



# Système d'Échange Local du Saintois



Mise à jour : lg 2017.04.26

		Je propose	Je recherche
	<b>MAISON ET BRICOLAGE</b>		
<b>BIENS</b>	<i>Prêt outils manuels</i>		
	<i>Prêt outils électriques</i> Visseuse, perceuse Scie sauteuse Scie à cloche Prêt outillage (perceuse, ponceuse, scie circulaire,...)	5-Médiévol (Houdreville)  5-Médiévol (Houdreville) 1-Flow (Houdreville)	10-Violettedelahouque (Voinémont)  4-Troc-et-trucs (Houdreville)
	<i>Prêt outils thermiques</i>		
<b>BIENS</b>	<i>Matériaux</i> Poutres en sapin Tuiles en terre cuite rouge	13-El Piro (Bralleville) 13-El Piro (Bralleville)	

		Je propose	Je recherche
	TRAVAUX DANS LA MAISON		
SAVOIRS	<p><i>Préparer ses travaux</i></p> <p>Conseils avant travaux de rénovation d'une ferme lorraine Aide au choix des entreprises Comprendre le devis d'une entreprise Remplir une déclaration de travaux</p> <p>Préparer une demande de permis de construire pour construction &lt; 170m2 (ne nécessitant pas le recours à un architecte)</p> <p>Faire un relevé de sa construction et en faire un plan Conseils pour réaliser une fresque murale</p> <p>Aide à l'organisation et la préparation d'un chantier simple</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 8-Scarlett (Xirocourt)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>	
SAVOIRS	<p><i>Bricolage et techniques</i></p> <p>Apprentissage du maniement d'outils électriques simples (perceuse,...)</p> <p>Technique de réalisation d'un mur en pierre sèche Aide à remise en état d'un four à pain</p> <p>Fabrication et pose de peinture à l'ocre sur menuiserie bois</p> <p>Préparer et poser un enduit à la chaux Conseils en décoration</p>	<p>13-El Piro (Bralleville)</p> <p>12-Newdelph (Bralleville)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) Latha (Grippport)</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p>

		Je propose	Je recherche
BRICOLAGE			
SERVICES	<i>Petit bricolage</i> Bricolage ponctuel dans la maison  Accrocher des tableaux au murs  <i>Electricité</i> Petits travaux électricité  Installation ruban LED intérieur/extérieur  <i>Plomberie</i> Petits travaux plomberie Déboucher un lavabo Réparer une chasse d'eau qui fuit Changer un joint de tuyauterie d'évacuation  <i>Travaux d'entretien de la maison</i> Aide à la pose de papier peint Nettoyer les gouttières Assainir une cave Aide aux travaux de rénovation	5-Médiévol (Houdreville) André (Vroncourt)          5-Médiévol (Houdreville) André (Vroncourt) 11-SamFire54 (Voinémont)    André (Vroncourt)	6-Diam54 (Ormes et Ville) 3-MamieMusique (Vézelise) T. 10-Violettedelahooque (Voinémont) Michèle M. (Vaudémont) 14-Léo (Laloeuf) Monika (Vézelise)       4-Troc-et-trucs (Houdreville)          2-Pimprenelle (Houdreville) 5-Médiévol (Houdreville)          Monika (Vézelise) 7-Mefaroma (Grippot)

		Je propose	Je recherche
SERVICES	<p><i>Décoration intérieure</i></p> <p>Peinture</p> <p>Aide à la pose de papier peint</p> <p>Aide à la réalisation d'enduits et badigeons à la chaux</p> <p>Aide à la réalisation de peintures naturelles</p> <p>Préparation et pose de peintures naturelles à l'ocre sur menuiseries bois</p> <p>Faire ses tableaux</p> <p>Petits bricolages récup'</p>	<p>8-Scarlett (Xirocourt)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>12-Newdelph (Bralleville)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>Cathy (Ceintrey)</p> <p>Cathy (Ceintrey)</p>	<p>6-Diam54 (Ormes et Ville)</p> <p>Monika (Vézelise)</p>
SERVICES	<p><i>Chantiers collectifs</i></p> <p>Remise en état de jardin</p> <p>Défrichage manuel</p> <p>Nettoyage de terrain (ramassage de déchets)</p> <p>Aide à préparation et pose d'enduit à la chaux</p> <p>Mur en pierre sèche</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>	<p>13-El Piro (Bralleville)</p>

