

Schleissheimer Tauschring

Die Idee von einem gleichberechtigten Miteinander, oder: suche
Bügeln, biete Autoreparatur.



Marktzeitung I / 2026

Weitere Informationen:

Kontakt: Oberschleißheim Helga Bauer 089 / 315 53 46
Unterschleißheim Petra Gaussmann 0176 2067 1653

Mail Info@schleissheimer-tauschring.de

Zeitung Info@schleissheimer-tauschring.de

WEB www.schleissheimer-tauschring.de



Termine und Ort:

USH FR - SO UGA 10. - 12. April FR 15 - 19, SA 10 - 19, BallhausForum
SO 10 - 17 Uhr

USH MI Treffen 15. April 19 Uhr AWO

OSH FR 17. April 17 - 19 Uhr Planet O
Kleidertausch

OSH DO Treffen 18. Juni 19 Uhr im 'WIR'

USH MI Treffen 29. Juli 19 Uhr AWO

OSH DO Treffen 10. September 19 Uhr im 'WIR'

USH MI Treffen 14. Oktober 19 Uhr AWO

OSH DO Treffen 10. Dezember 19 Uhr im 'WIR'

OSH: **Oberschleißheim:** 'WIR' Quartiersladen **der Sozialen Stadt**, in der
Parksiedlung, Am Stutenanger 6.

USH: **Unterschleißheim:** **AWO** Begegnungszentrum für Senioren
Pegasusstraße 18

UGA: Unterschleißheimer Gewerbeausstellung, Anna-Wimschneider-Straße 1

Planet O: OSH, Theodor-Heuss-Str. 29

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS.....	2
AKTUELLES / NEUES.....	2
FLOHMARKT.....	3
HANDWERKLICHE TÄTIGKEITEN.....	4
RUND UM DEN GARTEN.....	4
MITHILFE IM HAUSHALT.....	5
HAND- UND NÄHARBEITEN.....	5
FESTE UND FREIZEIT (KOCHEN, VORBEREITEN, MITHILFE, ...).....	6
KÜCHE: KOCHEN, KUCHENBACKEN UND SONSTIGES.....	6
GESUNDHEIT UND KÖRPERPFLEGE.....	6
BASTELN.....	7
UNTERRICHT.....	7
MEDIEN.....	8
RUND UM DEN COMPUTER / TECHNIK.....	8
SCHREIBARBEITEN.....	8
AUTOFAHRTEN.....	9
EINKAUF.....	9
RUND UM TIERE.....	9
BERATUNG / HILFE ALLGEMEIN.....	10
SOZIALE BETREUUNG.....	10
VERLEIH/ AUSLEIHE.....	10
SONSTIGES.....	11
ZUM SCHLUSS.....	12
WISSEN UND HANDELN.....	12

Aktuelles / Neues

Aktuelles / Neues: Angebote

Mitglied seit

Erklärung, wie man E-Mails schreibt + Formulierungen	85	02 26
Wäsche waschen	85	02 26
Babysitten (USH, OSH)	85	02 26
Hundesitten USH / OSH	85	02 26
Begleitung zu Ärzten (zu Fuß bzw. mit den Öffis)	85	02 26
Gemeinsame Kerzenherstellung aus Kerzenresten	90	03 26

Aktuelles / Neues: Angebote**Mitglied****seit**

In OSH: Während des Urlaubs den Garten gießen und den Briefkasten leeren. Während des Urlaubs die Blumen im Haus gießen und den Briefkasten leeren. Mit dem Hund Gassi gehen. Im "naturnahen" Garten mitarbeiten und evtl. beraten. Jemanden beim Spaziergang begleiten. Zum Arzt zu Fuß begleiten. Meditatives Spaziergehen oder Wandern. Achtsamkeitsübung!	09	03 26
---	-----------	--------------

Aktuelles / Neues: Gesuche**Mitglied****seit**

Druckerproblem (Keine Ahnung was da kaputt ist)	85	02 26
Fahrradreparatur (die Vorderbremse greift nicht mehr richtig)	85	02 26
Kerzenreste	90	03 26

