

LISTE DES OFFRES ET DES DEMANDES TROC-SEL**OFFRES DEMANDES****Actualisé le 15 décembre 2008****Alimentation - Cuisine**

7	Echanges sur les diverses formes d'alimentation
48	Aide cuisine
99	Chevreaux, chevrettes (avril) - figes pour confitures (sept/octobre)
114	Apprendre quelques recettes (nems, couscous)
119	Couscous algérien
152	Conseil en diététique
154	Cuisines pour fêtes familiales ou d'amis, donner quelques recettes diverses
163	Confitures, confection de sucreries
173	Graines légumes fleurs selon récolte
174	Cuisine
179	Recettes de soupes et potages
184	Noix en saison ; goûter à la ferme
198	Réalisation et apprentissage de l'art de la confiture, confitpote et jus de fruits
	Apprentissage et confection de foie gras mi-cuits
199	Légumes écologiques, fabrication de limonade au kéfir
219	Cerises (en saison)

	3	Produits fermiers divers
	77	Produits fermiers, volailles, lapins, légumes
	112	Produits fermiers
	114	Confitures, poulets, légumes, pommes de terre
	119	Apprendre à faire du pain
	152	Recettes de cuisine
	153	Produits de la ferme, confitures
	154	Produits fermiers, volailles, lapins
	168	Nourriture
	198	Fruits et bouchons de pots de confiture
	199	Aliments sains (fruits, conserves maison, boissons artisanales...).
	203	Produits fermiers
	206	Fruits et légumes du jardin
	215	Alimentation légumes et fruits bio, miel, fromages chèvre et brebis
	216	Fruits et légumes
	218	Produits fermiers
	223	Nourriture

Artisanat

10	Composition florales (sèches ou tissus)	
72	Masques décoratifs	
99	Décor mural céramique	
112	Transport tableaux pour expos	
113	Initiation à l'aquarelle	
114	Porter tableaux pour expos	
119	Création de masques (pour carnaval) et autres objets divers	
119	Art plastique	
135	Peinture sur cadre en bois (photo), cours de poterie	
166	Artisanats divers (meubles peints)	
168	Tableaux; ambiance africaine entre autres..	
169	Initiation au patchwork & peinture tous supports (bois, verre, porcelaine); déco collage de serviette	
188	Stage et cours de poterie	
196	Initiation et découverte au graphisme et à la calligraphie	
211	Raku (technique japonaise d'émaillage)	
212	Broderies diverses, customisation de vêtements, patchwork, peinture, déco	
214	Réalisation de châles au crochet	
222	Rempaillage de chaises, fabrication de paniers	
	48	Personne pour porter tableaux dans expos

	72	Initiation à l'aquarelle sur soie
	73	Coups de main ponctuels pour certains travaux d'artisanat
	114	Cours d'aquarelle
	147	Conseils peinture à l'huile
	157	Apprentissage techniques peinture à l'huile, acrylique, aquarelle, modelage, sculpture
	168	Encadrements
	196	Poterie
		Bricolage - Agriculture
27		Électricité bricolage
118		Aide travaux de restauration
136		Bricolage, electricité, etc...
151		Petits travaux terrassement, tranchées, etc avec minipelle + transports lourds (tracteur + benne)
170		Prêt d'outillage
173		Aide travaux restauration maison; aide jardinage (motoculteur tronçonneuse);
		Aide pour déménagement
174		Aide pour petit bricolage
180		Petits travaux: maçonnerie, électricité
195		Montage meubles en kit
198		Apprentissage et conseils pour l'utilisation des divers matériaux à utiliser pour travaux (carrelage, boiseries, restauration meubles, réparations diverses...),
208		Bricolage divers en particulier ébenisterie mais aussi électricité, soudure à l'arc, plomberie de base
219		Bricolage peinture déco et aide pour chantier si besoin
224		Expertises, conseils, calculs de structures, élaboration de plans techniques pour gros oeuvre bâtiment
	7	Petits bricolages maison
	72	1 ou 2 personnes pour restaurer une clôture
	99	Travaux de restauration vieille maison
	104	Aide pour rénovation maison
	112	Travaux de maçonnerie - Peinture en bâtiment - pose de tapisserie
		Petit bricolage maison
	113	Bricolage
	114	Conseils en bricolage, déco
	119	Electricien
	121	Bricolage
	137	Bricolage
	141	Travaux maçonnerie, bricolage, peinture, etc...
	147	Bricolage
	154	Travaux de maçonnerie terrasse, mécanique auto électrique
	169	Electricité et plomberie
	172	Cours de plomberie
	173	Aide ponctuelle pour travaux restauration maison (installation d'un balcon)
	176	Coup de main pour bricolage
	177	Plantes pour balcon
	179	Bricolage, électricité, tapisserie
	181	Aide rénovation maison (conseils)
	183	Petite maçonnerie, peinture tapisserie
	184	Jardinage
	188	Bricolage, petits travaux d'intérieur
	195	Bricolage à deux (avec lui), terrassement
	198	Tapisserie cage à escalier
	199	Maçon
	200	Electricité
	202	Petit bricolage habitation et électricité
	203	Petits travaux : baguette sur carrosserie
	212	Petit bricolage
	213	Petit bricolage
	216	Coup de main pour travaux de bricolage
	219	Aide pour construction d'un muret et petite maçonnerie
	220	Petits bricolages
	221	Aide pour bricolage
	222	Maçonnerie, papier peint, plâtres

