

les OFFRES	<i>Quelques exemples</i>	les DEMANDES
ALIMENTATION - CUISINE (rubrique 01)		
Dépannage en nourriture (conserves, boissons, surplus divers) Aide pour organiser un repas de fête (<=15 personnes) Découvrir les produits de base en bio Faire la cuisine (préparer des plats) Cuisine sans gluten - cuisine des plantes sauvages Pain maison bio Œufs frais, soupe fraîche Tartes maison diverses Explications en cuisine (tout) - asiatique, roumaine ... Connaître les plantes sauvages qui se mangent		
ANIMAUX (rubrique 02)		
Garde d'animaux (lieu de gré à gré) Connaissances animaux de compagnie (oiseaux, chats, chiens, reptiles, rongeurs)		
BIBLIOTHEQUE offre/prêt - COLLECTIONS (rubrique 03)		
Prêt de livres divers ~ 200 livres Science Fiction Livres sur Biologie totale, Feng Shui, Michel Odoul, jeûne, etc Livres musique : Diapason Rouge 1,2,3 - méth Didjéridoo - méth harmonica...		
BIEN-ÊTRE (rubrique 04) découverte, dépannage, aide ou intervention ponctuelle en ...		
Entretien d'aide (écoute active) Ecoute de personnes ayant perdu un proche Produits de soins bio : contour des yeux, traitement des crevasses, crème de jour Préparation d'élixirs floraux modelage relaxant biomagnétisme hygiène de vie énergie du corps bien-être du visage Soin des cheveux, coupe lithothérapie brain gym		
BRICOLAGE et TRAVAUX (rubrique 05) Conseils et aide en ...		
Bricolage et travaux ponctuels Chantier Festif Dépannage en tout genre Détapissage Electricité : aide pour débiter Recharge de piles alcalines et salines (aa, aaa et 9 v) Peinture - décoration		

Manutention
Protection vol - incendie (Co2 - Co)
Menuiserie
Plomberie
Plâtre
Aide au carrelage de ma salle de bain
Pose de faïence -carrelage- au mur (salle de bains)
Entretien voiture / mécanique auto
Entretien et réparation de vélos
Table de machine à coudre Singer à restaurer (partie métal et socle bois)
Machine + savoir faire ponçage de parquet ancien
Savoir souder à l'arc
Pignon de maison à nettoyer
mettre un chapeau de cheminée pour la boucher
démolir puis reconstruire un abri de jardin
Changer un grillage de jardin - et un portillon

CONNAISSANCES

(rubrique 06)

partage, découverte, aide ou déblocage ponctuels en ...

Français adulte / Correction de documents écrits
Toutes matières scolaires niveau primaire ou aide aux devoirs
Anglais, allemand, roumain, esperanto, arabe littéraire
Maths et physique
Graphisme, infographie, dessin
Montage video, photo
Solfège / musique / Initiation à divers instruments
Chant et technique vocale, chant choral
Recherche instrumentistes pour duos/trios/... clarinette
Tricoter aux aiguilles - Initiation au tricot machine
Broderie
Initiation à la peinture à l'huile
Jeu d'échec
Sensibilisation à la gestion des conflits
Gestalt en groupe
Renseignement sur la NEF dans le nord
Exposé- échange sur la coopération, la monnaie

GESTION

(rubrique 07)

Conseils et aide pour ...

la gestion
le classement
un carnet d'adresse, un compte rendu RU
la démarche concernant l'aide aux personnes âgées

INFORMATIQUE

(rubrique 08)

Conseils et aide pour ...

connaître l'outil informatique
un accompagnement sur le MAC (10,5)
l'installation Ubuntu / Xubuntu (logiciels libres)
la création d'un site web
aide pour comprendre internet, word, excel, power point, outlook,
aide pour améliorer un PC ou optimiser un PC sous Windows (PC trop lent)
changer les composants d'un PC (carte graphique, mémoire...)

aide pour comprendre et utiliser Linux (logiciel libre)
faire fonctionner une webcam sous Linux
une information sur la création d'entreprise - activité libérale
la gestion d'un carnet d'adresses et des comptes-rendus de RDV

JARDIN et PLANTES
(rubrique 09)
avoir des conseils et de l'aide pour ...

