



Marktzeitung

ANBIETEN

Kleines Sofa

Kleines Sofa abzugeben gegen 10 Stunden.
Der Zweisitzer ist gut erhalten, fast neu mit Alcantara bezogen und kann auseingetragen werden. Bei Interesse, bitte kurz anrufen.



259CA.2016-08

Mediationen zur Konfliktbearbeitung

Kränkung, Wut und Enttäuschung beeinflussen oft in negativer Weise die Kommunikation zwischen Konfliktparteien und verhindern letztlich das Finden von guten Lösungen. Hier kann die Mediation als aussergerichtliches, kostengünstiges Vermittlungsverfahren helfen, den Konflikt einvernehmlich zu lösen.

257CC.2015-09

Sprache, Schule, Wissen

Lektionen, Nachhilfe, Uebersetzungen

Erteile gerne Lektionen und Nachhilfe in Englisch (bis C2!), Italienisch (bis ca. B2) oder Deutsch. Ort nach Absprache, einzeln oder Gruppen. Ausserdem mache ich gerne Uebersetzungen oder Dolmetscher-Aufträge. Meldet euch einfach mal

377CG.2014-10

Sprachunterricht, Sprachen

Spanisch

Spanisch mündlich und schriftlich für Anfänger
Möchtest Du Dir für eine Reise nach Spanien oder Süd- oder Mittelamerika die nötigsten Sprachkenntnisse aneignen?
Gerne helfe ich Dir dabei.

327CC.2018-02

Englisch

Englisch mündlich und schriftlich für Anfänger und Fortgeschrittene
Planst Du eine Reise in ein fremdes Land und möchtest Dir in kurzer Zeit die nötigsten Sprachkenntnisse aneignen?
Gerne helfe ich Dir dabei.

327CC.2018-02

Reisen Weltweit

Konversation - Unterricht - übersetzungen

286CB.2013-06

Belgien - Holland

Konversation - Unterricht - übersetzungen

286CB.2012-12

Italienisch

Nachhilfestunden / Konversation / Unterricht / übersetzungen

240CA.2016-11

Englisch

Englisch mündlich und schriftlich für Anfänger und Fortgeschrittene

277CA.2012-12

Konversation, Fremdsprachen

Englisch

Englisch / Deutsch Konversation

409CL.2017-05

Unterricht, Unterrichtsangebote

Stenografie

Stenografieunterricht einzeln oder in Gruppen

327CC.2018-02

Wissen allgemein

Sicher unterwegs

Kartenmaterial lesen und interpretieren. Spass mit biken, wandern etc. Wieviele Höhenmeter, wo sind Felsen, Bäche, Sehenswertes, Rastplätze?

365LG.2017-08

Computer, Büro

Administratives erledigen

Briefe schreiben, Hilfe mit Behörden, An-Abmeldungen, Verträge u.a.m.

384CH.2018-03

Fotobuch gestalten

Aus digitalen Fotos wird ein Fotobuch mit deinem eigenen Text - ich helfe dir dabei!

384CH.2018-03

Computertraining, Administration, Steuererklärung

Wünschst du dir Computertraining genau für deine Bedürfnisse und deinem persönlichem Tempo?
Einfache Unterstützung mit dem Handy (Samsung)
Brauchst du Unterstützung in der Administration?
Möchtest du ein Fotobuch herstellen?
Würden dir Vorlagen im Word weiterhelfen?

365LG.2017-08

Computerhilfe

Computerhilfe für einsteiger und Senioren

306CA.2015-10

Hardware, Installation

Computer-Unterstützung

Hilfe bei diversen Computeranwendungen wie Word, Excel..... aber auch Ton- und Bildbearbeitung, sowie Einrichtung von Computern (Windows und MAC)

319CB.2012-12

Internet

Ferien / Hotel buchen

Brauchst du Hilfe beim Buchen im Internet?

384CH.2017-09

Recherchen

Recherchen nach Literatur - günstigen Angeboten (Ferien) Flüge und anderes mehr!

384CH.2018-03

CD-Brennen

CD brennen, Unterlagen scannen

Brennen von CD's, scannen von allen Unterlagen, auch farbig.

365LG.2017-08

Versicherungen, Steuern

Steuererklärung ausfüllen 393CK.2017-03

Steuererklärung ausfüllen lassen ist eine Vertrauenssache. Ich mache das gerne gemeinsam mit dir auf deinem PC.