Flohmarkt**Flohmarkt: Angebote**

große Handtücher (kleiner als ein Saunatuch)	85	06 26
Kleine Einmachgläser	85	06 26
Senfgläser	85	06 26
Trinkgläser	85	06 26
Damenhosen Gr. 46	85	06 26
T-Shirts Gr. 46	85	06 25
Aktenmappen	85	06 25

Flohmarkt: Gesuche

Tip-Toi Bücher	88	06 25
----------------	-----------	--------------

Handwerkliche Tätigkeiten**Handwerkliche Tätigkeiten: Angebote**

Auf- und Abbau von Möbeln und kleinere Reparaturen	92
Fahrradreparatur	02
Fahrradreparatur Kleinere Reparaturen (Licht, Reifen ...)	24
Möbel aufstellen, Kleinreparaturen (keine Elektrogeräte), Holzarbeiten (Nach Rücksprache, sofern gesundheitlich möglich)	26
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitär)	24
Gemeinsame Kerzenherstellung aus Kerzenresten	90

Handwerkliche Tätigkeiten: Gesuche

Fahrradreparatur (die Vorderbremse greift nicht mehr richtig)	85
Druckerproblem (Keine Ahnung was da kaputt ist)	85
Handwerker, die meine Gartenterrasse an den Stufen (Fliesen) wieder anmörteln	88
Handwerkliche Aufgaben	85

Rund um den Garten**Rund um den Garten: Angebote**

Mithilfe im Garten	50
Hilfe und Beratung beim Aussähen, Pikieren von Pflanzen, Blumen, Küchenkräuter und Heilkräutern, auch Unkraut jäten	90
Komme mit Häcksler zu Euch in den Garten	12
Unterstützung bei der Gestaltung nach Feng-Shui-Richtlinien (z.B. Kraftplatz, Reichtumsecke, Kräuterspirale usw.)	95
Auf- und Abbau von Gartenmöbeln (Nach Rücksprache, sofern gesundheitlich möglich)	26
Blumen gießen, Garten bewässern	34
Mithilfe im Garten (habe auch eine elektrische Heckenschere)	07
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitär)	24

Rund um den Garten: Angebote

Gartenunterstützung: Hilfe im kleinen Garten bei einfachen Arbeiten (z.B. Rasen mähen, Hecke scheiden, Beete richten)→ Einfach mich fragen, ob ich das machen kann ...	24
In OSH: Im "naturnahen" Garten mitarbeiten und evtl. beraten.	09

Rund um den Garten: Gesuch

Hilfe beim Anpflanzen, Rasenpflege, und Jäten	86
---	-----------

Mithilfe im Haushalt**Mithilfe im Haushalt: Angebote**

Blumen-, Post-, Kleintiersversorgung im Urlaub	06
Wäsche waschen, bügeln schrankfertig	50
Tiere, Haus, Garten, Briefkasten	94
Einfache Näharbeiten wie Änderungen, Bügeln	22
Bügeln: Hemden und Blusen	18
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitär)	24
Reinigungsarbeiten	85
Wäsche waschen	85
Babysitten (USH, OSH)	85
In OSH: Während des Urlaubs den Garten gießen und den Briefkasten leeren.	09
In OSH: Während des Urlaubs die Blumen im Haus gießen und den Briefkasten leeren.	09

Hand- und Näharbeiten**Hand- und Näharbeiten: Angebote**

Perlenkette gerissen? Ich habe Tipps dazu.	12
Kleinere Näharbeiten	32
Nähen: kleine Näharbeiten, z.B. Kosmetiktaschen, Skimäppchen u. ä., auch kleinere Ausbesserungsarbeiten	18
Einfache Näharbeiten wie Änderungen	22

