



## **Lüneburger Tauschringzeitung Januar 2023**

### **Themenübersicht :**

- 1. Bauen und Renovieren**
- 2. Beratung (diverse Themen)**
- 3. Computer/Handy/Internet/Smartphone**
- 4. Fahrrad**
- 5. Feste/Partys**
- 6. Flohmarkthilfe**
- 7. Garten**
- 8. Gesundheit/Wellness**
- 9. Gruppenangebote**
- 10. Haushalt**
- 11. Haustechnik**
- 12. Haustierversorgung**
- 13. Hobby/Kreatives**
- 14. Kinder**
- 15. Transporte**
- 16. Umzug**
- 17. Unterrichtshilfe**
- 18. Von Mensch zu Mensch/Sonstiges**

1	<b>Bauen/Renovieren</b>	Beratung/Planung	her 05, sig 09, hh 47 (Küche)
		Hilfe beim Renovieren	Her 05, tin 12, häli 13, as 24, alo 46, olaf 54, us 70
		Wände u. Decken streichen	Olaf 54
2	<b>Beratung (Diverses)</b>	Rente, Kranken-, Pflegekasse	Mar 66
		Beratung persönl. Probleme	Han 01 (Mantra dichten), was 21, as 24, bea 43
		Briefe an Behörden/Versich.	Joe 41
		Ernährung/ Brot backen	hil 30, kab 33, bea 43, hh 47, uw 50
		Erste Hilfe	Häli 13 (Säuglinge/Kinder)
		Farb-/Stil-/Typberatung	bea 43, lmh 59
		Gartenberatung	bea 43
		Gespräche/Mediation	Gu 31, bea 43, ar 49
		Gesundheit	Vl 14, hil 30, bea 43, aj 44 (Messung Handystrahlen), hh 47 (Diäten und Diabetes)
		Gesetzliche Betreuung	Wolf 8
		Hilfe bei Steuererklärung	As 24 (Elster-Progr.), Mar 66
		Karten legen	Aj 44
		Konfliktberatung	Gu 31 (Krisenintervention)
		Paranormale Geschehnisse ergründen	Hcs 36 (Besprechung, Infos)
		Pat.verfügung/ Vors.vollmacht	Ela 34, Joe 41, hajo 40
		Pilze suchen	Wolf 8
		Rechtsprobleme, kleine	Hajo 40
3	<b>Computer/Handy/ Internet/Smartph.</b>	Wechsel von Tarifen (Strom/ Gas/Handy/DSL)	Wolf 8, Häli 13, as 24
		günstige Zugtickets	As 24
		Computer einrichten, einweisen	dm 04, Hel 07, wolf 8, hh 47, kke 51, mar 66
		Computer Grundkenntnisse	Ros 03, sig 09 (word/exel), hel 07, as 24, kke 51, olaf 54 (Tabellen,email), mar 66
		Computer/Internet	Dm 04, hel 07, wolf 8 (wlan einrichten), mar 66
		Computer reparieren	Dm 04 (Hardware), hel 07, wolf 8
		Ebay/Ebay Kleinanzeigen	As 24, olaf 54
		Digitale Pinwand (padlet)	As 24
		Gestaltung am PC	Sig 09 (Zeichnungen)
		Haushaltsbuch am PC	Addy 53
		Handy, Smartphone neu	Han 01, Dm 04, hel 07, wolf 8, mar 66
		Internetrecherchen	As 24
		Nutzung einer Cloud	As 24
		Telefon, TV	Dm 04, han 01, hel 07, wolf 8
		Videokonferenz Zoom	As 24
Webseitenprogrammierung	Mar 66		
4	<b>Fahrrad</b>	reparieren	Häli 13, cho 16,wolf 8 (auch Moped/Auto), rmn 19, olaf 54, us 70
5	<b>Feste/Partys</b>	Hilfe, zur Hand gehen	Gae 02, ros 03, so15, was 21, as 24, ly 26, tina 29, hil 30, ela 34, alo 46, uw 50, ale 68, us 70
		Kochen/Backen	Gae 02, ros 03, sig 09, häli 13, as 24, ly 26, hil 30, kab 33, pau 42, alo 46, hh 47, uw 50, ale 68
		Planung / Gestaltung	Sig 09 (z.B. Vorlesegeschichten,persönl. Spiele,Rätsel), tin 12 (Clownerie), was 21, as 24 (to-do-Liste), hcs 36, hajo 40 (Gedicht, Festzeitung, Lied), uw 50, lmh 59
6	<b>Flohmarkthilfe</b>		Cho 16, rmn 19, acb 23, ly 26, hil 30, aj 44
7	<b>Garten</b>	Allgemeine Hilfe, genauerer erfragen	Gae 02, her 05, ruk 06, ren 11, cho 16, was 21, acb 23, marcia 25,tina 29,kab 33, ed 35, pau 42, bea 43, bis 45, alo 46, je 52, addy 53, ale 68, ksl 69, us 70
		Baum fällen	Rolf 10, olaf 54, üldü 61
		Gartengestaltung	lmh 59 (Feng-Shui), ksl 69

