



# CATALOGUE

## N°19

### Décembre 2011



## LES OFFRES : ce que les sel'istes peuvent faire ...

www.zepole.org

<i>Alimentation - Cuisine</i>	07-27 22 06 23 27 30 32	Ateliers de cuisine Cuisson galette/pains au four à bois Ateliers de cuisine Préparer un plat Faire la cuisine/aide à la cuisine Faire de la cuisine Donner des noix/pommes...
<i>Animaux</i>	01-25-23 08-27-14 07 08-23 19 19 20 24 29	Promener un chien Promener un chien Promener un chien ou le garder Donner à manger à des chats Toilettage chien au ciseau (gentil et pas trop gros) Garder petits animaux de compagnie Garder des animaux Donner à manger à des animaux/s'en occuper Garder des animaux de compagnie/promener un chien
<i>Bricolage - Travaux ménagers</i>	06 20 01 12-22 22 27 29 32	Repassage - Bricolage Repassage Tous petits travaux de bricolages Bricolages divers Prêt matériels de bricolage/jardinage Ménage-repassage-bricolage Aide à jardiner Petits Bricolage (poncer, lazurer, peinture...)
<i>Décoration - Ameublement</i>	01-27 10 17-03 17 18 28 28	Accrocher un cadre - Déplacer un meuble Déplacer un meuble Conseils et Aide Déco : couleurs, matières, tissus... Conseils et Aide Déco : embellir votre intérieur avec ce que vous avez chez vous Donner des conseils pour peinture aquarelle - acrylique Couture Décoration-conseils
<i>Langues</i>	04 12 14 20 27	Initiation anglais débutant : niveau 6 <sup>ème</sup> à la 3 <sup>ème</sup> Cours d'italien Aide à l'anglais Aide à l'anglais et/ou math : niveau bac Initiation/aide à l'anglais

	31	Soutien en Anglais et en Math jusqu'en 3 <sup>ème</sup>
<i>Enfant - Education</i>	25-07 20 20 12-23 03 18 18 19  28 30 30 30	Garde d'enfants Aide aux devoirs : toutes matières jusqu'en 3 <sup>ème</sup> Garde d'enfants Garde d'enfants - aide aux devoirs Garde d'enfants Soutien scolaire - aides aux devoirs - lire avec un enfant Faire des jeux de société avec un enfant ou plus (4 max) Gardes des enfants - soutien scolaire (primaire - collègue) possibilité de les récupérer à la sortie du Peloux ou St Marie Aide aux devoirs - soutien scolaire (primaire) Garde d'enfants le week-end Sortie scolaire Primaire et collège Accompagnement/conseils pour jeunes parents
<i>Informatique bureautique</i>	16 20-27 04  22 23-27 31	Aide et conseils dans la rédaction de documents administratifs Informatique Initiation informatique : e mail, internet, photo, etc. ... (sous windows XP uniquement) Ateliers/dépannage informatique Initier à l'informatique Initiation de base surtout sur Mac
<i>Jardins - Plantes</i>	06-08-25-24 10 06 01 01-10-27 01-08-10 01-27 01-27 01 18 16-31 25-23-24 29	Aide à la cueillette Aider à la cueillette - Passer la tondeuse Aide à la taille d'un arbre Aider pour rentrer et fendre du bois Tondre une pelouse Arroser les plantes en cas d'absence Aider à la cueillette de fruits et de légumes Tailler une haie - Bêcher un jardin Nettoyer au karcher (dalles, murs, etc...) Échanges boutures Tondre une pelouse, les haies, ramasser les feuilles Arroser plantes Jardiner
<i>Matériels</i>	23 32 32	Livres enfants Guitare sèche droitier Prêt Vidéos et dvd adultes et enfants
<i>Véhicule - Transport - Déménagement</i>	01-27 01 16 16-22-27 01  25 13-03-27 27  19	Laver une voiture Entretien mécanique auto Covoiturage y compris pour le marché du samedi matin à Bourg Aide au déménagement Monter des roues neige - Contrôle technique du véhicule - Pression Pneus du véhicule Co-voiturage Transporter des personnes en voiture Monter des roues Trajets Ponctuels St Denis/Lyon