		Je propose	Je recherche
	AUTOUR DU JARDIN		
BIENS	Prêt d'un coin de jardin à partager	2-Pimprenelle (Houdreville)	
	<i>Fruits - légumes</i> Fruits du verger à ramasser Fruits du verger et du jardin à ramasser  Fruits et légumes de saison  Pommes - Coings	6-Diam54 (Ormes et Ville) 2-Pimprenelle (Houdreville) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)	10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) Cathy (Ceintrey)
	<i>Semences - plants - boutures</i> Semence de fleurs et de légumes  Plants de fleurs annuelles Plants de légumes  Plants de fleurs vivaces (alchémille, heuchère,...)  Echanges de plants et plantes	10-Violettedelahouque (Voinémont)    10-Violettedelahouque (Voinémont) Martineb (Vaudeville)	10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)  10-Violettedelahouque (Voinémont) Michèle M. (Vaudémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) Millie (Vaudémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)  Cathy (Ceintrey)

		Je propose	Je recherche
BIENS	<i>Boutures</i> Boutures d'arbustes fruitiers ( casseilles) Boutures de plantes vivaces (consoude, tanaïs)	2-Pimprenelle (Houdreville) 2-Pimprenelle (Houdreville)	10-Violettedelahouque (Voinémont)
	<i>Outils de jardinage</i> Prêt d'une scie à bûche à des personnes soigneuses Prêt d'outils manuels (grelinette, bêche plate, fourche bêche, griffe,...)	Nathalie J. (Diarville) 10-Violettedelahouque (Voinémont)	
BIENS	<i>Productions et matériaux</i> Broyat de végétaux feuillus non traités (résidus de taille de haies, d'arbres,...) Feuilles mortes Sciure et copeaux de bois non traités Crottin de cheval  Foin à aider à ramasser	2-Pimprenelle (Houdreville) 6-Diam54 (Ormes et Ville)  2-Pimprenelle (Houdreville)	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) Millie (Vaudémont) Michèle M. (Vaudémont)

		Je propose	Je recherche
	TRAVAUX DANS LE JARDIN		
SAVOIRS	<i>Préparer son futur jardin</i> Aide à la création d'un jardin (plan, organisation) Apprentissage des bases de jardinage biologique et de la permaculture Conseils jardinage  Conseils en fleurissement	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) Martineb (Vaudeville)  Martineb (Vaudeville)	Latha (Grippport) Cathy (Ceintrey)
	<i>Apprendre une technique</i> Apprentissage de la taille des arbres fruitiers de plein vent Conseils pour l'aménagement de massifs fleuris, arbustifs ou fruitiers pour un vis à vis agréable et à peu d'entretien. Apprendre à entretenir un sol vivant Faire ses semis Faire ses boutures Greffer un rosier ou arbre fruitier	10-Violettedelahouque (Voinémont)	2-Pimprenelle (Houdreville) 2-Pimprenelle (Houdreville)
	<i>Constructions</i> Créer une mini-serre ou un châssis démontable		10-Violettedelahouque (Voinémont)

		Je propose	Je recherche
	JARDIN		
SERVICES	<p><i>Jardinage</i></p> <p>Aide pour débiter un jardin potager ou d'ornement (pratique)</p> <p>Aide pour le choix des végétaux en jardinerie, pépinière,...</p> <p>Aide à la plantation</p> <p>Aide au jardinage</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>2-Pimprenelle (Houdreville)</p> <p>4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p> <p>15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)</p>	
	<p>Aide à la remise en état d'un jardin non cultivé depuis 2 ans. Jardin bio, naturel et sauvage.</p> <p>Arroser jardin et plantes vertes pendant une absence (+courrier)</p> <p>Arrosage massifs de fleurs en été</p>	<p>4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p>	<p>Patrick U. (Laloeuf)</p> <p>Denis (Grippport)</p> <p>3-Mamie musique (Vézelise) T. Latha (Grippport)</p> <p>Michèle M. (Vaudémont)</p> <p>15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)</p> <p>Millie (Vaudémont)</p> <p>2-Pimprenelle (Houdreville)</p> <p>Martineb (Vaudeville)</p>