Jardinage
Conseils et aide pour un potager bio
Elagage d'un arbre
Plantes vivaces / Fleurs de saison, même 1 ou 2
Echange de graines
Emporter du bois de chauffage (résineux)
Coupe de bois et rangement
Connaissance des plantes sauvages

LOISIRS
(rubrique 10)

Sorties week-end (principalement) :
Ciné, théâtre, spectacles, expos, échanges autour d'un pot, repas, etc.
Dégustation de bières
Balades en vélo, rando à pied
Tennis, badminton
Récup art
Atelier de couture avec tissu de récupération (cabas, tablier, etc...)
Sculpture argile, béton cellulaire
Aide à la préparation d'un voyage au long cours
Présentation de diaporama/échange
Chine/Tibet, Australie, Nouv Zél, Irlande, Asie, Inde, Amérique latine, Madagascar
Présentat° et animat° de jeux coopératifs, soirées livres et jeux, anniversaire d'enfants

MAISON - COUTURE
(rubrique 11)

Un coup de main pour ...

laver les carreaux, aide au ménage
des idées déco
des coutures diverses - petite couture
le modélisme couturier = patrons, gradations
broder nom ou motifs personnalisés sur tous tissus (sac, habits, pochette)
la lessive (laver, sécher) - le repassage
le tri et le rangement de placards, de garage etc...
vos soirées, réunions, rencontres ... : ma maison avec jardin
faire les cartons lors de déménagements
fournir le calendrier des bourses aux vêtements (mars, septembre)

MUSIQUE, AUDIO et VIDÉO
(rubrique 12)

Prise de photos
CD musique traditionnelle
découverte de CD et DVD
Possibilité d'enregistrer, pour vous, des émissions à la télé sur K7 vidéo
Enregistrer vos cassettes video sur DVD ou vice versa
prêt didjeridoo, djembé, harmonica, guitare, oud, balalaïka, sitar indien

Participer à un groupe de musique

**OBJETS
- à DONNER -
(rubrique 13)**

Aspirateur
Couette plutôt d'enfant - Roller 39 -
Cherche des éléments de vaisselle dépareillés (décorés)
Vêtements enfants, femme
Jeux de société
Appareil pour raper les carottes
Pièces auto différentes marques
Revue de Psycho -
Vélos anciens, de ville, de voyage

**OBJETS
- à PRÊTER -
(rubrique 14)**
**Voir aussi la liste de l'OUTILTHÈQUE
pour les matériels, outils de bricolage ou de jardinage,
ustensiles cuisine ou concernant les animaux de compagnie**

Jeux de société

**SOCIAL
(rubrique 15)**

Garde d'enfants occasionnelle
Aide à la rédaction de courrier en tout genre
Frappe de CV
Dactylographie de rapports de stage
Conseil en recherche d'emploi, CV, entretien d'embauche
Hébergement
Aide administrative, organisation événementielle
Je fais la lecture / lecture voix haute

**TRANSPORT
(rubrique 16)**

Conduites / accompagnement en voiture / transports divers
Aide au déménagement / ou / manutention
Aide aux courses / ou / pour Gros achats
Prêt de fourgonnette pour transport de meubles (3m3) - Van pour machines
Prêt de remorque bagagère ou de remorque 2,5mx1,2m
a) 231 Transport avec fourgon
b) 193 Avec multivan, d'un fauteuil roulant
Covoiturage (Flandres, Mer, Paris, autre)

**PETITES ANNONCES diverses
(rubrique 17)**

Renseignis sur la route des SEL, Route des Stages APES Economie Solidaire
Informations-expérimentations sur le biogaz (ou gaz de fumier)
Interventions musicales accordéon avec ses potes
exposé /système Gtone, Gpantone (moteur thermique avec du gaz d'eau)
Catherine récupère les bouchons en plastique