Sozialversicherungen 257CC.2015-09

Kläre für dich sozialversicherungsrechtliche Angelegenheiten.

Wirtschaft, Buchhaltung

Buchhaltung, Büroarbeiten, Administration 405CK.2017-09

Ich kann Ihnen bei der Arbeit im Büro helfen oder Ihre Buchhaltung nachführen. Bin kaufmännische Angestellte mit viel Büroerfahrung.

Therapeutisches

Dipl. Fusspflegerin 330CC.2017-09

Biete professionelle Fusspflege mit abschliessender Massage.

Metamorphose 235CB.2016-10

Behandlung am Fuss: zur Lösung von Blockaden aus der vorgeburtlichen Zeit im Mutterleib.

Polarity 235CB.2016-10

Polarity umfasst die Ganzheit des Menschen, d.h. die körperliche, emotionale und geistige Ebene. Ist entspannend und schmerzlösend.

Psychologie 286CB.2013-06

Lic. phil. Mittelschullehrer bietet Wissen, Beratung und Kurse an

Gesundheit, Wohlbefinden 287LA.2013-06

Behandlungen: Reiki- Behandlungen: Fuss- und Handreflexzonen-Massage, Nacken- und Rücken-Massage

Körperarbeit

Beweglich sein - ein Leben lang - mit der Feldenkrais - Methode 280CH.2017-11

Der Physiker und Judolehrer Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte eine Methode, über das Mittel der Bewegung den Körper und die Persönlichkeit zu schulen. In einer Reihe von spielerischen Bewegungsabläufen lernen Übende, unabhängig von Alter, Gewicht und Fitness in fortschreitenden Lektionen, ihren Körper im Liegen, Sitzen und Gehen bewusster zu gebrauchen. Sie können dabei zugleich in eine offene Lebenshaltung zurückfinden. Die Kurse finden jeweils mittwochsabends von 19.00 Uhr - 20.15 Uhr während der Schulwochen im Schulheim Chur statt. Für eine Einheit wird 1/2 Zeitstunde berechnet.

Entspannung, Meditation

MBSR - Stressbewältigung 280CH.2017-11

durch die regelmässige Übung der Achtsamkeit fördert MBSR das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der hilft, mit einer neuen inneren Freiheit belastenden Situationen konstruktiver zu begegnen und bietet einen Weg zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Akzeptanz. aktuelle Daten zu dem 8 - Wochen - Kurs unter: www.mbsr-Verband.ch, www.achtsamkeit-in-praxis.ch

Sport

biken, wandern, Golf, Schneeschuhe, Ski, Langlauf 365LG.2017-08

Begleiten, Unterricht, schnuppern, ausprobieren:

Im Sommer wandern, Velo fahren, schwimmen, golfen auf der driving range.

Im Winter Schneeschuhlaufen, langlaufen, Ski fahren. Frag an, ich bin regelmässig unterwegs. Erzähl mir, wohin es dich zieht.



Essen, Kochen

Bündner Nusstorte 297LA.2016-01

Mmmm - lecker! Backe feine Bündner Nusstorten als Sonntagsdessert, Geschenk oder Mitbringsel... Materialkosten Fr. 17.--/24cm, Fr. 13.--/18 cm werden verrechnet.

Spazieren, Wandern

Freizeit 240CA.2016-11

Freizeit-Spass, Abenteuer, Spazieren, Wandern, Freizeitbegleitung, evtl. Reisen

Freizeitbegleitung

Freizeitbegleitung 403CK.2016-03

Möchtest du Gesellschaft beim Spazieren? Suchst du jemanden für Gesellschaftsspiele?

Kino, Theater, Konzert, Tanz, Ausstellungen, Vorträge 356CF.2016-04

Kulturell interessiert? Du möchtest Anlässe/Museen/Kino/Ausstellungen nicht alleine besuchen? Ich biete meine Gesellschaft für diverse Anlässe an.

Freizeit 320CB.2012-12

Wer sucht jemanden, um abends mal ins Kino zu gehen? Bin m., 36j.

Reisen

Ausflüge **356CF.2016-04**
Hättest du Lust eine Schweizerstadt zu entdecken?
Mit einer Bahn auf einen Berg zu fahren, oder
möchtest du eine Schifffahrt genießen?
Interessantes/Schönes entdecken? Aber nicht
allein...Ich würde dich gerne begleiten und mein
Wissen über Sehenswertes einbringen.