7	<b>Fortsetzung Garten</b>	Grabpflege	Rmn 19 (Westfriedh.), was 21 (Zentralfr. u. Reppenst.), ed 35 (Zentralfriedh.), ela 34 (Michaelisfriedh.), edi 39(Zentralfriedh.), bea 43 (Lüner Friedh.),
		Hecken/Sträucher schneiden,	Wolf 8, rolf 10, häli 13, Sth 60 (auch Obstbaumschnitt/Weinreben), us 70
		Rasen mähen	Rolf 10, häli 13, Acb 23, bea 43, alo 46, ale 68, ksl 69, us 70
8	<b>Gesundh., Wellness</b>	Alternative Medizin	hil 30
		Alternative Heilmethoden	ela 34, olaf 54
		Atemarbeit	Kri 58
		Entspannung	hil 30, ela 34, hcs 36
		Fußreflexzonenmassage	Hil 30
		Gesundheitsberatung	Hil 30, bea 43 (Neurodermitis), Kri 58
		Haare schneiden	Tin 12
		Homöopathie	Kri 58
		Körper-Psychotherapie	Kri 58
		Massage	Hil 30, ela 34, kri 58, ksl 69
		Phantasiereisen	Was 21, Ela 34
		Progress. Mukelentspannung	Was 21
		Meditation	hil 30
		Reiki	hil 30, ela 34 (Fernreiki), ar 49, üldü 61
		Seifenherstellung	Marcia 25
		Yoga	ale 68
9	<b>Gruppenangebote</b>	Acryl/Aquarellmalen	Hh 47, us 70
		Basteln und Nähen	Ros 03, awi 20, addy 53 (Nähkurs)
		Bau- und Möbelstilkunde	Sig 09
		Computerschulung	Kke 51
		Geocache ( 4 Geräte)	Wolf 8
		Karten-u.Gesellsch.spiele	Was 21,as 24 (Wizard), marcia 25, Ly 26, hh 47 (Doppelkopf)
		Lachyoga	Hil 30
		Linol-u.Holzdruck	Pau 42
		Nordic walking	Hh 47
		Planung von Aktivitäten	ast 62
		Radtouren (Planung/Leitung)	Us 70
		Spiele ausleihen/erklären	Marcia 25, Ksl 69
		Stadtführung Lüneburg	Sig 09
		Reiki	Üldü 61
		Tanzen	Rmn 19 (Wiener Walzer)
		Töpfern	Rolf 10
		Wandern	Marcia 25, tina 29
		Weinprobe	Sth 60
10	<b>Haushalt</b>	Bügeln	Ruk 06, bra 28, kab 33, uw 50,
		Fenster putzen	As 24, marcia 25, kab 33, aj 44, alo 46, ar 49, olaf 54
		Haushaltsauflösung	Cho 16, was 21, acb 23
		Haushaltshilfe	Marcia 25
		Kochen/Backen	Rolf 10, häli 13, alo 46, uw 50,
		Marmelade	Lmh 59 (auch Likör)
		Näh-u. Flickarbeiten (Kleidung/Textilien)	Ros 03, awi 20, as 24, hil 30, aj 44, addy 53, olaf 54 (Reißverschlussreparatur)
		Möbel aufbauen/reparieren	Wolf 8, sig 09, rolf 10, jge 38, us 70
		Möbel rücken/umstellen	As 24, addy 53
		Ordnen/sortieren/entrümpeln/ausmisten	Sig 09,ann 13,rmn 19,was 21,acb 23,as 24, marcia 25, ed 35, edi 39, bis 45, hh 47, addy 53, olaf 54, ksl 69
		Prakt. Ordnungssysteme	Addy 53
		Pflanzen/Garten im Urlaub gießen/ Haussitting	Gae 02, häli 13, was 21, acb 23,as 24, bra 28, tina 29, ela 34, edi 39, bea 43, aj 44, uw 50, je 52, addy 53, ast 62, ale 68

