

ANBIETEN

Kleines Sofa

259CA.2016-08

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



Mediationen zur Konfliktbearbeitung

257CC.2015-09

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.

Sprache, Schule, Wissen

Lektionen, Nachhilfe, Uebersetzungen

377CG.2014-10

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

Sprachunterricht, Sprachen

Spanisch

327CC.2018-02

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.

Englisch

327CC.2018-02

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.

Reisen Weltweit

286CB.2013-06

Konversation - Unterricht - übersetzungen

Belgien - Holland

286CB.2012-12

Konversation - Unterricht - übersetzungen

Italienisch

240CA.2016-11

Nachhilfestunden / Konversation / Unterricht / übersetzungen

Englisch

277CA.2012-12

Englisch mündlich und schriftlich für Anfänger und Fortgeschrittene

Konversation, Fremdsprachen

Englisch

409CL.2017-05

Englisch / Deutsch Konversation

Unterricht, Unterrichtsangebote

Stenografie

327CC.2018-02

Stenografieunterricht einzeln oder in Gruppen

Wissen allgemein

Sicher unterwegs

365LG.2018-06

Kartenmaterial lesen und interpretieren. Spass mit biken, wandern etc. Wieviele H?henmeter, wo sind Felsen, B?che, Sehenswertes, Rastp?tze, Bergbeizli :-)?

Computer, Büro

Administratives erledigen

384CH.2018-03

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

Fotobuch gestalten

384CH.2018-03

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

Computertraining, Administration

365LG.2018-06

W?nscht du dir Computerunterst?tzung f?r deine Bed?rfnisse und deinem pers?nlichem Tempo?
Einfache Unterst?tzung f?r dein Handy (spez. Samsung)
Brauchst du Unterst?tzung in der Administration?
M?chtest du ein Fotobuch herstellen?
W?rden dir Vorlagen weiterhelfen?

Computerhilfe

306CA.2018-05

Computerhilfe für einsteiger und Senioren

Hardware, Installation

Computer-Unterstützung

319CB.2012-12

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

Internet

Ferien / Hotel buchen

384CH.2017-09

Brauchst du Hilfe beim Buchen im Internet?

Recherchen

384CH.2018-03

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

CD-Brennen

CD brennen, Unterlagen scannen

365LG.2018-06

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

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.

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.2018-06

Begleiten, schnuppern, ausprobieren je nach Jahreszeit:

Gemeinsam statt einsam. Neue Ideen für Ausflüge sammeln.



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
G?stezimmer **365LG.2018-06**
Suchst du eine vor?bergehende Unterkunft z.B. f?r G?ste, Freunde oder so? G?stezimmer, Internetanschluss, 2 Balkone, Bad/Dusche, Waschmaschine/Tumpbler, sch?ne Aussicht.

Soziales, Treffen, Betreuung
Fahrdienst **403CK.2016-03**
Brauchst du jemanden der dich mit dem Auto wohin f?hrt?

Vorlesen, Begleiten
Vorlesen, Begleitung **356CF.2016-04**
Kleidereinkauf
Lust auf Zuh?ren, oder m?gen deine Augen nicht mehr so gut lesen? Ich biete dir an, deine Wunschlekt?re vorzu lesen.
Ich biete dir an, dich beim Kleidereinkauf zu begleiten/beraten.

Betreuung
Betreuung von Kranken **362CF.2018-06**
Ich w?rde stundenweise Abl?sung bei der Betreuung von Kranken ?bernehmen zur Entlastung, z.B. damit der Betreuende Partner eine Verschnaufpause, Eink?ufe etc. machen kann.

Fahrdienste
Einkaufen, kleinere Transporte **405CK.2018-03**
Hast du kein Auto und brauchst du manchmal jemanden, der mir dir einkaufen kommt. Ich habe zwar nur ein normales Auto (kein Transporter), aber f?r kleinere Eink?ufe aller Art, stehe ich gerne zur Verf?gung. Einfach fragen....

Begleitung, Fahrdienst, Unterst?tzung **365LG.2018-06**
Wohin solls gehen? Welche Unterst?tzung hilft? Wintertaugliches Auto 4 x 4.

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-Pl?tzer). Kann auch allerlei anderes.

Haushaltshilfe
G?stebewirtung **384CH.2018-03**
Hilfe dir beim bekochen und bewirten von G?sten

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

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

Veloservice **279LA.2012-12**
Veloreparaturen/Service

Haushalt **253CA.2012-12**
Staubsaugen, B?geln, im Garten Str?ucher schneiden, in der Ferienzeit die Wohnung h?ten

Heimversch?nerung
Farbarbeit **394LK.2015-03**
Traditionelle Malerarbeiten mit Kalk- und Mineralfarben.
Restaurierung von Malereien und Stuckaturen.

Tierbetreuung
Katzenbetreuung **405CK.2018-03**
Ich betreue gerne deine Katzen w?hrend Abwesenheiten.

N?hen, H?keln, Flicken
Selbstgestricktes, N?hhilfe **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, gleichm?ssig und schnell.
Wer Fragen zum N?hen hat, kann sich auch an mich wenden, ich kann vieles zeigen und erkl?ren.

Rund um die N?hmaschine **349LD.2012-12**
Ich wechsele Reissverschl?sse, flicke Kleider, mache Hosen k?rzer und einiges mehr.

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

Fotografieren, Video, Digital
Portrait **354CF.2012-12**
Biete die M?glichkeit von Portraitfotos von dir oder Angeh?rigen, Kindern, Enkeln. Digital. Falls dir eines der Bilder gef?llt, kannst du Abz?ge bestellen.

Foto und Video **306CA.2018-05**
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 daf?r Werkzeug, Wissen oder K?nnen?

Hilfe dir mit Werkstatt, Werkzeug und Hand ?ber 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.2018-03

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.2018-03

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.2018-06 **Diva**

Meine heissgeliebte B?gel- und Reinigungs-Dampfmaschine teile ich gerne mit dir. Sie bietet viel Zubeh?r, um Fenster, Fugen, grosse FI?chen und vieles mehr blitzblank und ratzfatz zu "d?sen"

Bernina, die Naemaschine 365LG.2018-06

Bernina N?hmaschine langweilt sich oefters, weil sie rumsteht, statt Dienste zu leisten.... ;-)
Ich leihe sie aus, oder du ben?tzt sie in meinem N?hzimmer

Ideensack

Ideensack 332CC.2014-09

Hier könnt ihr eure Ideen für den Vorstand und die anderen Ziiitboersenmitglieder 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

Siphon in der Küche reparieren 405CK.2018-03

Gibt es jemand bei der Zittbörsa, der mein Siphon in der Küche reparieren bzw. auswechseln kann? Seit einigen Tagen rinnt er ein bisschen und ich habe das Gefühl, dass ein Stück ausgewechselt werden müsste....

Musik

Musik 277CA.2012-12

Suche Gitarren-Unterricht