

# CATALOGUE DES OFFRES

mise à jour le 5 decembre 2019

## AIDE ADMINISTRATIVE, INFORMATIQUE...

numero sur la liste des selistes

Aide administrative (documents à compléter et/ou accompagnement sur place)	241,247,252
Aide pour choix et installation ordinateur	175
Aide à l'écriture d'une lettre de motivation	208,253
Apprentissage, initiation informatique	175,208,221,251
Aide à la rédaction de courriers (administratifs ou privés)	240,250
Aide à l'écriture, remise en forme de vos écrits ( personnels ou administratifs)	240,250
Correction de memoires, projets	82
Correction (orthographe et syntaxe)	82,24,250
Initiation à Power Point ( diaporama)	208,221,249
utilisation d'une tablette Ipad et logiciel de dessin	252
Initiation à internet	195,221,224
Aide à la rédaction de courriers	82, 151 ,195,226,240
Aide rédaction de CV	195,208,253
Initiation au traitement de texte	128,195,251
aide à utilisation word, Excel, Power point	168 ,232,249,251
Aide numérique: mise en service et paramétrage de votre box, incluant la télévision par internet	175,221,249
Correction (orthographe, conjugaison, syntaxe...) de textes, lettres, mémoires, etc...	82 , 160 ,226,240
Aide à la création de site Web	242
1ère configuration d'un PC	175,221,232,237
Formation excel 2010	29,221,249
Aide informatique, administrative	240,247
Aide administrative comptabilité	218, 241
Frappe sur ordinateur, mise en forme textes	151,190,212,224
Aide à l'écriture ou à la rédaction de tous documents administratifs ou autres (CV,lettre de motivation	82, 195,226
Aide bureautique ,petits travaux administratifs( classement-saisie),aide internet	218,240
Aide aux démarches administratives	218
Aide micro informatique	190,197,209, 237,240
les premiers pas en informatique et sur le Net	209,221,237
initiation POWER Point	208,249
<b>BIENS</b>	

## COURS, CONSEILS...

,aide à 'orthographe , redaction de courrier	225,226,234
Conversation en italien	199,250
Conversation en espagnol ou anglais	22 ,172,238,245,250,253
Langues ( espagnol)	16,241
Conseil dossier de retraite	241
Conseils pour réalisation de CV et Lettre de motivation	16,82, 200
Infos, échanges autour du vin	39
Conseils en aromathérapie	65,200
Aide ponctuelle en Français et Anglais (revision contrôle niveau collège)	176,180,217,258
aide ponctuelle en Espagnol ( révision ou préparation de contrôle)	186,198,245,
Aide ponctuelle en Mathématiques (tous niveaux)	209,213,233
Aide ponctuelle en allemand, anglais( 253)( italien :172 et 176) espagnol ( 241)	65, 172,176,198,241,253
Assistance et aide en matière d'assurances	73
Petites traductions espagnol	245
Petites traductions anglais/français	210,253
Accompagnement et conseils sur les problèmes d'habitat	213

## BRICOLAGE...

<b>SAVOIRS</b>	107
Aide travaux de peinture en intérieur	183
conseils et aide pour relooker un meuble	116 ,180,182,185,235
Aide bricolage: pose parquet flottant, peinture,.....	157,185,247
Aide pour l'électricité	161, 168, 257
petit dépannage électroménager	246, 257
recettes produits ménagers maison	42, 157, 180,189,213,227,237,236
<b>SERVICES</b>	
Bricolages divers	233,235 251,257
aide en plomberie	199,235 251,257
Peinture,petits travaux	114,158,237
Petit intervention pour la voiture	39
<b>BIENS</b>	
Prêt petit matériel bricolage	29
Prêt outils électroportatifs	116
Prêt d'un diable charge maxi 300 kilos	190

