CATALOGUE DES ÉCHANGES DU SEL
OFFRES / DEMANDES

SYSTÈME D'ÉCHANGE LOCAL DE LA BOUCLE DE LA SEINE
40, rue de Verdun – 78800 Houilles
Adresse mail : seldelabouclede seine@gmail.com

		Offres	Demandes
	AIDE PONCTUELLE et PRÊT		
	Aide à l'entretien de la maison (vitres, ménage, repassage, courses, désencombrement, organisation….)		
	Lors d'absence de longue durée : arrosage de potager – Entretien de plantes d'intérieur – Relève de courrier – Surveillance de la maison (ouverture/fermeture des volets)		
	Aide à la couture (petits travaux et confection pour ameublement)		
	Aide au déménagement		
	Aide à la rédaction de lettres pour formalités administratives ou résolution de petits litiges		
	Conseils et recettes écologiques pour la maison (intérieur et extérieur)		
	Dépose gares ou aéroports parisiens		
	Transport et/ou accompagement sur courte distance pour courses, hospitalisation, déménagement, ….,		
	Prêt de gros matériel (automobile, vélo, tondeuse, karcher, souffleuse, ….,)		
	Prêt de petits outils de bricolage (perceuse, visseuse, ponceuse, ….,)		
	Prêt de livres sur les plantes et jardinage		
	Prêt d'outils de jardinage		
	Don de plants, graines, bulbes, pots – Conseils pour semis, entretien des plantes d'intérieur, …		
	Prêt de matériel médical (chaise roulante garde-robe, réhausseur de WC, béquilles, ….,)		
	Prêt de livres de cuisine française et d'ailleurs		
	Prêt d'ustensiles de cuisine (robot, cocotte, cuit-vapeur, ….,)		
	Prêt de services de table (raclette, fondue, crêpes, huîtres, ….,)		

	Don de pots vides pour confitures et de bocaux pour conserves		
	Prêt de DVD, CD, CD-Rom,		
	Prêt de jeux de société		
	ENTRETIEN DES BIENS *(Maison – Jardin – Garage – Abri)*		
	Petit bricolage domestique (plomberie, serrurerie, électricité, ….,)		
	Petite réparation d'appareil (séchoir à cheveux, fer à repasser, vélo, ….,)		
	Peinture de rénovation de meuble		
	Lessivage et peinture de murs et plafonds		
	Pose de papier-peint		
	Pose de tringle, tablette, tableau, …. ,		
	Montage de meuble livré en kit		
	Petits travaux de jardinage (tonte de pelouse, taille de haies, élagage d'arbres fruitiers, ….,)		
	CUISINE		
	Préparation de plats régionaux de France et d'Ailleurs (aide et cours)		
	Confection de gâteaux, de pain-maison, de confitures et gelées, …		
	Offre excédent de récolte de fruits, légumes et aromatiques, …		
	Aide à la confection de repas pour événement festif (mariage, anniversaire, …)		
	INSTRUCTION – APPRENTISSAGE		
	Aide aux devoirs/Soutien scolaire (primaire et collège)		
	Langues étrangères – Cours / Conversation / Traduction		
	Cours de danses (valse, tango, salsa, ….,)		
	Cours d'instruments de musique / Solfège (initiation et +)		
	Bureautique (initiation et cours) Internet, logiciels Word, Excel, Outlook, ….,		
	Informatique – conseils d'utilisation scanner et imprimante		
	Photographie ('initiation et +)		
	Initiation (et +) à l'utilisation d'une machine à coudre		

	Généalogie (initiation et +)		
	SANTÉ		
	Relève d'aidant naturel (journée, soirée, fin de semaine)		
	Cours de méditation, relaxation, yoga		
	Séances de Reiki (soins énergétiques)		
	Fleurs de Bach (traitement de la douleur et des troubles émotionnels)		
	Séances de kinésiologie de reprogrammation		
	Séances de manucure/pédicure		
	Conseils en homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, …		
	Visites/appels téléphoniques aux personnes isolées, malades, handicapées ….,		
	GARDE - *enfants*		
	Garde d'enfant à domicile (journée, soirée, fin de semaine)		
	Création d'ambiance et surveillance lors de fête d'anniversaire		
	Conseils en puériculture, petite enfance		
	GARDE - *animaux*		
	Pension pour oiseaux et petits animaux de compagnie lors d'absence		
	Soins des animaux à leur domicile lors d'absence (alimentation, sortie, ….,)		
	ACTIVITÉS de groupe		
	Loisirs en extérieur :		
	♦ Randonnées pédestres		
	♦ Randonnées vélo		

	♦ Balades-découverte en forêt (identification plantes 'sauvages'), parc floral, parc zoologique, ….,		
	♦ Sorties festives et/ou éducatives (musée, théâtre, villes, monuments, cinéma, pique-nique, restaurant, …,)		
	Loisirs en intérieur :		
	♦ Rencontres-discussions sur un sujet choisi à l'avance		
	♦ Jeux de société (bridge, échecs, tarot, …, (initiation et parties)		
	♦ Ateliers : céramique, collage, cuir, écriture, encadrement, modelage, origami, peinture, …,		
	♦ Tricot, crochet, broderie, …., (initiation et +)		
	♦ Ateliers ; homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, …		