




SEL de MARS'


OFFRES et DEMANDES


RUBRIQUES	ACTIVITES PROPOSEES	QUI OFFRE	QUI DEMANDE
Bricolage 	Aide aux travaux de bâtiment/ travaux intérieurs & extérieurs	1- 90 - 85	2-16-39-44 -70 -74 -77 88-89-93-94-96
	Initiation électricité / plomberie et travaux de soudure	85	16- 39- 70-88-103-98
	Travaux tapisserie (à 3m de hauteur)		103
	Bricolage bois	67	83


Informatique 	Perfectionnement traitement de texte sur Word & Excel	20-106	2-39
	Fonctions avancées WORD/EXCEL	74	
	Secrétariat de base	96	
	Aide bureautique	105	19
	Aide informatique sur Mac	82	29
	Infographie (cartes de visite, affiches, etc..)	24	16- 19
	Dépannage informatique/Maintenance/Internet/Conseils	82	1- 90-92
	Conseil informatique système Linux		88
	Formation Excel	83	
	Logo, Site Web		16- 40
	Formation Photo-vidéo	96	
	Dotclear, Lightroom archivage, Photoshop		
	Aide à l'utilisation d'Internet	20	72
	Aide hardware	112	
	Gravure de CD	96-105	16





Scolarité/Langues 	Soutien: français, espagnol, allemand et anglais pour classes de primaire	44-70-74 – 83	70-74-83
	Soutien français - primaire à lycée	96	
	Cours: français, espagnol pour adultes	44 – 83	66
	Soutien anglais, italien / primaire	96	
	Soutien scolaire jusqu'en primaire/ 3ème toutes matières	24-77-83	
	Cours d'espagnol		104
	Cours d'italien		82
	Conversation en espagnol	1-44-83	1
	Conversation en allemand	85	
	Conversation en anglais	85-104	82
	Cours d'anglais pour débutants	70-104-106	1-72
	Cours de maths	95-105	
	Cours de français collège/lycée	98	
	Conversation en japonais	85	
	Soutien scolaire: comptabilité/ Maths (algèbre appliquée)	66 – 82	


Accompagnements Conseils	Orientation professionnelle: recherche d'emploi	2	19-67
	Coaching	20 – 58	112
	EMDR	107	
	Conseils création d'entreprise	1	


RUBRIQUES	ACTIVITES PROPOSEES	QUI OFFRE	QUI DEMANDE
	Sophrologie	107	
	Conseil en immobilier	105	83-96
	Conseil en construction	1	
	Conseil en Communication	72- 66	16
	Conseils en santé Holistique	87	
	Conseil en fiscalité, concernant le IR	77-91	107
	Conduite/Accompagnement personnes à mobilité réduite (permis B)	70	
	Accompagnement courses	70-96	
	Conseil préparation voyages: Québec, Costa Rica . + Autres	1	
	Aide et Accompagnement Administratifs assurances et emploi	89	
	Organisation d'événements	72	
	Aide administrative& Conseils pour conflits avec l' Administration	77	67

Enseignements			
	Alphabétisation	70 – 84-96-104 107	
	FLE (français en tant que langue étrangère)	107	
	Astronomie	85	

Services divers			
	Aide recherche administrative, rédaction courriers	35-39-66-96	
	Aide au déménagement		110
	Gestion et Classement de pièces administratives	44	
	Covoiturage ponctuel	1 -39 -70- 90-98	19 -77 -94
	Covoiturage 1 ou 2 fois par mois à Vitrolles Supermarché bio SATORIZ	44	
	Aide déménagement. Aide physique pour divers services	1-20-105	85
	Traductions: français/italien	39	
	Traduction allemand/français	44	
	Intervention dans un brigadou	83 - 1	
	Accompagnement courses		94
	Couture	19 - 24	1- 20 -74 -77
	Ménage	35 -94	77-91
	Repassage	35 – 94	77
	Hébergement ponctuel (1semaine/1mois)	77-96	
	Lavage vitres		93
	Coiffure: coupe de cheveux (F. H. Enfants)		44 – 77
	Frappe de thèse, Aide rédaction de mémoires		77
	Secrétariat bilingue français/anglais	74	
	Aide à la cueillette	96	
	Garde enfants en bas âge le mercredi	70-89	89
	Baby sitting	70-98-96	40-96-98
	Garde enfants à domicile, ponctuellement en soirée	84-89	89
	Sortie enfants pendant les vacances scolaires	88	
	Aide/Garde personnes âgées	87 - 84	
	Garde / nourrir et sortir chiens	70 -77- 84	
	Garde / nourrir chats à proximité	70 -77-84	31- 82
	Mécanique auto		58 -16 - 67
	Couture : reprendre à la main	108	
Hébergement ponctuel pour recevoir les enfants (1 fille & 2 garçons)		85	