Divers		
3		Conseils sur les énergies renouvelables
10		Sourcier (recherche eau sur terrain, puit...)
177		Astrologie humaniste
181		Aide pour divers besoins ponctuels
184		Organisation d'un atelier créatif; échange de savoirs et objets anciens
195		Conseils en photographie
202		Astronomie, informations sur le chemin de Compostelle
206		Aide pour divers besoins ponctuels
213		Aide pour divers besoins ponctuels
223		Hang'art Lagarrigue 500m2 avec salle de répétition, sono, coin détente et lieu de vie (cuisine, dortoir, chauffés) + atelier
	173	Expérience personne ayant installé eau chaude et électricité par solaire thermique photo Voltaire en auto construction auto production;
	215	Personnes intéressées pour participer à la création d'une association écologique de protection Environnement plantes et animaux avec land art et création artistique
	223	Récupération de vos objets inutilisés, matériel pouvant servir à des associations et particuliers
Cours divers - scolarité - langues		
3		Cours physique, maths
34		Cours de kayak
48		Cours de danse rétro, cours d'aquarelle
135		Cours d'Anglais
137		Cours soutien scolaire, aide aux devoirs
162		Aide scolaire français latin rédaction courriers administratifs, etc
170		Soutien scolaire; initiation au rock(danse)
176		Animation d'ateliers en anglais
186		Soutien scolaire primaire (spécialité apprentissage lecture)
204		Animation d'un atelier d'écriture
209		Soutien scolaire, cours d'espagnol
217		Soutien scolaire
219		Cours de soutien math et anglais jusqu'en 3ème
	8	Cours d'Anglais (surtout prononciation)
	136	Langue étrangère
	141	Traduction Français/Anglais et Français/Espagnol
	203	Anglais conversation
	206	Cours, conversation d'Anglais, Espagnol
	224	Cours d'anglais pour concours d'entrée (niveau master de journalisme)
Informatique		
114		Initiation au traitement de texte + Excel
135		Dépannage informatique
147		Ordinateur (administratif)
151		Maintenance informatique, initiation internet, windows
170		Initiation traitement texte, internet; mise en page photos, montage, retouche (faire-parts, invitations..)
180		Informatique
191		Dactylographie, rapports de stage et formation windows, Excell et Powerpoint
207		Informatique, aide installation linux
	176	Remise à niveau
	181	Astuces pour améliorer site web
	188	Aide en informatique
	197	Apprentissage en informatique et utilisation internet
	198	Aide en informatique
	206	Aide en informatique
Culture		
7		Prêt de livres divers sur la santé

