

leichte Nährarbeiten

Ich freue mich 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. P.S.

Ich weiß, dass der Bedarf an

## Hilfen in Haus und Garten

immer noch groß ist. Meldet Euch bitte, wenn ihr solche Arbeiten anbieten könnt. (04363/3873)



# Interessantes

*Die Person, die am meisten liebt, ist die, die selbst-zentriert ist. Wenn du dein Selbst nicht lieben kannst, bist du unfähig, jemand anderen zu lieben. Viele Menschen begehen den Fehler, die Liebe zum Selbst durch die Liebe (bzw. Freundschaft) zu einem anderen zu suchen. ... Diese Menschen denken: „Wenn ich nur andere lieben kann (anderen freundschaftlich dienen kann), dann werden sie mich lieben. Dann werde ich liebenswert sein, und ich kann mich lieben.“... So können sich Menschen buchstäblich in einer Beziehung verlieren. Sie gehen eine Beziehung (Freundschaft) ein in der Hoffnung, sich selbst zu finden, und verlieren sich stattdessen. Dieser Verlust des Selbst verursacht die meiste Bitterkeit... Menschen tun sich zusammen in der Hoffnung, dass das Ganze größer sein wird als die Summe seiner Teile, nur um schließlich festzustellen, dass es sich vermindert. Sie haben das Gefühl, weniger zu sein als sie es ... (zuvor) waren. Sie meinen, weniger befähigt, weniger aufregend, weniger attraktiv zu sein, weniger Freude, weniger Zufriedenheit zu empfinden. Sie empfinden es deshalb, weil sie weniger sind. Sie haben das meiste von dem, was sie sind, aufgegeben, um in ihre(n) Beziehung(en) sein und bleiben zu können. – So waren Beziehungen nie gedacht....*

... Ihr müsst eure Gefühle achten, weil ihr auf diese Weise euer Selbst achtet. Und ihr müsst euren Nächsten lieben wie euch selbst. Wie könnt ihr je erwarten, dass ihr die Gefühle eines anderen versteht und respektiert, wenn ihr die Gefühle eures Selbst nicht achten könnt?"

Konzentriert und begründet euch jetzt und für immer auf euer Selbst. Schaut euch in jedem Moment an, was ihr seid, tut und habt, und nicht, was beim anderen stattfindet. Ihr findet euer Heil nicht in der Aktion des anderen, sondern in eurer Re-aktion.

**Fragen: Wie lieb darf ich mich haben? Wie wichtig darf ich mich selbst nehmen? Oder: Wie lieb muss ich mich haben, wie wichtig muss ich mich nehmen, wenn ich von Gottes Liebe zu mir weiß?**

„Das wichtigste Gebot ist dieses: Hört ihr Israeliten! Der Herr ist unser Gott, der Herr und kein anderer. Darum liebt ihn von ganzem Herzen, mit ganzem Willen und ganzem Verstand und mit allen Kräften! Gleich danach kommt das andere Gebot: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst! Es gibt kein Gebot, das wichtiger ist als diese beiden. (Markus-Evangelium 12,29-31)

Aus dem Buch „Interview mit Gott“

## Lernen/Nachhilfe

**003 – Nachhilfe Mathe**  
(Mathe-Lehrerin)

**009 – Hausaufgabenbetr.**  
(Lehrerin)

**016 – Hausaufgabenhilfe**  
Englisch, Französisch (für Anfänger)

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

**025 – Nachhilfe/Hausaufgaben** im Grundschulalter (gelernte Ergotherapeutin)

**047 – Englischnachhilfe**  
(bzw. -unterricht)

## Musik-Unterricht

**013 – Gitarrenunterricht**

**013 – Bass** (Grundwissen)

**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

**007 – Babysitten**  
Kinder ab 3 J., Schülerin, 18 Jahre alt – auch abends)

**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**

**017 – Bücher gemeinsam lesen** – z.B. Goethes „Faust“ lesen und interpretieren / Indische spirituelle Literatur lesen und besprechen / Gedichte lesen und interpretieren (z.B. Rilke, Hesse, Schiller, Goethe)

