



Schleissheimer Tauschring

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

Marktzeitung II / 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

Eilige Inserate: eilig@schleissheimer-tauschring.de



Termine und Ort:

OSH	DO Treffen	18. Juni	19 Uhr	im 'WIR'
USH	MI Treffen	29. Juli	19 Uhr	AWO
USH	MI Treffen	14. Oktober	19 Uhr	AWO

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

Der WIR-Laden ist leider nur noch bis Ende Juli geöffnet, danach läuft das Mietverhältnis aus. Wir bemühen uns um neue Termine in Oberschleissheim.

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

Inhaltsverzeichnis

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

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

	Mitglied	seit
Beinwell-Balsam / Baumharz-Balsam / Ringelblumensalbe	90	04 26
Einkaufen per KFZ z. B. in DAH hauptsächlich Lebensmittel in großen Mengen: LIDL, ALDI, Kaufland vorwiegend Sonderangebote meist ab 30. bis 05. im Monat.	30	04 26
Software installieren, PC-Reinigungssoftware (kostenpflichtig), PC schneller machen, Arbeitsspeicher austauschen, ...	30	04 26
Hilfe bei Excel oder Word	30	04 26
Kleiner Fahrten mit dem Auto	30	04 26
Fahrrad Lichter anbringen	30	04 26
Fahrten zum Flughafen	30	04 26
Bohrmaschine verleihen (mit Mann dran)	30	04 26
Hilfe bei Schriftverkehr mit Behörden	30	04 26

Aktuelles / Neues: Angebote	Mitglied	seit
Englische Briefe korrigieren	30	04 26
Schriftverkehr	30	04 26
Gemeinsame Kerzenherstellung aus Kerzenresten	90	03 26
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 Spazierengehen oder Wandern. Achtsamkeitsübung!	09	03 26
Fahrten mit dem Auto Hilfe bei Anträgen Hilfe am PC Hilfe bei Behördenschreiben Hilfe beim Einkaufen	64	04 26

Aktuelles / Neues: Gesuche	Mitglied	seit
Wohnungssitting in meiner Abwesenheit (am frühen Abend oder nachmittags) für ein paar Stunden (Einbruch-Prophylaxe)	30	04 26
Kerzenreste	90	03 26

Flohmarkt

Flohmarkt: Angebote	Mitglied	seit
große Handtücher (kleiner als ein Saunatuch)	85	03 26
Kleine Einmachgläser	85	03 26
Senfgläser	85	03 26
Trinkgläser	85	03 26
Damenhosen Gr. 46	85	03 26
T-Shirts Gr. 46	85	03 26
Aktenmappen	85	03 26

Flohmarkt: Gesuche

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

Handwerkliche Tätigkeiten

Handwerkliche Tätigkeiten: Angebote

Auf- und Abbau von Möbeln und kleinere Reparaturen	92
Fahrradreparatur	02

Handwerkliche Tätigkeiten: Angebote

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 Sanitar)	24
Gemeinsame Kerzenherstellung aus Kerzenresten	90
Fahrrad Lichter anbringen	30

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
Mithilfe im Garten (habe auch eine elektrische Heckenschere)	07
Haus und Hof: Kleinere Reparaturen im Haushalt / Garten (keine Facharbeiten wie Elektro und Sanitar)	24
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-, Kleintierversorgung 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
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 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	95
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
Beinwell-Balsam / Baumharz-Balsam / Ringelblumensalbe	90

Basteln**Basteln: Angebote**

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

Basteln: Gesuch

Kerzenreste	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
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 am PC	64
Hilfe bei Excel oder Word	30
Erklärung von Elektrogeräten/ Smartphone (für Senioren)	85
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

Rund um den Computer / Technik: Angebote

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
Software installieren, PC-Reinigungssoftware (kostenpflichtig), PC schneller machen, Arbeitsspeicher austauschen, ...	30

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
einfache Übersetzungshilfen in Englisch, Französisch, Spanisch	17
Hilfe bei Schriftverkehr mit Behörden	30
Englische Briefe korrigieren	30
Schriftverkehr	30

Autofahrten**Autofahrten: Angebote**

Einkaufen, Arzttermin usw.	94
Kleine Fahrten mit dem Auto	49
Einkaufen per KFZ z. B. in DAH hauptsächlich Lebensmittel in großen Mengen: LIDL, ALDI, Kaufland vorwiegend Sonderangebote meist ab 30. bis 05. im Monat.	30
Alle mit dem kleinen PKW möglichen Erledigungen – auch zu ungewöhnlichen Zeiten	95
Arzttermin	17
Einkaufsfahrten in Ober- und Unterschleißheim, sowie Fahrten zu Arztterminen	32
Fahrdienst auch zu LETS-Märkten	37
Fahrten mit dem Auto	7

Autofahrten: Angebote

Kleine Fahrten mit dem Auto	30
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
Fahrten zum Flughafen	30

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
Hilfe beim Einkaufen	64

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

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

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

Begleitung zu Ärzten (zu Fuß bzw. mit den Öffis)	85
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
Erklärung von Smartphone / Elektrogeräten (für Senioren)	85
In OSH: Jemanden beim Spaziergang begleiten. In OSH: Zum Arzt zu Fuß begleiten. Meditatives Spaziergehen oder Wandern. Achtsamkeitsübung!	09
Hilfe bei Anträgen	64
Hilfe bei Behördenschreiben	64

Beratung und Hilfe allgemein: Angebote

<p>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)</p> <p>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.</p>	16
---	-----------

Beratung und Hilfe allgemein: Gesuch

Wohnungssitting in meiner Abwesenheit (am frühen Abend oder nachmittags) für ein paar Stunden (Einbruch-Prophylaxe)	30
---	-----------

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
2 Biertischgarnituren zur Ausleihe (müssen abgeholt und wieder gebracht werden)	49
Bohrmaschine verleihen (mit Mann dran)	30

Sonstiges**Sonstiges: Angebote**

Biete Übernachtung auch für mehrere Personen	50
Für einzelne Räume oder ganze Häuser bzw. Wohnungen, Büros biete ich eine Raumreinigung an. Je nach Bedarf mit Räuchern, Klängen o.ä. – kann ich kinesiologisch austesten. Wichtig bei Umzug! Und 2-mal jährlich – wie der Frühjahrsputz	95
Erstellung von Steuererklärungen , insbesondere mittels ELSTER (also online)	24
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:

<u>Zeit</u>	<u>(Schleißheimer)</u>	<u>(Sachleistungen)</u>
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.

Kindheit

Astrid Lindgren über die Kindheit:

"Man kann in Kinder nichts hineinprügeln, aber vieles herausstreichen."