<b>10</b>	<b>Forts. Haushalt</b>	Putzaktionen	So 15 (Autoinnenreinigung), tina 29, hil 30, ed 35, bis 45, alo 46, addy 53
<b>11</b>	<b>Haustechnik</b>	Diverse Reparaturarbeiten/ genaues erfragen	Wolf 8, rolf 10, häli 13, Jge 38
		Elektroarbeiten	Dm 04 (fachgerecht), wolf 8, häli 13, hala 18, jge 38 u. geo 55 (Elektro einfach)
		Holzarbeiten	Her 05, rolf 10, tin 12 (Möbel ölen), olaf 54, geo 55, üldü 61, us 70
		Kleine Montagen (z.B. Bohren, Dübeln)	Her 05, Hel 07, wolf 8, rolf 10, häli 13, hala 18, rmn 19, hajo 40, joe 41, alo 46, olaf 54, geo 55, lmh 59 üldü 61, us 70
		Marderalarm	Hala 18
		Schweißarbeiten	Rolf 10, Hala 18
		Verleih	Olaf 54 (diverse Werkzeuge)
<b>12</b>	<b>Haustiersversorgung</b>	Hüten/Versorgen	vl 14, so 15, rmn 19, was 21(keine Hunde), as 24, bra 28, tina 29, ela 34, edi 39, je 52, lmh 59, ast 62 (Kleintiere)
		Hund in Pflege nehmen	Bra 28, je 52
<b>13</b>	<b>Hobby/ Kreatives</b>	Basteln, Handarbeiten	Ros 03, sig 09, awi 20 (auch Kunststopfen), as 24 (Adventskalender, Grußkarten), marcia 25 (makramee)
		Fotografieren	Gae 02 ( Auftragsfotos/Bildbearbeitung/-retusche), geo 55 und us 70 (Bildbearbeitung/-retusche)
		Grafikdesign	Sig 09
		Hautcremes herstellen	Sth 60
		Kunsthandwerk	Gu 31
		Patchwork	Awi 20, je 52
		Produktion eigener MusikCD	Ros 03, Uldü 61
		Seife herstellen	Marcia 25
		Stricken/Häkeln	Ros 03, häli 13, edi 39 (Socken)
		Verfassen persönl.Redegeschichte/Brief/Gedicht	Sig 09 (z.B. Geburtstag/Jubiläum), was 21(Trauerrede), hcs 36, hajo 40
		Verleih	Marcia 25(1-er Kajak)
<b>14</b>	<b>Kinder</b>	Baby-/Kindersitting	rmn 19, acb 23, hil 30, ela 34, olaf 54, ast 62
		Beratung rund ums Kind	Bea 43, olaf 54, üldü 61
		Kindergeburtstag /Hilfe	Hil 30, ela 34, ale 68
		Nachhilfe/ Hausaufgabenbetreuung	Ros 03 (Sprachen), häli 13 (Bio), acb 23 (Mathe), hil 30, gu 31(dtsch./engl.), ar 49 (dtsch./frz.), kke 51 (Mathe/Physik), kri 58 (Engl./Mathe), mar 66 (engl./frz.)
<b>15</b>	<b>Transporte</b>	Autoverleih(Bedingungen !)	Cho 16, hcs 36, bea 43, üldü 61 (Anhängerverleih)
		Fahrdienste	Tina 29, hil 30,kab 33,bea 43, ar 49,uw 50,kri 58, us 70
		Kurierdienst per Fahrrad	Rmn 19, acb 23, bea 43, olaf 54 (Lastenrad,auch Verleih)
		Transport mit PKW	Wolf 8 (Minivan), vl 14 (Pferdeanhänger) tina 29, hil 30, kab 33 (Großraum-PKW), jge 38, hajo 40, bea 43, kri 58, üldü 61(Anhänger), ast 62, ksl 69, us 70
<b>16</b>	<b>Umzug</b>	Ein-u.auspacken/ Ausmisten/ Tragen	Her 05, ruk 06, wolf 8, cho 16, rmn 19, was 21, acb 23, as 24, bra 28, hil 30, kab 33, ela 34, ed 35, jge 38, edi 39, ksl 69
		Gestalten/Planen	Rmn 19, as 24
<b>17</b>	<b>Unterrichtshilfe</b>	Computerschreibprogramm	Sig 09, as 24 (word, 10-Finger-Tastschreiben)
		Gesundheit/Ernährung	Häli 13
		Klavier	Ale 68
		Schach	edi39
		Skat	Hel 07
		Sprachen	Ros 03 (engl.,franz.,span.) , vl 14 (Lat., altgr.,hebr.), marcia 25(span.) ela 34 (arab. Rezitation), olaf 54 (engl.), lmh 59 (poln.), mar 66(engl./frz.)