118		Prêt CD (jazz, classique, variété)
147		Livres, K7 vidéo
154		Prêt de livres adultes
176		Aide expos, tenue stand, marchés..
214		Prêts de livres de cuisine
223		Création d'évènements valorisant un lieu spécial ou historique, valorisation de production
	118	Prêt livres + BD
	147	Livres, K7 vidéo, divers
	157	Prêt de livres en développement personnel
	214	Prêt de livres de cuisine
	223	Coups de main pour ranger et nettoyer la friche culturelle
		Rencontres
154		Amitié
171		Aide pour servir repas, organiser soirée, amitié, écoute
218		Rencontres amicales et sorties
	147	Amitié
	152	Sorties amitiés
	171	accueil à la campagne ou ferme pour journées ou semaines
	206	Soirées discussion
	218	Rencontres amicales et sorties
		Gestion
48		Aide démarches administratives
77		Assistance en social et en fiscalité (commerçants, artisans, agriculteurs)
77		Comptabilité - gestion des entreprises
		Placements - Aide à rédaction lettres administratives
180		Comptabilité
191		Dactylographie, rapports de stage et formation windows, Excell et Powerpoint, CV
195		Conseils en finance(bourse)
201		Conseils en marketing, merchandising, assistance vente, VRP
203		Travaux de secrétariat
215		Comptabilité élémentaire
221		Secrétariat
		Loisirs - Sorties - Activités sportives
34		Descente en rafting
72		Sorties (ciné, théâtre, concert, sorties champignons, balades ...)
73		Séjour en chalet bois (pour week-end en juin ou septembre)
77		Sorties champignons
99		Jeux de société
118		Soirée musicale en trio
119		Initiation au tennis
141		Tous travaux vidéo : Films 16 mm/9,5/8/58/photos : en VHS, CD ROM ou DVD
		Tournage, montage, etc...
154		Danses rétro
169		Cours de patchwork
170		Initiation au rock
174		Sorties et découvertes
177		Chants , guitare
181		Prêt de revues sur la course à pied et conseils, expérience diverses distances
		Participation aux courses à relais si personnes intéressées
199		Initiation aux échecs
207		Conseil prises de vues, tirage photos
213		Parties de scrabble
216		Cours de qi quong et cours de hop-thuan-dao (art de défense non violent)
218		Sorties cinéma et découvertes
223		Animation percussions, stage + cours, camps d'enfants : thèmes environnement et musique

	48	Accompagnement danse rétro
	72	Sorties (ciné, théâtre, concert, sorties champignons, balades ...)
	77	Sortie champignon, séjour chalet montagne ou mer
	114	Sortie champignon
	152	Sortie loisirs culturels, marche ou vélo
	154	Sortie champignon, séjours montagne ou mer
	171	accueil à la campagne ou ferme pour journées ou semaines
	184	Marche
	188	Promenade dans la nature
		Jardinage, garde d'animaux et bois de chauffage
72		Plan de buis et de soucis
77		Garde d'animaux
136		Jardinage
152		Jardinage
172		Jardinage; permaculture
173		Aide au jardinage (motoculteur tronçonneuse)
180		Jardinage
197		Jardinage, donne ou échange fleurs printemps/été
200		conseils en aménagements de jardin (au niveau de la conception)
203		Nourriture et soins aux animaux à domicile
205		Terreau, gâlets rivière pour construction, bois de chauffage
213		Boutures de rosiers
217		Garde d'animaux
224		Jardinage, labourage ...
	7	Jardinage
	27	Aide au jardin
	48	Personne pour faucher jardin en mai - petit bois de chauffage
	72	Élaguage
	77	Bois de chauffage
	99	Tailler des arbres
	104	Bois de chauffage
	114	Conseils en jardinage
	121	Jardinage
	135	Tondre et défricher 200 M2 de jardin, élaguage haie, bois de chauffage
	137	Jardinage
	143	Taille de haie
	151	Aide à divers travaux extérieurs
	153	Conseil en aménagement de jardin et aide à la réalisation
	154	Bois de chauffage
	162	Jardinage 1 à 2 fois /an
	168	Bois de chauffage
	170	Bois de chauffage
	176	Débroussaillage
	177	Plantes pour balcon
	179	Jardinage, tondre pelouse
	183	Entretien petit jardin
	184	Jardinage
	188	Petits travaux de jardin
	195	Jardinage et terrassement
	200	Jardinage (motoculteur)
	205	Garde épisodique d'un épagneul Breton sur durée variable (1-8 jours), chien mâle 12 ans calme
	209	Aide au jardinage
	212	Jardinage
	213	Aide pour petit jardin
	219	Agencement, conseil et réalisation d'un espace jardin
		Santé
152		Reiki

