

<b>Les Petits Boutons</b>	<b>Propositions d'échange par rubriques du SEL du Pays de Limours</b>	<b>Echange d'objets - biens</b>	<b>Demandes</b>	<b>Offres</b>
<b>1- Aides / assistance : Adultes</b>		ou Prêt		
Accompagnement pour rendez-vous ou démarches - Aide administrative - Aide à la personne âgée : acte de la vie quotidienne Aide à la personne âgée : courses - lecture – promenades - Accompagnement divers poste, hôpital etc Aide à la personne handicapée : lecture – visite - Aide à la personne malade – non-voyante Aide à l'Association – secrétariat – comptabilité – organisation des activités etc...		Matériel confort personne âgée - Béquilles - fauteuil		
<b>2- Alimentation – cuisine – gastronomie</b>				
Cuisine générale - gâteaux - Plats mijotés – cours de cuisine - Préparation de repas - Apprendre des recettes Conserves - Fruits du jardin selon culture et saison : cueillette - Réalisation Confitures Légumes du jardin selon culture et saison : ramassage - Pain maison - Achats regroupés de produits alimentaires		Aliments bio - fermiers - Fruits jardin - Légumes - Confitures - Four - Mixer - Moules à pâtisserie		
<b>3- Animaux</b>				
Garde – Dressage - Chats – Chevaux – Chien – Poissons – Rongeurs – Apiculture		Panier à chat, Cage à oiseaux, animaux		
<b>4- Autres proposition d'échanges</b>				
		Collections - Bibelots		
<b>5- Bien-être - beauté – hygiène - soins</b>				
Cheveux : Coiffure / coupe – Couleur - Tressage - Manucure - Maquillage - Pédicure - conseils esthétiques Relaxation - Sophrologie - Ecoute - Soins - bien-être du corps , du visage -		Barrettes, Sèche cheveux, vernis, produits maquillage - soins		
<b>6- Bricolage = Travaux : intérieur – extérieur :</b>				
Affûtage – Bâtiment - Bricolage divers / coup de main – Carrelage - Charpente, pose de tuiles, d'ardoises – Cheminée Clôture - Construction bâtiment - Débouchage d'évier – Décapage - Découpage de bois – Électricité – Encadrement – Enduit - Installation de chauffage – Isolation – Maçonnerie – Menuiserie - Montage de meubles – Peinture – Perçage – Placoplatre – Plomberie - Revêtement mur et sol		Echafaudages - Echelle - Décolleuse - Karcher - Ponceuse - Petit outillage - Machines diverses		
<b>7- Comptabilité – finances – gestion</b>				
BUDGET : Gestion budget familial				
<b>8- Courrier - Écriture</b>				
Courrier administratif / formulaires - Cartes événements = création personnalisé fêtes / autres - Classement documents – Corrections - Mise en page / en valeur - Courrier lettres - Frappe - CV : curriculum – Documents : Mémoires, thèses Frappe : Formulaires / documents / affiches / tracts = Création – Rédactions et corrections de textes - Traductions		Pochettes plastiques - Feuilles - Classeurs - images JPG... - Photos pour illustrations - Cartes		
<b>9- Couture – crochet - tricots</b>				
Couture – Crochet – Patchwork – Tricots - Vêtements : Réalisation de modèles avec patron (adultes et enfants)		Boutons - patrons couture - tricot - Tissu - Machine		
<b>10- Documentation</b>		Livres policiers - école...		