## JARDINAGE...

<b>SAVOIRS</b>	
Aide au Compostage	170,178,180,182,202,217,233 257
Aide au jardinage	
aide à la taille des arbres fruitiers	170,178,180,182,202,217,233 257
Apprendre à bêcher le jardin	47,247
Conseils, initiation à la taille des rosiers	
	118,153
apprendre à faire des graines germées	
<b>SERVICES</b>	144

arroser des plantes	70, 82,154 ,156,161,173 ,191,224,225,231,240,257,259
Jardinage	217,227
Taille d'arbres fruitiers	
Taille de rosiers	
Bêchage jardin	140, 42, 82, 170 ,180,182,185,208,213
Arrosage ou entretien de vos fleurs lors de vos absences	47,259
Arrosage jardin lors de vos absences	82,217,259
Aide en permaculture jardin	47,185,208,227
	29 82, 156 161,166, 214,223,225,231
<b>BIENS</b>	29,82, 156, 160, 161,166,214,223
Persil et ciboulette à la saison	206
Plantes	82
graines, semis	246
Plants d'arbustes	207
Echanges de graines,fleurs,plants légumes	

#### ENFANTS: GARDE, COURS, AIDE AUX DEVOIRS, ACTIVITES...

Garde enfants ponctuelle	255,257,259
Aide ponctuelle aux devoirs primaire et secondaire	241, 247,,248,257
<b>BIENS</b>	

#### BIEN-ETRE, SANTE, SPORTS...

<b>SAVOIRS</b>	
Ecoute et conseils Fleurs de Bach	22
Coupe de cheveux ponctuelle	65
Méthode Feldenkrais (sorte de gym douce)	88
Conseils en allaitement	200
Fabrication d'huiles essentielles et conseils	188
Conseils nutritionnels et prévention santé	188
<b>SERVICES</b>	
Découverte massage ayurvédique	239,241
Découverte du reiki ,	197
Coaching personnel accompagnement	207
echanges d e recettes de fabrication maison ( liquide vaisselle,lessive, dentifrice , démaquillant )	200,208
Conseils et fabrication de cosmetiques bio	22,
Massages (du visage)	189
Pose de la couleur pour les cheveux	154
Coiffure et coupe de cheveux ponctuelles	235
initiation à la reflexologie	179,226
initiation à la meditation , au yoga	190
Découverte de l'hypnose	192
initiation vers une transition en foulée medio pied( course à pied) et prêt de livres à ce sujet	
<b>LOISIRS CREATIFS</b>	165
aide à la décoration	182
aide à la construction d'objets en palettes ( bacs à fleurs, canapé de jardin...)	186
initiation à la creation de bijoux avec objets récupérés ( capsules, cartons..)	238
initiation et activités de crochet	103
Initiation au tissage	108
Customisation de vêtements	190
Prêt de vélos	192
initiation au jeu de go et perfectionnement jusqu'à 10 kyu	206,215
Ecoute de la musique	

#### ACTIVITES PARTAGEES, MUSIQUE, DANSES...

	195, 243
Marche Nordique ou marche simple	42
Emmener des personnes à la pêche	69
Ateliers théâtre, conte ou danse... visionnage de spectacles...	215
Rallye vélo ou randonnée à vélo	211
Animation fêtes de famille avec comédienne humoriste	217,215,240,243,244
prêt de livres	251
ateliers enfants théâtre d'ombre	245
Visites d'expositions	240,243,
Jouer de la guitare	202,240
Faire la lecture , partager la lecture	245
Chansons espagnoles ou sud americaines	243
initiation à pratique de Pilates, à la marche nordique, seance de stretching	258
sorties cinema	243

#### CUISINE . PATISSERIE

	172 ,214
	34, 180,189,208,214,224,230,229
<b>SAVOIRS</b>	
Recettes de cuisine	114
Aide à la cuisine	34,180,195,224,229
Préparation confit de canard	238
Aide à la cuisine ponctuelle pour préparer à votre domicile un repas	159
cuisine végétarienne	205, 207, 08,241,247
Cuisine créole	229
préparation de gâteaux	179
ehanges d'idées anti gaspi	
préparer des tartes	200
<b>SERVICES</b>	180, 189,211,214,247
Préparer un plat à deguster	210,259
aide à la cuisine	211,224,259
faire des jus de légumes ou de fruits	232
cuisine à domicile	170,259
atelier fabrication du pain au levain	247
préparation confitures	160,201,207

partages autour de la cuisine	207
<b>BIENS</b>	190,201
Prêt appareil à raclette	247
prêt d'un gaufrier	207
Prêt d'une machine à fabriquer le pain	
prêt d'une friteuse grande capacité	
Prêt d'un deshydrateur	

