

# CATALOGUE DES OFFRES

mise à jour le 10 octobre 2017

## AIDE ADMINISTRATIVE, INFORMATIQUE...

n° des Sélistes

Aide administrative (documents à compléter et/ou accompagnement sur place)	3,198
Aide pour choix et installation ordinateur	4,175
Aide à l'écriture d'une lettre de motivation	208
aide à la maintenance informatique	175
Apprentissage, initiation informatique	4, 16,175,208
Aide à la rédaction de courriers (administratifs ou privés)	16, 88,179,211,212
Aide à l'écriture, remise en forme de vos écrits ( personnels ou administratifs)	16, 88,211
Correction de memoires, projets	211
Correction (orthographe et syntaxe)	16,82
Initiation à Power Point ( diaporama)	208
Apprentissage Excel	16, 128
<b>Initiation à internet</b>	88, 195
Aide à la rédaction de courriers	82, 151 ,195
Aide au classement de papiers	128,151
Aide rédaction de CV	88,195,208
<b>Initiation au traitement de texte</b>	88, 128,195
Aide Informatique: de l'initiation basique jusqu'en mise en réseau, sécurité dans les accès internet (office, excel, power point..)	140,92,168,,175,178
Aide numérique: mise en service et paramétrage de votre box, incluant la télévision par internet	92,175
aide methodologique pour elaborer un mémoire universitaire ou professionnel	82
Correction (orthographe, conjugaison, syntaxe...) de textes, lettres, mémoires, etc...	82,151,160
Aide à la création de site Web	1
1ère configuration d'un PC	1,175
Formation excel 2010	29
<b>Aide informatique, administrative</b>	161,128, 133,178,190
Aide administrative	161,129, 141,212
Aide recherche emploi ( CV, démarches, etc...)	129
Frappe sur ordinateur, mise en forme textes	129,151,190,212
Aide à l'écriture ou à la rédaction de tous documents administratifs ou autres (CV,lettre de motivation,courriers...)	82,133,151,195
<b>Aide bureautique ,petits travaux administratifs( classement-saisie),aide internet</b>	135,209
Aide aux démarches administratives	136
<b>Aide micro informatique</b>	140, ,190,197,209
Initiation AUTOCAD	140
Initiation Photoshop	140
Aide au dépôt de permis de construire ou déclaration de travaux	140
les premiers pas en informatique et sur le Net	142,209
initiation POWER Point	208
<b>BIENS</b>	

## COURS, CONSEILS...

Conseils en peinture artistique	17
Conversation en italien	199
Conversation en espagnol ou anglais	22 ,172
Langues ( espagnol)	16
Conseils pour réalisation de CV et Lettre de motivation	16,82, 200
Infos, échanges autour du vin	39
Compétences ressources humaines (CV, lettre d'embauche...)	82
Conseils en aromathérapie	65,200
Aide ponctuelle en Français et Anglais (revision contrôle niveau collège)	176,180,217
aide ponctuelle en Espagnol ( révision ou préparation de contrôle)	186,198
Aide ponctuelle en Mathématiques (tous niveaux)	209,213
Aide ponctuelle en allemand, anglais( italien :172 et 176)	65, 155,172,176,198
Assistance et aide en matière d'assurances	73
Petites traductions anglais/français	135,172
Conseils et aide pour le rangement et la décoration	135
Conseils en finances et gestion de budget	17
Conseils juridiques	136
Initiation à la photo	136
Aide pour restauration de meubles et de fauteuils	140
Aide au montage ou ecriture d'un dossier administratif	17
Conseils en matière fiscale	150
Accompagnement et conseils sur les problèmes d'habitat	210
initiation piano	213

## BRICOLAGE...

<b>SAVOIRS</b>	
Aide travaux de peinture en intérieur	107
conseils et aide pour relooker un meuble	183
Aide bricolage: pose parquet flottant, peinture,.....	116 ,180,182,185
Aide pour l'électricité	157,185
petit dépannage électroménager	168
Aide pour réglage TV	161
<b>SERVICES</b>	
Bricolages divers	42,128,148,157, 180,189,213
aide en plomberie	185
Peinture,petits travaux	135,153,199
Travaux de tapisserie murale	153
Petit intervention pour la voiture	185
<b>BIENS</b>	
Prêt petit matériel bricolage	114,158
Prêt outils électroportatifs	39
Prêt d'un diable charge maxi 300 kilos	29
Prêt perceuse, scie sauteuse, presse coupante plus calles de pose de parquet flottant	116