Reisetipps und -Infos **286CB.2013-06**
Ehem. Weltbummler-Paar (alle Kontinente) bietet
Reisetipps und -Infos an

**Insider-Tipps und Info für
Belgien und Holland** **286CB.2013-06**
Belgier bietet Insider-Tipps und Info übers Reisen in
Belgien und Holland an.

Unterkunft

Gästezimmer **365LG.2017-08**
Suchst du eine vorübergehende Unterkunft für Gäste,
Freunde oder so? Gästezimmer, Internetanschluss,
schöne Aussicht

Soziales, Treffen, Betreuung

Fahrdienst **403CK.2016-03**
Brauchst du jemanden der dich mit dem Auto wohin
fährt?

Vorlesen, Begleiten

**Vorlesen, Begleitung
Kleidereinkauf** **356CF.2016-04**
Lust auf Zuhören, oder mögen deine Augen nicht
mehr so gut lesen? Ich biete dir an, deine
Wunschlektüre vorzu lesen.
Ich biete dir an, dich beim Kleidereinkauf zu
begleiten/beraten.

Betreuung

Betreuung von Kranken **362CF.2017-06**
Ich würde stundenweise Ablösung bei der Betreuung
von Kranken übernehmen zur Entlastung, z.B. damit
der Betreuende Partner eine Verschnaufpause
machen kann.

Fahrdienste

Begleitung, Unterstützung **365LG.2017-08**
Wohin solls gehen? Einige Tage vorher vereinbaren,
bitte.

Fahrbarer Untersatz **349LD.2012-12**
Ich fahre sie einkaufen, zum Arzt, einen Besuch
machen oder einfach wenn sie einen fahrbaren
Untersatz brauchen.

Fahrdienst **299LA.2012-12**
Fahrdienst (7-Plätzer). Kann auch allerlei anderes.

Haushaltshilfe

Gästebewirtung **384CH.2018-03**
Helfe dir beim bekochen und bewirten von Gästen

Hilfe im Haushalt **403CK.2016-03**
Ich helfe dir im Haushalt, beim Einkaufen und beim
Haus aufräumen

Haushalt **320CB.2012-12**
Helfe Ihnen bei kleineren Arbeiten im Haushalt.

Veloservice **279LA.2012-12**
Velo Reparaturen/Service

Haushalt **253CA.2012-12**
Staubsaugen, Bügeln, im Garten Sträucher
schneiden, in der Ferienzeit die Wohnung hüten

Heimverschönerung

Hilfe beim Entrümpeln **405CK.2017-09**
Steht bei dir in der Wohnung, im Keller oder im
Estrich zu viel rum? Ich helfe dir gerne zu
Entrümpeln. Noch brauchbare Sachen kann man im
Internet ausschreiben. Auch da helfe ich gerne. Ich
kann auch Feng-Shui-Tipps geben.

Farbarbeit **394LK.2015-03**

Traditionelle Malerarbeiten mit Kalk- und
Mineralfarben.
Restaurierung von Malereien und Stuckaturen.

Tierbetreuung

Katzenbetreuung **405CK.2017-09**
Ich betreue gerne deine Katzen während
Abwesenheiten.

Nähen, Häkeln, Flicken

Selbstgestricktes, Nähhilfe **361CF.2014-05**
Stricken kann ich sehr gut! Gerne stricke ich den
Pullover, die Jacke, oder Decke, oder, oder, oder....
die Du Dir ausgesucht hast, gleichmässig und schnell.

Wer Fragen zum Nähen hat, kann sich auch an mich
wenden, ich kann vieles zeigen und erklären.

Rund um die Nähmaschine **349LD.2012-12**
Ich wechsle Reissverschlüsse, flicke Kleider, mache
Hosen kürzer und einiges mehr.

Reparaturen

Reparieren statt wegwerfen **332CC.2015-03**
Manchmal ist nur etwas kleines kaputt, wofür es
heute keine Ersatzteile mehr gibt, es sich kommerziell
nicht mehr lohnt oder nur ein Metallteil gebrochen ist.
Ich verfüge über Schweissanlage und andere
Maschinen/Werkzeuge mit denen ich es vielleicht
wieder in Stand setzen kann.

Fotografieren, Video, Digital

Portrait 354CF.2012-12

Biete die Möglichkeit von Portraitfotos von dir oder Angehörigen, Kindern, Enkeln. Digital. Falls dir eines der Bilder gefällt, kannst du Abzüge bestellen.

