

Exemples d'échanges, d'offres ou de demandes

(Liste non exhaustive)

A titre indicatif seulement, une heure peut être égale à 60 rubans

1 Convivialité / Sport / Loisir

Partenaires pour randonnée, tennis, vélo, rollers, course à pied, gym, natation

Partenaire danse de salon, parties d'échec...

Organisation de repas à thème

Animation anniversaires et diverses

Sorties (cinéma, exposition, salon, théâtre)

Rencontre autour de la poésie, de la philosophie...

Contes pour spectacle, veillée, soirée

Rencontre jeux de société (cartes), jeux informatiques

Balade, excursion, visite...

Vélos (occasion ou prêt)

Matériel de sport d'occasion...

2 Partage de connaissances / Livres

Soutien scolaire, aide aux devoirs

Prêt de livres

Prêt de BD

Prêt de documentations techniques

Donner un cours de langue (soutien langues étrangères)

Aide à la traduction (langues étrangères)

Conversation en langue étrangère

Aide à la rédaction de courriers

Aide à la recherche d'emploi, réalisation CV et lettre de motivation

Initiation à la colorimétrie, typographie, composition et mise en page

Aide à la gestion du budget familial

Aide création d'une association (statuts, administration)

Conseils divers dans divers domaines...

Partage de trucs, d'astuces, de savoir de Grand-mère...

Livres d'occasion...

3 Aide à la personne / Bien être / Soins

Aide à la personne âgée : acte de la vie quotidienne

Accompagnement divers poste, hôpital...

Aide à la personne handicapée (lecture, visite...)

Aide à la personne malade

Aide à la personne non-voyante

Repassage

Lavage vitres

Faire les courses

Transport ou chauffeur occasionnels

Aide administrative (remplir des papiers)

Nourrir animaux vacances

Garde d'animaux

Aller chercher enfants à l'école
Garde d'enfant ponctuelle
Formation au massage
Coiffure (coupe de cheveux, couleur)
Manucure - Pédicure - Maquillage
Réflexologie plantaire
Initiation à la relaxation...

4 Alimentation / Cuisine / Jardin

Échange de recettes de cuisine
Initiation à la cuisine
Coanimation d'ateliers cuisine
Confection de gâteaux
Pain maison
Préparation de plats
Réalisation de confitures
Plats mijotés
Conserves
Échanges de savoirs en jardinage
Conseils en jardinage
Échange de pratiques en gestes écologiques
Arroser le jardin ou les plantes
Tondre la pelouse
Travaux de jardinage occasionnels
Entretien du jardin
Élagage, taillage, ramassage de feuilles, plantations
Fruits et légumes (échange, cueillette, travaux)
Bois de chauffage
Réparation clôture
Graines légumes - Graines fleurs - Plants
Prêt motoculteur
Fruits du jardin selon la saison
Légumes du jardin selon la saison
Matériel de cuisine ou de jardin d'occasion...

5 Bricolage / Chantier / Automobile

Prêt d'une tondeuse
Bricolage divers (coup de main)
Co-voiturage
Aide à déménager
Ranger sa cave
Débouchage d'évier
Petits travaux de peinture, d'électricité...
Poser un papier peint
Revêtement mur et sol
Peinture
Pose de carrelages, de placo-plâtre, de tuiles, d'ardoises, d'une clôture...
Petite Maçonnerie
Montage d'une cheminée

Aide pose de gouttière
Découpage de bois
Petite menuiserie
Petits travaux électriques
Installation de chauffage
Petits travaux de plomberie
Isolation, serrurerie, soudure, terrassement, vitrerie...
Réparations électroménager, électronique...
Mécanique (petites réparations)
Vidange voiture
Réparation ou entretien vélo, mob, scooter, moto...
Prêt d'échafaudage, échelle, décolleuse à papier peint, karcher, ponceuse...
Prêt d'outillages de bricolage
Matériel de bricolage d'occasion ...

6 Musique / Multimédia / Informatique

Aide ponctuelle en informatique (conseil, assistance, maintenance...)
Initiation Windows, Macintosh, Linux
Initiation à l'utilisation d'internet
Aide pour l'accès internet, création de compte, messagerie...
Mise à disposition d'un accès à internet
Aide à l'installation d'un programme (application, logiciel, système d'exploitation)
Aide à l'installation d'un périphérique (imprimante, scanner, disque dur, graveur...)
Initiation Bureautique (Powerpoint, Word, Excel, Open Office)
Initiation PAO (Photoshop, Illustrator, Indesign, Gimp, Inkscape, Scribus)
Initiation au montage vidéo et audio
Initiation à la photographie numérique, prise de vue, composition, corrections, retouches
Aide à la création d'un Blog ou d'un petit site Web
Aide à la rédaction d'un CV, d'une lettre de motivation
Saisie documents (CV, lettres, mémoires, thèses...)
Aide à la création et réalisation d'affiches, de tracts, de cartes d'invitation, carte de visite
Dépannage informatique
Initiation guitare, piano, flûte, saxo...
Initiation au solfège, à l'improvisation...
Initiation au Djembe, Derbouka, Congas...
Partenaires pour rencontre entre musiciens
Prêt de CD (musique ou éducatif) ou de DVD (films)
Matériel électronique ou informatique d'occasion...

7 Décoration / Arts / Meubles

Animation modelage enfants
Animation expression artistique enfants
Animation atelier peinture à l'huile
Cours arts plastiques (séance individuelle)
Atelier de dessin, peinture, sculpture, céramique...
Réalisation de portrait
Apprendre à travailler la terre glaise, la poterie
Montage ou restauration d'un meuble (décapage...)

Conseils et aides à l'aménagement et à la décoration d'intérieur
Meubles d'occasions...

8 Habillement / Bibelots / Antiquités

Cours de couture
Cours de tricot, de canevass, de point de croix...
Schémas de broderie
Prêt modèles de tricot
Prêt patrons vêtements
Travaux de couture, tricot, patchwork
Déguisements enfants
Vêtements (occasion ou prêt) Bibelots et antiquités...

9 Autres échanges

Rencontres - partager un moment d'échange autour d'un thème, d'un repas, d'une lecture, de chants, de jardinage, d'un savoir faire, d'un petit spectacle, d'une promenade...
Équipement pour bébé (vêtement et matériel)
Distribution de tracts
Proposition d'hébergement
Matériel de camping (occasion ou prêt)
Récupération de déchets
Vide grenier
Aide à l'organisation et la réalisation de fêtes
Et plein d'autres chose, ne nous limitons pas...

Un service peut devenir un savoir et un savoir un service.