<b>Les Petits Boutons</b>	Propositions d'échange par rubriques du <b>SEL du Pays de Limours</b>	Echange d'objets - biens	Demandes	Offres
<b>11- Echanges d'objets - Biens</b> (voir explication de la rubrique)				
<b>12- Écologie</b>				
Énergies renouvelables				
<b>13- Enfants : 0 à 16 ans</b>				
Animations anniversaires - Gardes enfants - Soutien scolaire - Ateliers d'éveil - pédagogiques - cours Accompagnement enfants à l'école, au centre de loisirs...		Coloriages - jeux - déguisements - Matériel puériculture - Vêtements		
<b>14- Hébergement - vacances - voyages</b>				
Hébergement ponctuel – vacances - Conseil voyage - route des SEL pour voyager.		Tente camping - Caravane - Sac de couchage		
<b>15- Informatique</b>				
Classement - organisation sur l'ordinateur - Dépannage informatique - wifi - Installation programmes – Graver - initiation Installation matériel - Logiciels – Scanner – Sécurité - Systèmes : LINUX- MAC – Windows - formation - perfectionnement		Clavier - logiciel - ordinateur - Matériel informatique		
<b>16- Internet :</b>				
Ami(e) Internet : Vous permettez à un SEListe qui n'a pas Internet d'utiliser votre ordinateur pour consulter Internet et envoyer des messages dans le cadre du SEL BLOG : création / aide : BLOG sur internet. – Connexion - Groupes Yahoo – création compte – inscriptions etc... Messagerie - Réseau, - SITE : création / aide : site sur internet.				
<b>18- Jardin – nature :</b>				
Aménagement Jardin - Arrosage plantes - Entretien général - Élagage / tailler – Plantations - Potager - Tondre la pelouse Culture biologique - aquariophilie - Compostage - Cours - conseils en jardinerie (plantes, potager...) - prêt de son jardin		Bois de chauffage - Graines - Plants - Tondeuse - Taille haie		
<b>19- Langues = Conversation - traductions</b>				
Allemand - Anglais - Anglais conversation - Espagnol - Espéranto - Italien - Initiation - Conversation - perfectionnement - traduction		Dictionnaire - Livre langue - Méthode apprentissage		
<b>20- Loisirs artistiques – créatifs – manuels</b>				
Réalisation : Cadres– Céramique - Création de Diaporamas – Dessins – Illustration – Peinture - Portraits - Reliure - Sculpture		Peinture huile - Pinceaux - Toile - Pistolet à colle		
<b>22- Loisirs culturels divers</b>				
Culturel - accompagnement visite culturelle - Poésie - Philosophie		Billet visite - Livre culturel - poésie - philosophie		
<b>23- Loisirs divers</b>				
Animations diverses - Contes pour spectacle - veillée - Fêtes aide / organisation - Jeux de société - Réception Sorties : Cinéma - Expositions – Rencontres – Salons - Théâtre		Jeux de cartes - Billet de cinéma - Théâtre - Bijoux fantaisie - Chapeau		

<b>Les Petits Boutons</b>	Propositions d'échange par rubriques du <b>SEL du Pays de Limours</b>	Echange d'objets - biens	Demandes	Offres
<b>24- Loisirs physiques</b> : Avec un partenaire ou en groupe				
Balades – Salon - Salsa – Rock - Tango argentin				
<b>25- Musique – audio</b>				
Chant : Solfège - voix – Flûte – Guitare – Jazz – Piano - Initiation - Perfectionnement - Cours (instrument, solfège) - Conseils		CD musique - Guitare - Partition		
<b>26- Photo – TV – Vidéo</b>				
Photographie - Vidéo : film, montage...- Télévision		CD - DVD film - Appareil photo - Camescope		
<b>27- Prêt d'objets - Biens</b> (voir explication de la rubrique)				
Rencontre direct ou par la poste / autre				
<b>28- Propositions d'échanges Indirects par internet</b>				
Messagerie - Webcam - Services indirects: Aide Conseils - Courrier - Ecriture, Informatique, internet, Divers Savoirs/ stages indirects: enseignement divers - comptabilité - gestion - Courrier - écriture - Informatique - internet				
<b>29- Propositions d'échanges Indirects par téléphone</b>				
Messagerie - MSN - Services indirects: Aide Conseils, Courrier - Ecriture, Informatique, internet, Divers Savoirs/ stages indirects: enseignement divers - comptabilité - gestion - Courrier - écriture - Informatique - internet				
<b>30- Réparation :</b>				
Expertise panne : Electroménager – Réparations : Electronique – Réparations : Mécanique – Réparations : Serrurerie – Soudure Terrassement - Tournage bois, métaux - Trucs et astuces embellissement, Réparations : vitrerie				
<b>31- Services = Maison</b>				
Aménagement – Courses – Déménagement – Conseils décoration - Entretien ménager - Gardiennage d'appartement ou maison - Lessivage des murs - Manutention diverses – Rangement – Repassage - Vitres -		Appareil ménager - Lampe - Lit - Meuble - Objets déco - Table - Charriot - produits ménagers		
<b>32- Services = Vacances</b>				
Arrosage / soins plantes - Courrier – relevés de ... - Gardiennage d'appartement ou maison - Voyage (aide à la préparation)		Location - maison - terrain		
<b>33- Sport</b>				
Basket - Équitation et attelage - Football – Jogging – Gym - Natation – Randonnées – Rollers - Tennis - Vélo Conseils sportifs (fitness, danse...) - partage d'activité sportive		Raquette tennis - Rollers - Vélo - Bottes cheval - Skis -		
<b>34- Transports - Vélo - moto - voiture</b>				
Chauffeur - Conduite de votre véhicule - Courses – Covoiturage - Déplacements		Vélo VTT - Siège enfant		