172		Cours de yoga, massages, travail sur le stress
174		Soins énergétiques
184		Pose couleur de cheveux
200		Massage assis japonais 20' (détente et dynamisme) à domicile
215		Soins Reiki, info sur diététique chinoise, connaissance plantes aromatiques médicinales, cristaux
216		Conseil et soutien personnel (santé ou mal être)
	177	Massages; informations médecines douces
	184	Yoga
	196	Yoga
	215	Massages
	220	Cours de yoga
		Maison – Baby Sitting - Couture – Coiffure
10		Repassage chez moi
27		Accueil - garde d'enfants soir et week-end
48		Conseils pour vaincre la timidité, la solitude
66		Garde d'enfants
112		Aide pour servir repas + vaisselle, ménage, aide aux personnes âgées
113		Courses + ménages; repassage
114		Petits travaux couture
118		Aide à déménagement
119		Fripes (vêtements divers)
121		Récupérer enfants à la sortie de l'école, occasionnellement, vêtements été/hiver taille 40
137		Garde enfants soir et nuit, repassage chez moi, garde personne âgée la nuit chez elle
		Aide pour servir repas + vaisselle + ménage, vêtements divers toutes tailles, toutes
		saisons, coiffure (teinture pour cheveux hommes et femmes)
152		Courses et diverses démarches administratives
154		Garde d'enfants sur Castres, vêtements taille 40/42
157		Accompagnement, courses, services divers
163		Couture, retouches...
166		Garde d'enfants
168		Couture et tricot, crochet
169		Couture
172		Garde d'enfants et personnes âgées
180		Coiffure
183		Garde d'enfants et personnes âgées
188		Services et accompagnement aux personnes âgées et en fin de vie; marchés, promenades..
191		Ménages, aide aux personnes âgées, garde d'enfants (école d'infirmière)
203		Repassage et aide au domicile, garde d'enfants jour et soir, aide au devoirs scolaires
215		Info sur homeschooling (enseignement à domicile)
217		Garde d'enfants, coiffure (pose couleur cheveux)
218		Garde d'enfants, compagnie pour personnes âgées, aide pour organisation réception, repassage
220		Disponibilité pour personnes âgées
221		Petits travaux, ménage, garde d'enfants
222		Cuisine, garde d'enfants, ménage et repassage
	10	Couture
	15	Du ménage svp
	27	Repassage
	48	Aide couture, ménage, repassage, compagnie pour dimanches après-midi
	136	Couture, etc...
	151	Ménage
	162	Repassage tous les 15 jours
	169	Aide au ménage
	170	Garde d'enfant
	204	Aide pour maison (rangement, ménage)
		Transports – Mécanique
72		Déplacements pour courses ou petits trajets
77		Petits déplacements en voiture pour courses, loisirs, etc...

99		Vidanges voitures, 1 place voiture Castres/Narbonne en juillet et août chaque vendredi matin
112		Déplacements en voiture pour courses ou trajets
114		Trajets Castres-Graulhet, petites courses, marché,
121		Courses en voiture, transports ponctuels (tableaux; etc...)
137		Transports ponctuels pour courses
157		Accompagnement pour courses et divers services
170		Trajets urbains et péri-urbains; prêt d'outillage
176		Petits déménagements ; transports fourgonnette
179		Organisation déménagements
180		Mécanique
203		Véhicule pour personnes en difficulté physiquement
213		Accompagnement en voiture pour visites aux malades
220		Covoiturage
	15	Mécanique auto - dépannage vélomoteur Peugeot et mobylette, Electricien auto
	48	Personne et véhicule pour accompagnement en clinique
	77	Mécanique auto
	118	Mécanique
	183	Entretien voiture
	215	Camion roulant à aménager ou aménagé/voiture
	221	Apprendre à entretenir véhicules
	222	Mécanique auto
	224	Compétences pour la remise à neuf de notre camping car