

ALIMENTATION – CUISINE	N° des adhérents qui proposent
Aide en cuisine	
Conseils en cuisine	
Echange de confitures (ou compotes) maison	41 14
Pots de confiture vides	
Prêt de livres de cuisine	
Pâtisseries	
Prêt de matériel de cuisine	18
Conseils sur les vins	
Cuisine régionale ou métissée	26 14
Kefir Kombucha	41 8
Confection de plats cuisinés	26 14
Conseils et recettes en cuisine végétarienne	18
Prêt de livres ou magazines	18 8
Prêt d'appareils	8 15 26 18
ANIMAUX	
Nourrir un chat	42 25
Garde et promenade de chiens	42 25
S'occuper d'animaux	42 25
Offre de poissons d'aquariums ou d'étangs	13 14
LIVRES - CD - DVD - JEUX	
Prêt de livres (philo, nature, littérature)	
Prêt de livres (cuisine, jardinage, déco, bricolage)	
Prêt de livres (romans)	
Prêt de livres (langues étrangères)	
Prêt de jeux de plateau	59
Prêt de CD	14
Offre de jouets en bois faits main	57

AIDE - SOUTIEN	N° des adhérents qui proposent
Aide à faire du courrier	18 54
Aide à distance au traitement de textes (saisie, relecture, mise en page)	18 54
Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation	
Aide pour démarche administrative (courrier, téléphone...)	
Aide à la réalisation de dossier, mémoire etc.. (orthographe, syntaxe etc.)	18 54
Aide aux devoirs (élémentaire)	18 13
Aide en math et physique (collège et lycée)	
Aide en biologie (collège et lycée)	
Aide en français (collège et lycée)	
Garde et accompagnement de personnes dépendantes	
Accompagnement pour les achats, les marchés	
Aide et Compagnie (lecture...) aux personnes seules	
Garde occasionnelle d'enfants	22
Activités avec enfants (dessin, cuisine, devoirs)	
Activités avec enfants (marche, velo)	
Aide à la coiffure	
AIDE	
Aller chercher, livrer et installer une bouteille de gaz	
Aide à déplacer des meubles, caisses	
Dépannage en hébergement	
Relève du courrier	
BRICOLAGE - TRAVAUX	
Aide et conseils en bricolage	
Aide pour petits travaux de peinture	16
Aide en plomberie	
Petits travaux électricité	16
Petits travaux de maçonnerie, placo	16

Petits travaux de carrelage	
Aide à petits travaux concernant l'utilisation de la pierre	7
Réparations diverses	4
Aide à déménager	
Passage de nettoyeur haute pression	
Aide au rangement et tri	
Conseil pour aménagement et décoration d'intérieur	
Montage et installation de meuble	16
Remorque (prêt)	
Prêt outillage	5 8 16 4 7
Chargeur de batterie	5
Mécanique	4
COURS - FORMATION - INITIATION	
Initiation à la communication (méthode ESPERE)	32
Test de radiesthésie	14
Conseils en photo	
Initiation à la fabrication de pain en machine	
Conversation en anglais	3
Conversation en français pour personnes étrangères	13
Conversation en italien (débutant)	33
Conversation en espagnol	
Conversation en allemand	26
Initiation à la natation	
Initiation au dessin, à la peinture	
Atelier saponisation a froid	8
Cours de crochet	8
Cours de tissage	18

COUTURE - TRICOT - ARTISANAT	N° des adhérents qui proposent
Prêt d'une machine à coudre	18
Prêt de livres ou magazines	18 15
Ourlets de jupe, pantalon	22
Couture d'ameublement	59
Offre d'accessoires faits main	59
Réalisation de broderies machine	42
Bijoux	57
INFORMATIQUE	
Initiation à l'informatique	3 25 15
Apprendre à se servir d'une tablette	
Accompagnement informatique	3 25 15
Initiation à la création d'albums photo sur Internet	
Informatique tous niveaux	
Petits travaux graphiques (illustrations, logos,...)	2
Coup de main pour dépannage informatique	25
Aide à l'administration d'un site sous wordpress	54
Aide au montage audionumérique	54
Réseaux sociaux - Comprendre Twitter	54

JARDIN - PLANTES	N° des adhérents qui proposent
Prêt d'un espace à cultiver	34
Tondre une pelouse	
Tailler une haie	
Aide au jardin (plantations, nettoyage)	
Conseils et réalisation jardinage	29 14
Arrosage du jardin	25
Taille d'arbres fruitiers, greffage	29
Offres de plants et graines	13 33 29 15 14
Offre de fruits et légumes en saison (marchés de surproducteurs)	29 57 48 30
Rentrer le bois	
Prêt de matériel de jardin	22 5
Prêt de livres ou magazines	14
LOISIRS	
Découverte sorties nature	
Accompagnement et conseils pour la course à pied	
Accompagnement et conseils pour la marche nordique	
Encadrement de tableaux	
Aide organisation d'anniversaires pour enfants	
Prêt de matériel pour voyage à vélo (remorque,...)	42
MAISON	
Aide au ménage	
Aide au repassage	
Aide au rangement	
Apprentissage de la lessive à faire soi-même	

MUSIQUE - AUDIO - VIDEO	N° des adhérents qui proposent
Initiation guitare	
Table de mixage pour soirée	
Mise à disposition d'un piano chez moi	
TRANSPORT	
Voiturage	18 26
Covoiturage St-Étienne <-> Nantes	
Covoiturage Cordemais <-> Nantes	
Covoiturage Malville <-> Nantes	
Transport vers l'aéroport	
Camionnette pour petits transports	