Prêt d'un karcher et tuyau déboucheur	190
---------------------------------------	-----

### JARDINAGE...

<b>SAVOIRS</b>	
Aide au Compostage	47,213
Aide au jardinage	140, 107,135,153 ,170,178,180,182,202,217
aide à la taille des arbres fruitiers	47
Apprendre à bêcher le jardin	47
Conseils, initiation à la taille des rosiers	118,153
Culture des orchidées	144
apprendre à faire des graines germées	210
<b>SERVICES</b>	
arroser des plantes	29, 70, 82,154 ,156,161,173 ,191
Jardinage	217
Jardinage (suite)	140, 42, 82,141, 170 ,180,182,185,208,213
Taille d'arbres fruitiers	47
Taille de rosiers	217
Béchage jardin	47,185,208
Arrosage ou entretien de vos fleurs lors de vos absences	29 82,,141,156 161,166, 214
Arrosage jardin lors de vos absences	29,82,141, 156, 160, 161,166,214
Fleurir un balcon	206
<b>BIENS</b>	
Persil et ciboulette à la saison	186
Plantes	114,173
graines, semis	207
Légumes frais du jardin	135
Plants d'arbustes	16
Prêt arroseur Hoselock 25m ( nettoyage balcon et terrasse)	166
Prêt d'un broyeur de végétaux	190

### ENFANTS: GARDE, COURS, AIDE AUX DEVOIRS, ACTIVITES...

Garde enfants ponctuelle	108, 129,135,156, 158,167,208
Garde enfants ponctuelle( suite)	177,200,201,202,205,214
Soutien dans les relations enfants/parents (en crèche depuis 34 ans, j'interviens dans un LAEP( lieu d'accueil enf/parents de 0 à 4 ans)	94
Atelier créatif pour enfants	108
Garde d'enfants ponctuelle, mercredi, weekend, soirées	29,156,167, 170,200;201,202
Babysitting weekend à mon domicile	116
Aide ponctuelle aux devoirs primaire et secondaire	133, 162
<b>BIENS</b>	

### BIEN-ETRE, SANTE, SPORTS...

<b>SAVOIRS</b>	
Ecoute et conseils Fleurs de Bach	22
Coupe de cheveux ponctuelle	22,154
Méthode Feldenkrais (sorte de gym douce)	65
Conseils en allaitement	88
Fabrication d'huiles essentielles et conseils	200
Conseils nutritionnels et prévention santé	188
<b>SERVICES</b>	
Coaching personnel accompagnement	197
seance de réflexologie	159
echanges d e recettes de fabrication maison ( liquide vaisselle,lessive, dentifrice , démaquillant )	207
Conseils et fabrication de cosmétiques bio	200,208
Massages (du visage) ou massages	22, 170,200
Pose de la couleur pour les cheveux	189
Coiffure et coupe de cheveux ponctuelles	154
initiation à la méditation , au yoga	179
Decouverte de l'hypnose	190
initiationvers une transition en foulée medio pied( course à pied) et prêt de livres à ce sujet	192
<b>LOISIRS CREATIFS</b>	
aide à la décoration	165
aide à la construction d'objets en palettes ( bacs à fleurs, canapé de jardin...)	182
initiation à la creation de bijoux avec objets récupérés ( capsules, cartons..)	186
Initiation au tissage	103
Customisation de vêtements	108
Conseils en pratique de la guitare	140
visite atelier de poterie	172
Prêt de vélos	190
initiation au jeu de go et perfectionnement jusqu'à 10 kyu	192
Ecoute de la musique	206,215
Prêt de clavier musical	153

### ACTIVITES PARTAGEES, MUSIQUE, DANSES...

Marche Nordique	195
Emmener des personnes à la pêche	42
Ateliers théâtre, conte ou danse... visionnage de spectacles...	69
Rallye vélo ou randonnée à vélo	159,215
Animation fêtes de famille avec comédienne humoriste	211
Visites d'expositions	217,215
sorties cinema	202