Hand- und Näharbeiten: Angebote

Näharbeiten	27

Feste und Freizeit (Kochen, Vorbereiten, Mithilfe, ...)**Feste und Freizeit (Kochen, Vorbereiten, Mithilfe, ...): Angebote**

Kuchen backen z.B. Hefekuchen vom Blech	50
Vorbereitung und Mithilfe bei Festen	49
Mithilfe bei Veranstaltungen, auch gute Ideen für Partyspiele	29
Früchtebrot mit den Wunschzutaten: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Trockenobst, Rosinen, Korinthen, Datteln, Feigen, ...	12
Partyservice	37
Ausflüge, Unterhaltung, Spaziergänge	27

Küche: Kochen, Kuchenbacken und sonstiges**Küche: Kochen, Kuchenbacken und sonstiges: Angebote**

Cremetorten, Sahnetorten, Biskuit-Roulade	32
Linzer Torte (ideal 14 Tage vorher) und russischer Zupfkuchen	95

Gesundheit und Körperpflege**Gesundheit und Körperpflege: Angebote**

Honigmassage natürliche Gesichtscremes	88
Deo-Creme aus natürlichen Zutaten, besser wirksam als gekauftes Deo, absolut kein Schweißgeruch auch wenn man Polyester o.ä. trägt, Zitronenpeeling in 50ml Döschen, garantiert ohne Mikroplastik. Zur Reinigung der Haut auch im Gesicht anwendbar, durch zugefügtes Mandelöl eine schöne Pflege für die Haut.	39
Hobbyfriseurin	37
1. Kinesiologische Balance – zum Entspannen und Beseitigen von Blockaden (Dauer ca. 50-60 min.). Tut immer wieder mal gut! 2. Kinesiologische Balance für ein bestimmtes Ziel (z.B. Schmerzfreiheit, besserer Schlaf, bei Allergien etc.) 3. Kinesiologische Balance für die Chakren 4. Kinesiologische Balance für die Körperhaltung	95

Gesundheit und Körperpflege: Angebote

5. Heilarbeit mit Symbolen verschiedener Art - Medizin zum Aufmalen - Bilder, Kalligrafien zum Aufhängen oder bei sich tragen. Bei 1. bis 5. integriere ich Bachblüten, Heilsteine, heilende Musik, diverse Körperübungen – je nach Heilungsbedarf	
Kosmetische Fußpflege bei Ihnen zu Hause. Nach erstem Kennenlernen und wenn alles passt: Nägel kürzen, Nagelbett trimmen, Nägel lackieren, Füße eincremen; Voraussetzungen: keine relevanten/ gravierenden Vorerkrankungen, eigene Instrumente und Pflegeprodukte, Desinfektionsmittel, Schüssel zum Einweichen; Dauer ca. 30 Min. – 1 h.	86

Basteln**Basteln: Angebote**

Schöne Weihnachts- und Geburtskarten - ideal zum Basteln, Karten und Geschenkanhänger	29
Erstes Heranführen an die Musik für Kinder oder Junggebliebene. Ausprobieren (und Basteln?) von Orff Instrumenten, Singen, später ggf. Xylofon, Blockflöte	86
Gemeinsame Kerzenherstellung aus Kerzenresten	90

Unterricht**Unterricht: Angebote**

Nachhilfe Englisch, Deutsch, Französisch; Konversation und Nachhilfe in Englisch	17
Erstes Heranführen an die Musik für Kinder oder Junggebliebene. Ausprobieren (und Basteln?) von Orff Instrumenten, Singen, später ggf. Xylofon, Blockflöte	86
Mathe, Physik, Chemie, Bio. Tipps beim Studieren Bio bis zum Abi-Niveau. Die anderen Fächer bis zum Grundstudium. Regelmäßig (0,5 – 1 h pro Woche) oder einmalig. Vorbesprechung zu Ermittlung der Lernziele (Rücksprache mit Lehrern oder auch Modulhandbüchern.)	86

Medien**Medien: Angebote**

Telefax und Fotokopien auf Normalpapier Sender-Programmierung von Fernseh- und Videogeräten	6
Telefon: Deutschlandweite Anrufe	94

