

# 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