RUBRIQUES	ACTIVITES PROPOSEES	QUI OFFRE	QUI DEMANDE
	Dépannage matériels suivant type de panne	1	
Jardinage 	Entretien jardin	1-20 -75-104	1
	Arrosage	20	
	Semences bio		1
Prêt de	Petit motoculteur/Outillages divers	1	
	Voiture occasionnellement	88	
	Appareil raclette	70	
	Diable	1	
	Machine à coudre	70	
	Série télé en DVD	82	
	Mise à disposition bibliothèque alternative	77	
Compagnie/ Ecoute 	Lecture aux mal-voyants	89	
	Ballades: visites de la ville	16 - 39 - 70	
	Soutien psychologique	66	
	Visite jardins ouvriers	44	104
	Conversations / Echanges	83 – 93	
	Sorties/ expositions	65- 35 – 93 – 94	66-35
	Ecoute/ Amitiés	83 – 93 – 94	
	Psychologie et communication (Soutien/Épreuves/Santé) Méthode ACC Apprendre à choisir la confiance	66	
	Visite guidée du Patrimoine industriel, culturel et historique de la Belle de Mai	77	
Art culinaire 	Conseils culinaires/Pâtisserie/recettes	103	16 -83 -84
	Cuisine française, italienne, tunisienne	39	83
	Cuisine végétarienne	20	
	Aide ponctuelle pour organisation apéritifs/repas		
	Atelier culinaire sushi	85	82
	Cuisine créole	103	
	Cuisine vietnamienne	74	
Sports 	Jogging, squash, ping-pong	1	
	Promenade en bateau/ Initiation voile		35
	Mise en forme: footing, diététique	58 – 83	
Détente / Loisirs	Stretching, yoga, relaxation	19 -90	83
	TAI-CHI	72	83
	Promenades, sorties	96	
	Massages REIKI et SHIATSU	85	
	Massages détente		58
	Méditation		35
	Soirées thématiques chez moi	77	
	Reiki	24	35-104

RUBRIQUES	ACTIVITES PROPOSEES	QUI OFFRE	QUI DEMANDE
	Atelier Lecture / Ecriture		83
	Ecoute musique classique et chants	96	20
	Soirées scène ouverte: poésies, chansons, humour, etc..)	84	
	Poésies et chansons	66	
	Cours de chant		24-96
	Cours de guitare	95	66
	Percussions		20
	Jeu de scrabe	35	
	Atelier collage collectif / Initiation	29	
	Danse Modern jazz pour adultes	74	
	Sorties photographiques	72	
	Cours de théâtre/ Théâtre forum	29	83
	Sorties partagées: concerts classiques, Opéra, cinéma d'Art et d'Essai	16- 29 – 35 -96	16 - 35
	Soirées jeux de cartes ou de société	104	
	Sorties à vélo (Vélorution entre autres)	104	
	Tricot, écharpes, bonnets, mitaines	103	
	Massage sur fauteuil ergonomique	65	
	Vacances partagées - Hébergement	96	
Sorties piscine	84		

Arts			
	Travail de l'argile		24
	Cartes de vœux au point de croix	103	
	Peinture sur verre et carafes	103	
	Dessins artistiques, humoristiques, copies, création logo		20
	Modelage/ Sculpture	20	
	Initiation peinture à l'huile	93	

Gestion/ Comptabilité			
	Gestion budgétaire	16	
	Management Entreprises (analyse, rentabilité, diagnostic financier)	66	

OBJETS encombrants ou volumineux			
	1 roue complète avec pneu 165x70 - R13 marque EUROSTONE radial – 19t +	1	
	1 pneu 163x R13 - 82T marque STEEL BELTE D. radial 771	1	
	1 optique avant gauche de Clio modèle B 57BK1945 mise en circulation 2/1996.	1	
	1 paire de barre de voiture	1	
	Grains de kéfir	1	
	Cherche 2 pneus route pour C3		1
	1 paire de ski Taille 1,70m.	39	
	1 meuble vitrine : 1,00m.ht x 0,41m.largeur x 0,40m.prof.	39	
	1 guitare classique	90	
	1 abri plage	70	
	Divers Jeux de Société	70	
	1 attelage pour remorquer une caravane, se monte sur Clio	70	