

Catalogue par thèmes des offres et demandes

OFFRES PERMANENTES

01 - Alimentation, cuisine, produits	
échange de recettes	
cuisine végétarienne	
aide et atelier, cours cuisine	
préparation plats cuisinés	
pâtisserie	
laurier pour sauce	
02 - Animaux	
garde et garde à domicile	
soins	
aide aquarium	
sortie du chien	
03 - Beauté, santé, bien-être	
massages	
shiatsu, réflexologie plantaire	
sophrologie, relaxation	
yoga	
conseils en maquillage	
04 - Construction, bâtiment	
prêt petit outillage manuel et électrique	
05 - Cours, langues, formations	
cours d'anglais, aide	
cours d'espagnol	
conversation en anglais	
conversation en espagnol	
traduction de et en anglais	
cours de sophrologie	
étude de l'auto-digitopression	
photo prise de vue et technique, restauration photos abîmées, effets Photoshop	
marketing, management, organisation des entreprises	
06 - Enfants	
soutien scolaire, aide aux devoirs primaire et collègue	
garde d'enfants et de bébés	
conseils en orientation scolaire	
07 - Informatique	
petits dépannages, conseils pour débutants, informatique de base, internet, bureautique aide pour saisie textes, tableaux	
informatique générale	
cartes, montage photo, calendriers, diaporamas	
08 - Jardinage	

aide pour petits travaux	
don et échange de plantes	
prêt de matériel, tondeuse, coupe-haie, élagage	
arrosage plantes	
09 - Loisirs sportifs	
randonnée	
boules, rami	
10 - Autres loisirs	
promenades dans la nature et dans Paris	
sorties, expo, musées, cinéma, théâtre	
restaurant	
karaoké	
danse de salon, rock, salsa, zouk	
voyages	
rencontres amicales, discussions, débats	
échanges et prêts de livres	
animation fêtes, anniversaires	
partage moments d'activités manuelles (mosaïque, peinture sur bois...) broderie de Bayeux	
atelier d'écriture	
"service billetterie" (même sorties hors SEL)	
11 - Maison	
travaux ménagers, repassage	
bricolage simple, dépannages	
rangement, organisation	
réparation mobilier	
décoration	
arts de la table/décoration/art floral	
gardiennage de maison	
vider caves et placards	
12 - Social	
aide administrative	
rédaction, frappe de courrier	
Comptabilité	
13 - Transports	
voiturage, accompagnement (courses....)	
courses	
conduite camion	
14 - Vêtements, habillement, travaux	
petits travaux couture	Michèle M 98, Fatia Katia 148
cours de tricot, crochet	Joëlle 125, Christine 171
modèles et conseils broderie	Dominique J 136
Faire t-shirts ou casquettes/logo du SEL	Stéphane 146
15 - Divers	
prêt d'un local pour fêtes et réunions	Mireille 35
bonne volonté, coup de main ponctuel	Alain 131, Claudine D 137, Jean-René 45, Joëlle 125,

DEMANDES PERMANENTES

01 - Alimentation, cuisine, produits	
cours de cuisine	
recettes végétariennes	
02 - Animaux	
garde de chats	
03 - Beauté, santé, bien-être	
sophrologie	
relaxation	
04 - Construction, bâtiment	
05 - Cours, langues, formations	
cours de guitare	
cours d'anglais	
conversation en espagnol	
cours de piano	
cours de peinture	
06 - Enfants	
garde d'enfants	
07- Informatique	
formation pour débutant, aide	
niveau avancé	
08 - Jardinage	
aide pour travaux	
conseils	
garde plante l'été	
09 - Loisirs sportifs	
randonnées	
10 - Autres loisirs	
billard	
pétanque	
jeux de société : cartes	
activités manuelles : mosaïque, peinture sur bois	
sorties, promenades	
découverte nature et animaux...	
expo, musées, théâtre, sorties culturelles	
rencontres amicales, discussions, philo	
livres bio et chansons françaises	
atelier d'écriture	
contacts téléphoniques	
échange livres	
11 - Maison	
travaux ménagers	
bricolage simple, dépannages	
peinture, papier peint	
apprendre à réparer des halogènes	
décoration	
réparation petits meubles	
rangement	

réparation vélo	
12 - Social	
13 - Transports	
covoiturage	
14 - Vêtements, habillement, travaux de dames	
petits travaux couture	
cours crochet, tricot	
patchwork	
15 - Divers	