

Exemples d'échanges de biens, services et savoirs

1 Convivialité / Sport / Loisir

Partenaires pour randonnée, tennis, vélo, rollers
Partenaire danse de salon, parties d'échec...
Organisation de repas à thème
Animation anniversaires et diverses
Sorties (cinéma, exposition, salon, théâtre)
Rencontre autour de la poésie, de la philosophie...
Contes pour spectacle, veillée, soirée
Rencontre jeux de société (cartes),
Balade, excursion, visite...
Vélos (occasion ou prêt)
Matériel de sport d'occasion

2 Partage de connaissances / Livres

Soutien scolaire, aide aux devoirs
Prêt de livres, BD, documentations techniques
Donner un cours de langue (soutien langues)
Aide à la traduction (langues étrangères)
Conversation en langue étrangère
Aide à la rédaction de courriers
Aide à la recherche d'emploi, réalisation CV et lettre
Aide à la gestion du budget familial
Aide création d'une association (statuts)
Conseils divers dans divers domaines...
Partage de trucs, d'astuces de Grand-mère...
Livres d'occasion
...

3 Aide à la personne / Bien être / Soins

Aide à la personne âgée : acte de la vie quotidienne
Accompagnement divers poste, hôpital...
Aide à la personne handicapée (lecture, visite...)
Aide à la personne malade
Aide à la personne non-voyante
Repassage, Lavage vitres
Faire les courses
Transport ou chauffeur occasionnels
Aide administrative (remplir des papiers)
Nourrir animaux vacances, Garde d'animaux
Aller chercher enfants à l'école
Garde d'enfant ponctuelle
Formation au massage
Coiffure (coupe de cheveux, couleur)
Manucure - Pédicure - Maquillage

4 Alimentation / Cuisine / Jardin

Échange de recettes de cuisine
Initiation à la cuisine
Coanimation d'ateliers cuisine
Confection de gâteaux
Pain maison
Préparation de plats
Réalisation de confitures
Plats mijotés
Conserves
Échanges de savoirs en jardinage
Conseils en jardinage
Échange de pratiques en gestes écologiques
Arroser le jardin ou les plantes
Tondre la pelouse
Travaux de jardinage occasionnels
Fruits et légumes (échange, cueillette, travaux)
Bois de chauffage
Réparation clôture
Graines légumes - Graines fleurs - Plants
Prêt motoculteur
Fruits du jardin selon la saison
Légumes du jardin selon la saison
Matériel de cuisine ou de jardin d'occasion
...

5 Bricolage / Chantier / Automobile

Prêt d'une tondeuse
Bricolage divers (coup de main)
Co-voiturage
Aide à déménager, Ranger sa cave
Débouchage d'évier
Petits travaux de peinture
Petits travaux d'électricité
Mécanique (petites réparations)
Vidange voiture
Réparation ou entretien vélo, mob, scooter, moto...
Prêt d'échafaudage, échelle, décolleuse à
Papier peint, karcher, ponceuse...
Prêt d'outillages de bricolage
Matériel de bricolage d'occasion
...

6 Musique / Multimédia / Informatique

Aide ponctuelle en informatique (conseil, assistance, maintenance...)
Initiation Windows, Macintosh, Linux
Initiation à l'utilisation d'internet
Aide pour l'accès internet, création de compte, messagerie...
Aide à l'installation d'un programme (application, logiciel)
Aide à l'installation d'un périphérique (imprimante, scanner, disque dur)
Initiation Bureautique (Powerpoint, Word, Excel, Open Office)
Initiation PAO (Photoshop, Illustrator, Indesign, Gimp, Inkscape, Scribus)
Initiation au montage vidéo et audio
Initiation à la photographie numérique, prise de vue, composition)
Aide à la création d'un Blog ou d'un petit site Web
Aide à la rédaction d'un CV, d'une lettre de motivation
Saisie documents (CV, lettres, mémoires, thèses...)
Aide à la création et réalisation d'affiches, de tracts, de cartes d'invitation, carte de visite
Initiation guitare, piano, flûte, saxo...
Initiation au solfège, à l'improvisation...
Partenaires pour rencontre entre musiciens
Prêt de CD (musique ou éducatif) ou de DVD (films)
Matériel électronique ou informatique d'occasion
...

7 Décoration / Arts / Meubles

Animation modelage enfants,
Animation expression artistique enfants
Animation atelier peinture à l'huile
Cours arts plastiques (séance individuelle)
Atelier de dessin, peinture, sculpture, céramique...
Réalisation de portrait
Apprendre à travailler la terre glaise, la poterie
Montage ou restauration d'un meuble
Conseils et aides à l'aménagement et à la déco
Meubles d'occasions