Medien: Angebote

Erklärung, wie man E-Mails schreibt + Formulierungen	85

Rund um den Computer / Technik**Rund um den Computer / Technik: Angebote**

Netzwerktechnik	12
Schwarz/weiß Ausdrücke auf Laserdrucker, Kopien, Scan, Fax...	12
Internet Einführung	12
WWW, Provider, Suchmaschinen, Rund um die eigene Homepage (Erstellung/ Änderung, Hochladen, bei Suchmaschinen anmelden, für Suchmaschinen optimieren, Auswertung von Statistiken)	12
Hilfe bei Computer / Technik Problemen: Hilfe bei Computer (Windows, Linux) und Smartphone Problemen Neuinstallation, Update, Datensicherung, allgemeine Fragen Neue Apps installieren, Online Banking Zugänge, Online Behörden Korrespondenz, usw...→ Einfach mich fragen, ob ich das auch kann ...	24
Allgemeine Technik Hilfe: Hilfe bei TV einrichten, Internet + Telefon einrichten, usw... Einfach mich fragen, ob ich das auch kann ...	24
Allgemeine Technik Hilfe: Hilfe bei TV einrichten, Internet + Telefon einrichten, usw... Einfach mich fragen, ob ich das auch kann ...	24
Erklärung von Elektrogeräten/ Smartphone (für Senioren)	85

Rund um den Computer / Technik: Gesuche

3D-Druckmöglichkeit mit kleiner Beratung (Machbarkeit). Ich würde gerne ein paar Teile gedruckt bekommen; PLA ist bei Bedarf vorhanden	86
Druckerproblem (Keine Ahnung was da kaputt ist)	85

Schreibarbeiten**Schreibarbeiten: Angebote**

Schreibarbeiten von Sekretärin, Hilfe bei Formularen; Korrekturlesen – Rechtschreibprüfung deutsch	6
Korrekturlesen; Gestaltung / Layout jeglicher Drucksachen;	95

Schreibarbeiten: Angebote

einfache Übersetzungshilfen in Englisch, Französisch, Spanisch	17
--	-----------

Autofahrten**Autofahrten: Angebote**

Einkaufen, Arzttermin usw.	94
Kleine Fahrten mit dem Auto	49
Alle mit dem kleinen PKW möglichen Erledigungen – auch zu ungewöhnlichen Zeiten	95
Arzttermin	17
Einkaufsfahrten in Ober- und Unterschleißheim, sowie Fahrten zu Arztterminen	32
Besorgungen fast aller Art (auch allein), "Reisefahrten" z.B. zu den Kindern/ Freunden übers Wochenende, wenn es mit der Bahn zu umständlich ist. Hin- und Rückfahrt. Zu Möbelhäusern und sonstiges auch weiter entfernt. (Nach Rücksprache, sofern gesundheitlich möglich)	26
Fahrdienst auch zu LETS-Märkten	37
Fahrten mit dem Auto	7

Einkauf**Einkauf: Angebote**

Hilfe beim Einkauf	92
Einkaufsfahrten, z.B. Aldi, Lidl	17
Lebensmittel aus England z.B. Tee, Biscuit, Custard, Gravy usw. Wenn ich zu Hause bin, kann ich kleinere Besorgungen erledigen.	29
Einkäufe in USH	85

Rund um Tiere**Rund um Tiere: Angebote**

Kleintiersversorgung	34
Hundesitten USH / OSH	85
In OSH: Mit dem Hund Gassi gehen.	09