Foto und Video 306CA.2015-10

Biete meine Hilfe an bei Video- und Foto - Digitalisieren, am PC Bearbeiten und auf CD /DVD Brennen

Basteln

Basteln und Werken 332CC.2013-09

Hast du ein Projekt oder Idee aber fehlt dir dafür Werkzeug, Wissen oder Können?

Helfe dir mit Werkstatt, Werkzeug und Hand über die schwierigsten Stellen deines Projektes.

Musik

Gitarrenunterricht 377CG.2014-10

Gerne erteile ich Gitarrenunterricht an Anfänger und Fortgeschrittene, in verschiedenen Stilrichtungen. Ort nach Absprache. Meldet Euch und probiert es mal aus.

Singen, Tanzen

Kreistanzen 278CB.2017-09

Du planst ein Fest, z.B. ein Geburtstagsfest oder eine Hochzeit und möchtest mit deinen Gästen für etwa eine halbe Stunde einfache Kreistänze machen zu Musik aus der ganzen Welt? Ich helfe dir gerne dabei.

Volkstanz 278CB.2017-09

In der Gruppe internationale Volkstänze tanzen. Ort und Zeit nach Absprache

Kunsth Handwerk

Farbarbeit 394LK.2015-03

Restaurierung von Gemälden, Malereien und Stuckaturen.

Auszuleihen

Reinigungs-Dampfmaschine 365LG.2017-08 Diva

Meine heissgeliebte Bügel- und Reinigungs-Dampfmaschine teile ich gerne mit dir. Sie bietet viel Zubehör, um Fenster, Fugen, grosse Flächen und vieles mehr blitzblank zu "düsen"

Nähmaschine Bernina 365LG.2017-08

Bernina Nähmaschine langweilt sich öfters, weil sie rumstehen muss, anstatt Dienst zu leisten.... ;-)
Ich leihe sie aus, oder du benützt sie in meinem Nähzimmer

Ideensack

Ideensack 332CC.2014-09

Hier könnt ihr eure Ideen für den Vorstand und die anderen ZitiBoersenmitglieder platzieren.

Erstellt einfach ein neues Inserat mit der Rubrik "Ideensack"

Spiele

Jasskurs 384CH.2017-09

Jassen lernen? Biete Kurs für AnfängerInnen oder WiedereinsteigerInnen!

Spiele 248LA.2013-06

Haben Sie ein Karten- oder Brettspiel, und möchten sich die Regeln erklären lassen?

Feste

Feste 299LA.2012-12

organisiere Feste für Sie, in meinem Garten oder anderswo

SUCHEN

Computer, Büro

Software Anwendung 403CK.2016-03

Wer hilft mir bei der Installation einer Software am PC?

Sport

Pferd, Pony 286CB.2012-12

Für unsere jüngste Tochter (4, hat eine geistige Behinderung) suchen wir ein ruhiges Pferd, Pony für gemütliche Spaziergänge.

Kinder

Betreuen 299LA.2012-12

halb- oder ganztags den dementen Verwandten hüten, nach Absprache

Haushaltshilfe

Bügeln und Fenster putzen 349LD.2012-12

Wer bügelt meine Kleider und putzt die Fenster?

Fensterputzen 356CF.2016-04

Suche jemanden der meinen Fenstern zu Durchblick verhilft.

Haushalt 240CA.2016-11

wer hilft mir beim Fensterputzen und Frühjahrsputzeta?

Hüten 299LA.2012-12

Wer würde mein Haus mit Katz, Hund und Pferd hüten über ein Wochenende?

Handwerkliches, Haus, Garten

Bürotisch **403CK.2016-03**

Suche einen kleinen Bürotisch 1-1,5 m x 50 cm

Kuhmist **394LK.2015-03**

Für unseren Schrebergarten, 1 Are gross, könnten wir Kuhmist gebrauchen.

Jäten und so **349LD.2012-12**

Mein Garten ist zwar schön aber braucht auch viel Arbeit, wer kann mir diese Arbeit abnehmen, nur Blumengarten.

Maler- und Gipserarbeiten **319CB.2012-12**

Suche Fachperson hauptsächlich für Malerarbeiten in unserem Haus.

Reparaturen

Reparatur Velo-Rad **405CK.2017-09**

Mein Velo hat einen Platten und so wie es aussieht ist ein Loch im Rad, im Schlauch oder wo auch immer.... Kann jemand das Rad reparieren? Die Materialkosten übernehme ich selbstverständlich.

Musik

Musik **277CA.2012-12**

Suche Gitarren-Unterricht