		Je propose	Je recherche
SERVICES	<i>Taille - élagage</i> Taille des arbustes Entretien des arbres Aide à l'entretien de haie, élagage	10-Violettedelahouque (Voinémont)	2-Pimprenelle (Houdreville)  15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)
	<i>Prêt de matériel</i> Prêt d'une scie d'élagage au bout d'un manche télescopique	2-Pimprenelle (Houdreville)	Michèle M. (Vaudémont) Millie (Vaudémont)
	<b>BOIS</b> Aide pour rentrer et ranger du bois  Petit bûcheronnage (main d'œuvre + tronçonneuse)	5-Médiévol (Houdreville) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) 7-Mefaroma (Grippport)	Nathalie J. (Diarville) Michèle M. (Vaudémont) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)

		Je propose	Je recherche
	<b>CUISINE - REPAS</b>		
<b>BIENS</b>	<i>Cuisine - repas - petits plats</i> Dégustation de petits plats végétariens		10-Violettedelahouque (Voinémont)
<b>SAVOIRS</b>	<b>CUISINE</b> <i>Bio et naturelle - Conserves - Confitures</i> Apprendre à faire son pain au levain naturel Reconnaître quelques plantes sauvages usuelles comestibles et les récolter Préparer un kéfir (boisson fermentée) de fruits ou fleurs Préparer une limonade de fleurs (sureau, tilleul,...) Apprentissage de recettes de plats végétariens avec produits locaux Apprentissage de recettes avec des plantes sauvages Faire ses conserves Fabrication de jus Préparer des conserves lacto-fermentées (choucroute etc) Confitures, gelées	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont)  2-Pimprenelle (Houdreville)  Cathy (Ceintrey)	8-Scarlett (Xirocourt)   10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf) 10-Violettedelahouque (Voinémont)

		Je propose	Je recherche
SAVOIRS	<i>Cuisine traditionnelle</i> Apprentissage de recettes lorraines		10-Violettedelahouque (Voinémont)
	<i>Cuisine du monde</i> Apprentissage de recettes étrangères tous pays		10-Violettedelahouque (Voinémont) 8-Scarlett (Xirocourt)
SERVICES	<i>Cuisine</i> Aide à la préparation de buffets Aide à préparation de bouchées apéritives Faire ses lasagnes maison	10-Violettedelahouque (Voinémont) Cathy (Ceintrey)	
	<i>Fête - Repas familial</i> Aide lors d'un repas de fête familiale Aide à l'organisation d'une fête familiale Aide à l'organisation d'un anniversaire d'enfant Aide à l'organisation d'une fête	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)	

		Je propose	Je recherche
	VIE QUOTIDIENNE		
SERVICES	<i>Compagnie - lecture</i> Tenir compagnie Jouer de l'accordéon Lecture à voix haute Jeux de société	Nathalie U. (Laloeuf) 3-Mamiemusique (Vézélise) T. 10-Violettedelahouque (Voinémont) Nathalie U. (Laloeuf)	
	<i>Aide à la vie quotidienne</i> Aide occasionnelle aux courses   Aller chercher une ordonnance à la pharmacie	Nathalie U. (Laloeuf) 2-Pimprenelle (Houdreville) 3-Mamiemusique (Vézélise) 10-Violettedelahouque (Voinémont) Martineb (Vaudeville)   10-Violettedelahouque (Voinémont)	
SERVICES	<i>Aide administrative</i> Aide pour rédiger des courriers administratifs   Aide pour déposer un permis de construire Aide pour rédiger un CV, lettre de motivation Aide pour rédiger un CV, lettre de motivation Rédaction, saisie de courriers, textes en tous genres Courriers, textes, saisie informatique Mise en page sous Word et Exel Correction orthographique	10-Violettedelahouque (Voinémont) 3-Mamiemusique (Vézélise) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) Michèle M. (Vaudémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) Michèle M. (Vaudémont) Michèle M. (Vaudémont)	