17	<b>Forts. Unterrichtshilfe</b>	Tanzen	Rmn 19 (Wiener Walzer)
18	<b>Von Mensch zu Mensch /Sonstiges</b>	Anteilnahme in Krisenzeit	Was 21, acb 23, hil 30, bea 43
		Begleitung zum Arzt	was 21, acb 23, bra 28, kab 33, ast 62
		Begleitung zur Behörde und Hilfe bei Formularen	Rmn 19, was 21, acb 23, hil 30, hajo 40, ast 62,
		Begleitung bei Reise/ Kultur/ Kneipe/Theater	Ros 03, cho 16, hil 30, bea 43, aj 44, alo 46 (HVV-Karte 2 Pers.), ast 62, us 70
		Betreuung Alte/Behinderte	Ruk 06, rmn 19, acb 23, hil 30, kab 33, edi 39, ast 62
		Brief formulieren/ schreiben	was 21, gu 31, jge 38, joe 41(Behörden/Vers.), bea 43, hh 47, ar 49, uw 50 (auch engl/frz.)
		Einkaufsberatung	Wolf 8(Handy/Tablet/Notebook), uw 50, sth 60 (Wein)
		Einkaufen im Notfall	Gae 02, ruk 06, rmn 19,acb 23,marcia 25, bra 28, jge 38, bea 43, uw 50
		Krankenbesuch, -hilfe	Ruk 06, acb 23, hil 30, kab 33, ela 34, bea 43, kri 58, ast 62, ale 68
		Papierkram abarbeiten	Was 21, Olaf 54
		Produkte aus Gewinnen	Aj 44
		Recherchen	As 24
		Texte aller Art	Gu 31 (Ghostwriting,Biographien), joe 41
		Texte verfassen/layouten	Gu 31
		Übernachtungsmöglichkeit	Was 21, Marcia 25, bea 43, bis 45, ar 49, kri 58, ast 62, ksl 69
		Umsetzung von Ideen	As 24
		Vorlesen	Ros 03, vl 14,acb 23, ly 26, hil 30,bea 43, ar 49, uw 50, geo 55