### CUISINE . PATISSERIE

<b>SAVOIRS</b>	
Recettes de cuisine	17,135,172,214
Aide à la cuisine	34,108,135,180,189,208,214
Préparation confit de canard	114
Aide à la cuisine ponctuelle pour préparer à votre domicile un repas	34,180,195
Cuisine créole	159
préparation de gâteaux	205,207,08
préparer des tartes	179
<b>SERVICES</b>	
Préparer un plat à déguster	200
aide à la cuisine	159,180,189,211,214
faire des jus de légumes ou de fruits	210
cuisine à domicile	211
partages autour de la cuisine	170
<b>BIENS</b>	
Prêt appareil à raclette	29,160,201,207
Prêt yaourtière	3
Prêt service à fondue	3,108
Prêt de matériel de cuisine	158
prêt d'un gaufrier	207
Prêt d'une machine à fabriquer le pain	190,201
prêt d'une friteuse grande capacité	207
Prêt d'un deshydrateur	190

### [\(CO\)VOITURAGE, AIDE AUX DEPLACEMENTS, COURSES...](#)

<b>SAVOIRS</b>	
<b>SERVICES</b>	
voiturage	3,148,172,176,180,191,201
Courses au magasin bio du Haillan le samedi matin	2
Accompagnement en voiture pour aller faire des courses	29,38,217
voiturage ponctuel	16,82,128,,135,155,160,172,173,180,188,
voiturage ponctuel (suite)	189,191,197,199,200
voiturage pour aller aux magasins bios de proximité ou aux marchés de semaine dans la CUB ou chez l'apiculteur	207
courses ponctuelles	173;177,200,203,208

### [ANIMAUX: BIEN-ETRE, GARDE...](#)

Promener un chien (calme)	154,173,198,215
soigner un chat	154,173,213,215
garder un chien	186
nourrir des animaux (oiseaux, poissons, chats, chiens)	82,160,173,182,198,208

### [MENAGE, REPASSAGE, COUTURE...](#)

<b>SAVOIRS</b>	
Aide, initiation en couture	9,128,154,182,187
Aide à la couture (utilisation du patron, formation sur machine)	154,47,146,209
Initiation ou aide au tricot	103,165,187
Conseils et aide au crochet	142
initiation ou aide à la broderie	187
fabrication de produits ménagers bio	200,207
aide au changement de tissu de fauteuil	183
<b>SERVICES</b>	
Aide ponctuelle au repassage	9,108,135,141,143,158,160,167,171,180,207
aide à l'entretien des vitres	203,205
Petits travaux de couture	108,146,154,149,165,167,187,202
Aide ponctuelle au ménage	29,171,201,208
Aide à l'aménagement d'un appartement	203
Aide au rangement	143,210
<b>BIENS</b>	
Prêt Vaporetto	114,116
Prêt d'une surjeteuse	29
Prêt de catalogues tricotés ou crochets	143,142
Prêt d'une machine à coudre et surjeteuse	190

### [DIVERS BIENS à prêter ou à donner](#)

Prêt livres cuisine, romans, policiers...	3
Vêtements de femme taille 38/40	2
Prêt de DVD	29,108
Prêts de livres (roman, policiers, aventure)	10,82,166,187,191
Prêt de magazines : Happiness, Capital, Popi Pomme d'api, Papoum	207
Prêt livres, magazines (Géo)	29,187,191
Eau déminéralisée	39
Revue sur la décoration	22
Jeux de société pour enfants et adultes	130
Prêt d'un sac à dos	189
Prêt d'un porte-velo pour 3 vélos sur une voiture	207
Prêt de roller (Pointure 37)	189

### [SORTIES CULTURELLES, BALADES, VISITES ...](#)

animation de Bourses Locales d'Echanges du S.E.L	181
Conférences sur les actions solidaires en Afrique, l'environnement, l'écologie, l'alimentation ...	181
Accompagnement spectacles, cinéma	38,202
Rallye vélo ou randonnée à vélo	159
Hebergement dans grande tente dans jardin 300M2 à 10 mn de la mer en voiture à partir de mai	197
Organisation d'événements Co développement durable	207
piscine	202

### [SERVICES A LA PERSONNE...](#)