		Je propose	Je recherche
SERVICES	<p><i>Garde d'enfants occasionnelle</i></p> <p>Occuper les enfants pendant un RDV chez le médecin Garde d'enfants occasionnelle</p> <p>Garde d'enfants occasionnelle les mercredis Mamie occasionnelle Garde d'enfant ponctuelle en soirée.</p>	<p>Nathalie U. (Laloeuf) Nathalie J. (Diarville) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf) Martineb (Vaudeville) Latha (Grippport) 2-Pimprenelle (Houdreville) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p>	<p>7-Mefaroma (Grippport)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>
	<p><i>Repassage</i></p> <p>Repassage ponctuel</p>	<p>Nathalie U. (Laloeuf)</p>	
SERVICES	<p><i>Couture</i></p> <p>Petits travaux de couture (ourlet, raccomodage)</p> <p>Entretien et révision d'une machine à coudre ( Singer 96K41)</p> <p>Conseils en couture</p>	<p>Nathalie (Diarville) 15-Annick (Laloeuf)</p>	<p>4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p> <p>2-Pimprenelle (Houdreville) Cathy (Ceintrey)</p>

		Je propose	Je recherche
SERVICES	<i>Ménage</i> Aide ponctuelle au ménage	2-Pimprenelle (Houdreville) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)	5-Médiévol (Virecourt)
	<i>Rangement</i> Aide au rangement Aide au tri, au rangement, à l'organisation  Déblayage de garage Rangement atelier, garage,...	10-Violettedelahouque (Voinémont) 2-Pimprenelle (Houdreville) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)  11-SamFire54 (Voinémont)	2-Pimprenelle (Houdreville)  Patrick U. (Laloeuf)

		Je propose	Je recherche
	<b>AIDE A LA PARENTALITE</b>		
<b>SAVOIRS</b>	Apprentissage du portage bébé en écharpe Aide au projet de naissance (faire ses choix en connaissance de cause : lieu de naissance, choix du suivi de la grossesse, préparation du retour à la maison etc ) Aide au maternage naturel (allaitement, sommeil etc.) Aide à l'achat de matériel pour bébé Aide matérielle dans la maison avec un nouveau-né		
	<b>CONSOMMATION RESPONSABLE</b> Conseil pour réduire ses déchets Conseil et choix pour la mise en place d'un compostage	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont)	
	<b>ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE</b>		
<b>SERVICES</b>	<i>Aide aux apprentissages (primaire)</i> Aide ponctuelle aux apprentissages et aux devoirs, élève de primaire  <i>Aide aux apprentissages (secondaire)</i>	2-Pimprenelle (Houdreville) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)	10-Violettedelahouque (Voinémont) (ce2)

		Je propose	Je recherche
BIENS	<b>OBJETS</b>		
	<i>Prêt électoménager</i>		
	Prêt d'une épépineuse presse-tomate et fruit	2-Pimprenelle (Houdreville)	
	Prêt d'un gros hachoir à viande manuel	2-Pimprenelle (Houdreville)	
	<i>Vêtements</i>		
	<i>Bijoux</i>		
	Céation de petits bijoux	Cathy (Ceintrey)	
	<i>Livres</i>		
	Prêt de livres (liste sur demande)	4-Troc-et-trucs (Houdreville) 2-Pimprenelle (Houdreville) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)	



		Je propose	Je recherche
	ARTS ET LOISIRS		
SAVOIRS	<p><i>Musique</i></p> <p>Initiation Accordéon Initiation piano débutant</p> <p>Aide à l'apprentissage de la guitare à enfant de 8 ans (en complément d'un cours) initiation guitare Cours de saxophone Initiation aux percussions africaines</p> <p>Musique</p>	<p>3-Mamiemusique (Vézelise) 3-Mamiemusique (Vézelise) Monika (Vézelise)</p> <p>Denis (Grippport)</p>	<p>Anneth (Goviller) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont) André (Vroncourt) 1-Flow (Houdreville) 4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p>
SERVICES	<p>Jouer de l'accordéon Accordage Changement de cordes Conseil pour acheter des instruments</p> <p>Prêt de CD</p>	<p>3-Mamiemusique (Vézelise) Denis (Grippport) Denis (Grippport)</p> <p>15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)</p>	

		Je propose	Je recherche
	SPORT/DANSE		
SAVOIRS	<p><i>Initiation à un sport</i></p> <p>Initiation Pôle Dance</p> <p>Initiation danses indiennes</p> <p>Initiation Rock en ligne (3,3,2)</p> <p>Natation: apprendre à nager le crawl</p> <p><i>Pour la remise en forme</i></p> <p>Accompagnement pour débiter la course à pied</p>	<p>1-Flow (Houdreville)</p> <p>Monika (Vézelise)</p> <p>Monika (Vézelise)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>

