

# IDÉES D'ÉCHANGES

<p style="text-align: center;"><b>Alimentation</b></p> <p>Aide, conseils Aide à l'élaboration culinaire Confitures Conserves artisanales Conseil sans gluten et sans lactose Fruits et légumes du jardin Plats cuisinés Produits alimentaires bio Recettes pâtisserie Recettes plats du monde Vins</p>	<p style="text-align: center;"><b>Services</b></p> <p>Aide pour petit ménage Aide pour les courses Aide ponctuelle pour repassage Aide non médicalisée pour personnes âgées ou handicapées Accueil d'animaux domestiques Covoiturage Conseil à la création d'entreprise Conseils en jardinage (boutures, repiquage, plants ...) Courses diverses Lecture à personne malade ou malvoyante Maintenance informatique Petits travaux de jardinage : arrosage – tonte de gazon Petits travaux de couture : ourlet – retouches diverses Transports occasionnels Soins des animaux en l'absence des propriétaires Soin aux plantes pendant les vacances</p>	<p style="text-align: center;"><b>Echanges ou prêts (hors blé)</b></p> <p>Accessoires déguisements, masques etc Appareil photo Appareil électroménager Barre de remorquage Cage pour transport animaux Chaussures de ski – combinaison Escabeau – échelle Équipement pour BB Machine à coudre Matériel de camping Matériel de pêche (mer ou rivière) Prêt petit outillage pour bricolage Prêt petit outillage de jardin (brouette etc ...) Patrons de couture ou de tricot Taille haie – tondeuse Table pour papier peint</p>
<p style="text-align: center;"><b>Artisanat et Arts</b></p> <p>Animation, conseil, initiation, prêt d'outillage : travaux d'aiguilles – peinture sur soie Macramé etc ...</p>	<p style="text-align: center;"><b>Aide et conseil</b></p> <p>Aide aux devoirs niveau primaire ou secondaire Aide en orthographe pour adultes étrangers Aide pour remplir déclaration d'impôt Aide pour informatique : word – excell – photoshop etc Conseil pour photos – vidéo – montage de film Langues (traduction- soutien scolaire) Rédaction ou saisie de lettres administratives ou autres</p>	<p>Remorque Siège auto et siège vélo pour enfant Vaisselle pour organisation fête Valises ou sacs de voyages Vélos adultes</p>
<p style="text-align: center;"><b>Bricolage</b></p> <p>Aide au petit bricolage Dépannage divers Démontage ou montage de meubles Petit dépannage 2 roues Petits travaux : électricité, plomberie ou mécanique auto Réglage télévision / vidéo</p>		