

## Services demandés

### Bien être

Yoga Soins du visage Soins des cheveux Massage Relaxation, respiration, méditation  
Technique auto hypnose Connaissance de soi Gym pilates

### Aide à la personne

Garde d'enfant Ménage Nettoyage Repassage Courses (charges lourdes),  
Aide charges lourdes Aide au déménagement Transport à la déchèterie

### Animaux

Soins au domicile des propriétaires Garde d'animaux

### Décoration intérieure et extérieure, bricolage

Bricolage Plomberie Décoration, Rénovation Petits travaux Peinture intérieure Peinture extérieure  
Petit bricolage divers (menuiserie, électricité) Pose papier peint Travaux  
intérieurs Travaux extérieurs Maçonnerie Mécanique auto Dépannage express

### Jardinage

Arrosage, cueillette Débroussaillage Entretien jardin Ramassage de feuilles Elagage Pelouse Plantes vivaces  
Taille arbres et plantations Echange de plants et graines Transport à la déchèterie Conseils, aide  
Plantes sauvages (conseils Aide au jardinage et petit bricolage jardin Fruits et légumes du jardin Bois

### Informatique

Initiation Bureautique Dépannage informatique Site internet Aide bureautique Linux

### Cours

Anglais Conversation Anglais

### Musique

Chant Piano Accordéon diatonique

### Lecture Écriture

Atelier d'écriture

### Cuisine

Cuisine végétarienne et végétalienne Cuisine maison, réceptions Plats crus

### Loisirs créatifs

Relooking vêtements Couture Tricot Poterie

### Covoiturage - Déplacements

Covoiturage Covoiturage pour sorties, spectacles

### Prêt de matériel

Bricolage Broyeur à déchets

### Loisirs

Balades dans la nature

### Démarches citoyennes

**Ecologie** : Projets écolo - Ecolieux - Partage et échangé d'informations

## Services proposés

### **Aide à la personne**

Aide à la vie quotidienne : Aide scolaire Enfants en difficulté scolaire Français (collège jusqu'à terminale)  
Cours Maths de la 2nde à la terminale Toutes matières Anglais Aide alphabétisation  
Formalités administratives Faire un budget pour des projets Négociations bancaires  
Aide à la préparation d'embauche et d'oraux Déplacements Courses - démarches  
Sorties scolaires Garde d'enfants Aide personnes âgées Activités personnes âgées et handicapées  
Aide déménagement : Aide au rangement Ménage Repassage Lavage voiture Coups de main  
Soins mains, ongles, pose de vernis, soins du visage Soins des cheveux Techniques d'auto-hypnose

### **Animaux**

Garde Soins à domicile pendant les W.E. et vacances (volaille et animaux de compagnie)  
Nourrir chat, chien, oiseaux Promenade chiens

### **Santé**

Relation d'aide (art thérapie, sophro, hypnose, coaching) Bien être et connaissance de soi Jus de bouleau  
Brain Gym Chant psycho phonie Mandalas et EFT Massage au sol Massage sur table Yoga  
Massage assis sur chaise inclinée Auto massage Qui Quong Initiation Pratique énergétique chinoise  
Massage, relaxation, respiration, méditation Coaching sportif Huiles essentielles  
Elixirs floraux (conseils et préparations) Cosmétiques bio (préparation de lait de toilette, de crèmes de jour)  
Conseil et prêts de documents

### **Cuisine**

Moyen âge et confitures Du monde Cuisine bretonne Plantes sauvages Cuisine végétarienne Desserts  
Conseils en nutrition, graines germées, nourriture vivante - recettes - Plats cuisinés maison Cuisine familiale

### **Expression écrite et orale**

Atelier d'écriture Courrier, accompagnement à la rédaction de courrier Ecriture, récits de vie ou autres  
Relecture textes, mémoires, thèses, corrections Mise en page

### **Langues étrangères :**

Anglais Allemand Breton

### **Informatique - Secrétariat - Comptabilité**

Bureautique (word, excel, photofiltre) Dépannage Navigation internet Conseils Initiation débutant, tablette et  
informatique Traitement de texte (word) Logiciels, matériels, Cours  
Comptabilité budgétaire, stocks, paye Faire un budget pour des projets

### **Habitation**

Bricolage Maçonnerie Carrelage Chantiers maison et jardin (participation) Décoration - Rénovation Décoration fêtes  
Peinture Enduits Pose lambris Pose papier: peint

### **Jardinage**

Arrosage plantes Débroussaillage Échange de plants et/ou de graines Ramassage de feuilles  
Haies Pelouse Plantes et/ou graines Taille rosiers Aide au jardinage Aménagement Plantes (conseils)

### **Loisirs créatifs**

Relooking Couture Tricot

## **Musique**

Cours de chant Guitare

## **Prêt matériels**

Echelle Table à tapisser Débroussailleuse

Matériels pour tous travaux et chantiers (véhicule utilitaire etremorque)

## **Espaces gardes d'objets :**

### **Prêt de livres**

## **Sorties et loisirs**

ECHECS Jeu du TAO Randonnées pédestres Balade découverte de la nature en photo

Covoiturage promenades, bord de mer

## **Photo**

Conseil, initiation, maîtrise logiciel photoshop

## **Théâtre, animation**

### **Environnement - Dons**

Don de fruits

## **Transport, Covoiturage, transport d'objets**

Petits trajets en voiture Covoiturage Covoiturage sorties, spectacles, cinéma