Beratung / Hilfe allgemein**Beratung und Hilfe allgemein: Angebote**

Feng-Shui-Richtlinien in Haus, Wohnung, Büro zu berücksichtigen, positive Energien nutzen, Negatives vermeiden bzw. minimieren, um so den bestmöglichen Energiefluss in Räumen zu ermöglichen, das ist mein Ziel. Es gibt bei JEDEM (!) etwas, mit dem sich die Energie im (Wohn-) Raum erhöhen lässt.	95
Erstellung von Steuererklärungen , insbesondere mittels ELSTER (also online)	24
Begleitung zu Ärzten (zu Fuß bzw. mit den Öffis)	85
Erklärung von Smartphone / Elektrogeräten (für Senioren)	85
Coaching Wenn etwas nervt, oder wenn du mit den Herausforderungen des Alltags oder einer Beziehung frei und gelassen umgehen möchtest, lass dir ein wenig helfen. Die Themen werden ganzheitlich unter Anwendung verschiedener Methoden geklärt und gelöst. (Z. B. „The Journey“ nach Brandon Bays oder Kinesiologie)	16
Lernberatung Lernfreude ist eigentlich die natürliche Antriebskraft des Menschen. Mit Kinesiologie können Blockaden erkannt und überwunden werden. Nach Stressabbau können die eigenen Ressourcen wieder mit Selbstbewusstsein und Freude genutzt werden.	
In OSH: Jemanden beim Spaziergang begleiten. In OSH: Zum Arzt zu Fuß begleiten. Meditatives Spazierengehen oder Wandern. Achtsamkeitsübung!	09

Soziale Betreuung**Soziale Betreuung: Angebote**

Begleitung, Besorgung, Unterhaltung, Unterstützung auch Autofahrten für hilfsbedürftige Personen	34
--	-----------

Verleih/ Ausleihe**Verleih/ Ausleihe: Angebote**

Verleih / Beratung Luftentfeuchter	12
Ausleihe von Gesellschaftsspielen: Liste auf Anfrage	86
Ausleihe von Gartengeräten: Bodenfräse, Leiter, Zugseilastschere	86
Dörrgerät	90

Verleih/ Ausleihe: Angebote

2 Biertischgarnituren zur Ausleihe (müssen abgeholt und wieder gebracht werden)	49
---	-----------

Sonstiges**Sonstiges: Angebote**

Für einzelne Räume oder ganze Häuser bzw. Wohnungen, Büros biete ich eine Raumreinigung an. Je nach Bedarf mit Räuchern, Klängen o.ä. – kann ich kinesiological austesten. Wichtig bei Umzug! Und 2-mal jährlich – wie der Frühjahrsputz	95
Erstellung von Steuererklärungen , insbesondere mittels ELSTER (also online)	24
Biete Übernachtung auch für mehrere Personen	50
Biete Übernachtung in Bad Orb im schönen Spessart in Hessen; Übernachtungsmöglichkeit auf einem Schlafsofa in einem schönen Fachwerkhaus in der Altstadt. Im Haushalt leben 2 kleine Hunde, pro Übernachtung 20 Schleißheimer	39

Zum Schluss

Umrechnung 'Zeit' ⇔ 'Talente' ⇔ 'Euro':

Generell gilt: Bei Tauschgeschäften sollte Mann/ Frau sich vorher einigen!

Anhaltswerte bei uns sind:

Zeit	(Schleißheimer)	(Sachleistungen)
1 Stunde =	20 Talente =	10,00 Euro
30 Minuten =	10 Talente =	5,00 Euro
15 Minuten =	5 Talente =	2,50 Euro
3 Minuten =	1 Talent =	0,50 Euro

Beim Tauschen mit anderen Tauschringen wird die Zeiteinheit (Stunden, Minuten) zugrunde gelegt, da in anderen Tauschringen eine andere Tausch-Einheit der Zeit zugeordnet sein kann.

Zur Erinnerung (Kopie aus den Regeln):

Fahrkosten sind den Mitgliedern, welche zu Erbringung einer Leistung Verkehrsmittel in Anspruch nehmen, so zu erstatten, wie sie auch von den Finanzämtern erstattet werden. (**neu: 0,38 €** pro km oder ÖPNV), ist aber immer Verhandlungssache der Tauschpartner.

Wissen und Handeln

"Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun."

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)