**(CO)VOITURAGE, AIDE AUX DEPLACEMENTS, COURSES...**

	236
<b>SAVOIRS</b>	
aide à mise en place de manifestations culturelles, sportives ...	
	236
<b>SERVICES</b>	236
Prêt d'un fourgon	255
transports en voiture ponctuel	172,176,180,191 201,223,225,227, 234, 235,236,240
accompagnement pour aller chez le medecin ou l'hôpital	38,217,234
Accompagnement en voiture pour aller faire des courses	16, 82,155,160,172,173,180,188,227
Transport en voiture ponctuel	189, 191,197,199,200,240,241
transport en voiture ponctuel (suite)	173;177,200,203,208,223
transport pour courses aux magasins bios de proximité ou aux marchés de semaine dans la CUB ou chez l'apiculteur	
courses ponctuelles	154,173,198,215,225,231,242
<b>ANIMAUX: BIEN-ETRE, GARDE...</b>	154,173,213,215,225,231
Promener un chien ( calme)	186
prendre soin d'un chat	82, 160,173,182,198,208,223,225,226,242
garder un chien	
nourrir des animaux ( oiseaux , poissons, chats , chiens ) à domicile	

**MENAGE, REPASSAGE, COUTURE...**

	247, 248
<b>SAVOIRS</b>	247, 248
Aide, initiation en couture	154,182,187
Aide à la couture	154, 47,209,230
Initiation ou aide au tricot	165,187
initiation ou aide à la broderie	
fabrication de produits menagers bio	
	200,207,247
<b>SERVICES</b>	29,160,180,207,224,225,230
Aide ponctuelle au repassage	203,205
Petits travaux de couture	154,165, 187,202
Aide ponctuelle au ménage	201,208
Aide à l'aménagement d'un appartement	
Aide au rangement	210
<b>BIENS</b>	
Prêt Vaporetto	114,
Prêt d'une machine à coudre et surjeteuse	190

**DIVERS BIENS à prêter ou à donner**

	82,166,187,191
	207
Prêts de livres (roman,policiers,aventure)	29,187,191
Prêt de magazines : Happiness, Capital , Popi Pomme d'api , Papoum	39
Prêt livres, magazines (Géo)	22
Eau déminéralisée	189
Revue sur la décoration	207
Prêt d'un sac à dos	
Prêt d'outillage	

**SORTIES CULTURELLES, BALADES, VISITES ...**

	181
	181,
animation de Bourses Locales d' Echanges du S.E.L	235,242
Conférences sur les actions solidaires en Afrique,l'environnement,l'ecologie,l'alimentation ...	38,202
Accompagnement spectacles, cinéma	
Hebergement dans grande tente dans jardin 300M2à 10 mn de la mer en voiture à partir de mai	197
Organisation d ereunions Co developpement durable	207
atelier sur la mémoire	242
atelier jeux de société , casse tête pour pratiquer une langue	242,244,245
Ecriture d'une chanson à partir d'un récit personnel	242
soirées jeux de société	242

**SERVICES A LA PERSONNE...**

	160,198,217,240
Lecture à personne âgée ou mal voyante ou autres	
Garde ou visite aux personnes âgées	166 ,198,217,231,234, 235
Lecture (enfants, adultes, personnes âgées...)	160, 201,206,217,240
Aide personne âgée, accompagnement courses	204,231,235
Aide aux courses, RDV, aide personnes handicapées	202,235;259
Aide commissions,faire des courses	154,160,213,217,259
Courses ponctuelles et visites aux personnes seules ou malades	213,231,234, 235
accompagnement RV medicaux ( soutien)	

**DIVERS SERVICES...**

	185
aide à réparation voiture (petites interventions)	208
aide au deménagement ( emballage, port de petits paquets..)	246
aide au transport	258