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

**016 – Unterstützung** für pflegende Angehörige

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

## Transporte, Fahrdienste, Begleitung

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

**011 – Sammeltaxi-Fahrten** (für Kindergeburtstage etc.) im 9-Sitzer-Bus

**030 – Autofahrten** zu verschiedenen Zwecken erledigen

**043 – Transportdienste** (größere, Gegenstände)

**047 – Kleintransporte** mit PKW

**049 – Fahrdienste**

## 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

**016 – Sortieren** von Papieren (Ablage in Ordner usw.)

**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

**049 – Hilfe bei Steuererklärung**

## COMPUTER

**049 – Computer-Hilfe**

## 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 Sprüchen oder Text)

**007 – Foto-Montagen** aus mehreren Fotos am Rechner

**009 – Fotografieren** (mit einer Profikamera) zu unterschiedlichen Anlässen

**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!*

**009 – Zeichnen und Malen:** Ich kann Unterricht geben oder selbst Bilder machen.

**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.

**009 – Gärten anlegen** (nach Ihren Ideen bzw. mit Beratung durch mich) oder Gartenarbeit erledigen

**011 – Hilfe im Garten** und rund ums Haus

**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

## Pflanzen

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

**017 – Gewürz- und Heilkräuter** kennenlernen, Anbau, Verwendung zum Kochen, als Tee und als Heilkraut

**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

**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

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

**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

**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 Abbauen** von Möbeln und Regalen

## Kochen & Backen

**011 – Torten backen** (Kindergeburtstag, Hochzeit etc.) / **Obst einkochen** u. verarbeiten

**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, in großen oder kleinen Menge

**047 – Essen kochen** (indisches oder arabisches Essen)

**059 – Kochen, Backen**

**061 – Torten / kaltes Büffet** – selbst gemacht

## Nahrungsmittel

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

## 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 Farbausdruck

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

**009 – Singen** (auf Festen, Kindergeburtstagen...) – mit Gitarrenbegleitung

**011 – Hilfe in der Küche und beim Service** (Aufbau, Abbau) zu Hochzeiten, Jubiläen, Konfirmationen o.ä.

**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

**011 – Stickereien** (Kreuzstich) im kleinen Stil

**029 – Nähen, Reparaturen und Neuanfertigungen**

**052 – Stricken, Häkeln, Sticken, Knüpfen, Nähen**

**059 – Bügeln** (schrankfertig), **Stümpfe stricken**

**065 – Handarbeiten** (außer Nähen)

## Entspannung

**017 – Ohrkerzen** – Behandlung zur Reinigung und Entspannung

**017 – Yoga** - Entspannung und Gelassenheit aufbauen

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

## Verleih/Mitnutzung

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

## Sonstiges

**006 – Lavendelblüten** (guter Schlaf, schöner Duft)  
**018 – Behandlungen mit Heilenergie**

**018 – Heilsteine** kennenlernen

## Sport & Freizeit

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

**015 – Schwimmunterricht** (auch Rückenschwimmen und Kraulen)

**017 – Yoga für Ältere** (auch mit Handicap)

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

## Dinge

**016 – Elektr. Heizkörper** mit Zeitschaltuhr

**016 - 4 Winterreifen:** 165 70 R14 (für Fiat Punto)

**031 - Grundig Fernseher**, 80 cm, mit Fernbedienung

**038 – „Die Zeitdetektive“** (viele Bände der Kinderbuchreihe)

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

## Suche...

**...jemanden mit Zeit**, der sich gern unterhält, bastelt, spielt o.ä. - **035**

**...Gartenpflege** – jemanden, der meinen Garten in Schuss hält: Hecke schneiden, Rasen mähen, pflegen von Blumen-Beeten – **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**  
**...Tablet-Hilfe** - Hilfe beim Umgang mit meinem Tablet (bin Anfänger) – **053**

**...Garten- und Rasenpflege** - **059**

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

**...Beratung bei Verträgen**  
**...Internet-Hilfe** - **045**

**...Briefkastenentleerung** während häufiger Reisen  
**...Blumengießen** während häufiger Reisen – **049**

## 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

Petra Sander