		Je propose	Je recherche
SAVOIRS	<i>Artistique</i> Initiation peinture, dessin  <i>Bricolages déco</i> Idées et aide à la fabrication de bricolages et de décorations (Sapin de récup', ...)	Latha (Grippport)  4-Troc-et-trucs (Houdreville)	
	<i>Couture</i> Apprendre à coudre à la machine Initiation à l'utilisation d'une machine à coudre (avec ma machine) Apprendre à utiliser un patron pour réaliser un vêtement soi-même	Nathalie U. (Laloeuf) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont)	8-Scarlett (Xirocourt)
SAVOIRS	<i>Tricot</i> Apprendre de nouveaux points de tricot		Nathalie U. (Laloeuf)

		Je propose	Je recherche
	<b>INFORMATIQUE et INTERNAUTIQUE</b>		
<b>SAVOIRS</b>	<p>Aide pour utiliser Word, Excel, Internet</p> <p>Aide à l'utilisation de logiciels libres (Framasoft,...)</p> <p>Initiation à la suite Adobe : photoshop, illustrator, indesign Aide à la rédaction et mise en page de courrier, mémoire,...</p> <p>Surfer sur le web en toute sécurité Apprendre les bases informatiques</p> <p>Perfectionnement à l'utilisation de l'outil informatique Apprendre à taper avec plusieurs doigts Initiation au logiciel GIMP Initiation au logiciel GIMP retouche photo Initiation à CANVA (studio graphique pour création de documents, page web, journal, affiche, newsletters...) Initiation carte électronique ARDUINO</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 13-El Piro (Bralleville) 12-Newdelph (Bralleville) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) 7-Mefaroma (Grippport)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) 6-Diam54 (Ormes et Ville)</p> <p>11-SamFire54 (Voinémont) 2-Pimprenelle (Houdreville)</p>	<p>Nathalie U. (Laloeuf) 3-Mamimusique (Vézelise)</p> <p>15-Annick; 14-Léo (Laloeuf) 2-Pimprenelle (Houdreville)</p>
<b>SERVICES</b>	<p>Dépannage informatique Convertir des 33 tours en son numérique Impression 3D petites pièces</p>	<p>Patrick U. (Laloeuf) 11-SamFire54 (Voinémont)</p>	<p>2-Pimprenelle (Houdreville)</p>

		Je propose	Je recherche
	<b>SORTIES - VACANCES - VOYAGES</b>		
<b>SERVICES</b>	<p><i>Sorties</i></p> <p>Sorties Visite de jardins Organisation de manifestation ou de moment de convivialité Accompagnement pour sortie culturelle (musée, théâtre, cinéma, danse....)</p> <p>Accompagnement petite rando nature le week-end Sortie champignon Accompagnement sortie touristique/découverte le week end Prêt de matériel de montagne (alpinisme) Prêt de matériel de cyclotourisme</p>	<p>Nathalie U. (Laloeuf) Martineb (Vaudeville) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 4-Troc-et-trucs (Houdreville) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 7-Mefaroma (Grippport)</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 7-Mefaroma (Grippport) 7-Mefaroma (Grippport)</p>
<b>SAVOIRS</b>	<p><i>Vacances</i></p> <p>Aide à la préparation de séjour en camping sous tente.</p> <p><i>Randonnée</i></p> <p>Préparation d'une randonnée à la journée avec les enfants Savoir lire une carte topographique</p> <p><i>Voyages</i></p> <p>Conseil pour préparer un voyage en avion Aide aux choix de billets d'avion Aide au choix d'une location saisonnière</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>	

		Je propose	Je recherche
	LANGUES		
SAVOIRS	<p><i>Découvertes</i></p> <p>Initiation au portugais Découverte de l'anglais</p> <p><i>Remise à niveau</i></p>	4-Troc-et-trucs (Houdreville)	10-Violettedelahouque (Voinémont)