<i>Services divers</i>	13	Faire la lecture
	20-25-24	Faire la lecture et/ou les courses
	01-25-23	Faire des courses
	24-03	Accompagnement courses
	12-19-13	Faire les courses
	13	Faire les courses
	16	Organiser une sortie cycliste pour un groupe
	03	Mise à disposition de chambres indépendantes
	19	Emmener déchets verts à la déchetterie
	25-24	Accompagner une personne pou les courses/aider pour papier administratif ou courrier
	23	Accompagner une personne chez le médecin
	24	Couture
	19	Organiser des fêtes d'anniversaires
	26	Accompagner une personne en ville, en balade ou faire des courses
	27	Tous services divers
	30	Faire les courses
	30	Faire la lecture
30	Accompagnement chez le médecin	
30	Organiser des anniversaires	
31	Conseils tricot, couture, crochet	
31	Initiation au Solfège et/ou au Piano	

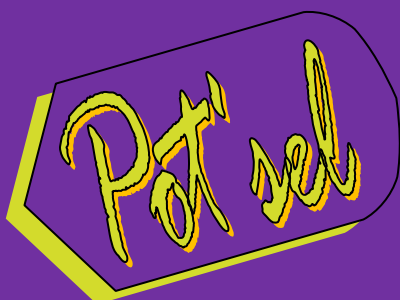
## LES DEMANDES : ce que les sel'istes attendent ...

(01) Faire des confitures	(01) Tailler une haie de lauriers
(01) Emmener les déchets (verts) à la déchèteerie	(01) Promener notre chien
(01) Arroser les plantes l'été	(01) Troc de fruits de saison
(03) Arroser les plantes pendant les vacances	(04) Tailler haie
(06) Informations sur les champignons	(07) Cuisine
(06) Informatique : initiation	(06) Mécanique auto → (vidange,...)
(08) Conseil en jardinage	(10) Prêt d'une petite tondeuse à gazon
(08) Déplacer un meuble	(10) Légumes du jardin
(10) Boutures de plantes	(12) Tailler une haie
(10) Cours d'anglais	(12) Garder un chat
(12)Changer joint robinet	(12) Tondre la pelouse
(13) Petits services de bricolage ou de jardinage	(14) Déplacer/transport petits meubles
(14) prêt de matériels	(18) Être accompagné en centre ville
(17) Cherche une personne pour faire du repassage	(17) Passé la tondeuse

(18) Participer à des cours d'italien ou d'anglais	(19) Repassage
(18) Échange de boutures	(18) Cueillir des fruits
(19) Gardes des enfants (Sorties soirée, week-end, après-midi)	(19) Arroser jardin en cas d'absence
(19) Garder chien/chat/lapin	(19) Tailler une haie de lauriers
(20) Aider à tailler les haies	(20) Tondre
(20) Aider à repeindre	(20) DVD en anglais <i>enfants et adultes</i>
(22) Conseils/aides Taille arbres fruitiers	(22) Prêt de matériels de bricolage
(22) Conseil/aide dépannage matériel bricolage	(25) Échanger des recettes
(25) aide et conseil pour repeindre un meuble	(26) Bricolage dans un appartement
(27) Peinture – garde enfants occasionnelle	(27) Emmener gravats à la déchèterie
(27) Prêt de matériel de bricolage	(28) Informatique – peinture déco
(28) Taille des arbres fruitiers (arbustes-haies)	(29) Donner à manger à ma chatte
(30) Aide en français et en anglais, pour un enfant de 17 ans en seconde	
(31) Pains cuit au four à bois, initiation entretien mécanique	
(30) Jardinage	(31) Entretien auto/contrôle technique
(31) Tailler des haies	(31) Auto et Vélo
(25) Aide à l'informatique – Bricolage – conseils jardinage - atelier cuisine	
(27) S'initier au jardin - conseil/aide taille arbre fruitier-rosiers	
(18) Arroser les plantes pendant les vacances	(18) Nettoyer les vitres de la véranda
(32) repassage/couture	(32) Garde d'enfants/aide aux devoirs
(32) Initiation instrument de musique	(32) Initiation à l'Anglais
(32) aide informatique	(32) initiation à la serigraphie

*Pour assurer l'équité du système,  
le temps passé est comptabilisé.*

*Dans le SEL, chacun apporte ses richesses  
et peut bénéficier de celles des autres.*



**Inscrivez-vous**  
au Pôle Socio culturel  
de Saint Denis les Bourg  
120, rue des écoles  
01000 St Denis les Bourg  
04.74.22.42.65  
[accueil@zepole.org](mailto:accueil@zepole.org)  
[www.zepole.org](http://www.zepole.org)

Pour plus  
d'informations :  
[www.zepole.org](http://www.zepole.org)

**Vous êtes libre dans  
l'organisation de  
vos échanges !!!**