



Exemples pour vos propositions

OFFRES ou DEMANDES

ABSENCE - REMPLACEMENT

Garde ou sortie des animaux - Arrosage ou entretien des fleurs - Ouverture & fermeture des volets - Aération de la maison lors des vacances -

AIDE A LA PERSONNE

Accompagnement personne âgée - Visite de malade - Aide Psychologique - Lecture pour déficient visuel Aide à la coiffure, à l'esthétique - Déplacement d'objets lourds - Aide à la marche - Aide ponctuelle pour la cuisine, du repassage, de l'entretien. Aide pour le montage de meubles.

ANIMATION - ATELIERS - ARTS - CREATIONS

Musique - Apprendre un instrument : guitare, piano, violon - Création d'après-midi ou soirée à thème : Cuisine - Conserves - Confitures - Pâtisserie - Dessin - Sculpture - Créations florales - Patchwork - Scrapbooking.
- Entretien physique - Yoga -

BOURSE D'ECHANGES & DONNS

Livres - Petit Mobilier - Vêtements - Plantes - Légumes ou fruits du jardin - Outillage - Divers

BRICOLAGE

Bricolage peinture - tapisserie - Pose de revêtement de sol - de parquet flottant - Petits travaux en : Electricité - Plomberie - Carrelage - Montage, déplacement de mobilier - Nettoyage haute pression de terrasse - Aide à la décoration - Remplacement des joints de robinets.

ENTRETIEN VEHICULE

Petite mécanique - Entretien auto - moto - scooter - vélo - tondeuse à moteur - Nettoyage de véhicule.

FORMATION

Aide au bricolage - Assistance à l'informatique - Aide à l'Anglais, l'Espagnol, le Portugais etc ... Assistance pour les devoirs - Formation à la langue des signes.

JARDINAGE

Entretien du jardin - taille de haie - d'arbuste - du gazon - Entretien du potager - Montage d'accessoire de jardin - Déplacement des jardinières - Mise hors gel des arbustes ou des fleurs - Fourniture de légumes.

TRANSPORT

Covoiturage - Accompagnement chez un commerçant, à l'hypermarché - Aide pour un déménagement - Traction d'une remorque, d'un bateau, d'une caravane.

LOISIRS & JOURNEE RENCONTRE

Recherche de partenaires pour jeux de société, belote - tarots - scrabble ... etc - Organiser des après-midi récréatives dans la salle de réunion - Organiser des sorties, promenades, visites culturelles - Accompagnement lors de soirée dansante - Aide ou formation à la danse de salon.

PRET DE MATERIEL

Outillage mécanique, menuiserie, maçonnerie - Bétonnière - Echelle - Petit matériel électrique - Table à tapisser - Outils de jardin - Remorque, etc....

SERVICES - GESTION

Aide pour la rédaction de courriers, de rapport - Aide pour des démarches - Aide juridique - Aide à la gestion quotidienne - Traduction - Constitution de dossier.