		Je propose	Je recherche
	MECANIQUE		
SAVOIRS	<p><i>Voiture</i></p> <p>Apprendre à changer une roue de voiture</p> <p>Apprendre à changer une ampoule de phare</p> <p>Changer des bougies</p> <p>Cours de mécanique (niveau, roue,...)</p> <p>Apprendre à vérifier la pression des pneus</p>	Rico (Houdreville)	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p> <p>4-Troc-et-trucs (Houdreville)</p>
SERVICES	<p><i>Auto</i></p> <p>Faire retouches de peinture extérieure sur carrosserie</p> <p>Lavage auto intérieur/extérieur</p>	11-SamFire54 (Voinémont)	10-Violettedelahouque (Voinémont)
SERVICES	<p><i>Vélo</i></p> <p>Apprentissage de l'entretien courant d'un vélo</p> <p>Changer un pneu et une chambre à air</p> <p>Régler les freins</p> <p>Régler un dérailleur</p> <p>Réparation vélo</p>	7-Mefaroma (Grippport)	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p>

		Je propose	Je recherche
<b>ANIMAUX</b>			
<b>SERVICES</b>	<i>Petits animaux</i> Garde de petits animaux en cage pendant absence Garde de poisson rouge pendant absence Garde de petits rongeurs en cage (sauf rats et souris)	3-Mamie musique (Vézelise)  Millie (Vaudémont)	
	<i>Chien</i> Promener les chiens promener des chiens Garde de chiens	Nathalie U. (Laloeuf) 8-Scarlett (Xirocourt) Denis (Grippport) Latha (Grippport) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)	Denis (Grippport) Latha (Grippport) 15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)
	<i>Chat</i> Garde pendant les vacances Nourrir un chat ponctuellement	15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)	15-Annick; 14-Léo (Laloeuf) Martineb (Vaudeville)
	<i>Cheval</i> Surveillance au pré pendant absence	10-Violettedelahouque (Voinémont)	



		Je propose	Je recherche
	<b>BIEN-ÊTRE</b> Découverte et technique de la "marche Afghane" Initiation à la cohérence cardiaque, gestion du stress Mieux communiquer avec une personne qui a la maladie d'Alzheimer	Anneth (Goviller) Anneth (Goviller) Anneth (Goviller)	
<b>SERVICES</b>	Séance de Reiki Initiation à méthode de relaxation Initiation à la méditation  Apprendre technique de massage Massages de bien-être	3-Mamie musique (Vézélise) T.  Martineb (Vaudeville)	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 8-Scarlett (Xirocourt) 3-Mamie musique (Vézélise)
<b>SERVICES</b>	<b>BEAUTE POUR TOUS</b> Conseil en relooking Soin des mains soin naturel des ongles Soins de la peau et des cheveux à base de produits naturels et fait maison Faire ses produits cosmétiques simples Faire ses produits ménagers, apprendre les écogestes	Martineb (Vaudeville)  7-Mefaroma (Grippport) 7-Mefaroma (Grippport)	10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont) 10-Violettedelahouque (Voinémont)

		Je propose	Je recherche
	DIVERS		
SERVICES	<p><i>Covoiturage</i></p> <p>Covoiturage ponctuel</p> <p>Covoiturage ponctuel Ludres, Houdemont, Vandoeuvre, Nancy</p>	<p>Nathalie U. (Laloeuf)</p> <p>3-Mamie musique (Vézelise)</p> <p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>15-Annick; 14-Léo (Laloeuf)</p> <p>Martineb (Vaudeville)</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>Monika (Vézelise)</p>
SERVICES	<p><i>Déménagement</i></p> <p>Aide à l'emballage, mise en cartons</p> <p>Aide au transport</p> <p>Aide au port d'objet lourds</p> <p>Prêt de remorque</p> <p><i>Prêt de local</i></p> <p><i>Divers</i></p> <p>Animateur de groupe de parole qualifié</p>	<p>10-Violettedelahouque (Voinémont)</p> <p>11-SamFire54 (Voinémont)</p> <p>5-Médievol (Houdreville)</p> <p>5-Médievol (Houdreville)</p> <p>Denis (Grippport)</p>	

		Je propose	Je recherche
SERVICES	PROPOSITIONS ADOS		
	Customisation de Playmobil (éclairage, peinture,...) Lavage auto intérieur/extérieur	11-SamFire54 (Voinémont) 11-SamFire54 (Voinémont)	

	Je propose	Je recherche