



Nom - Prénom :

Coordonnées :

Postale :

Téléphonique :

Mail :

Dans ce tableau, les exemples sont donnés à titre indicatif, pour vous donner des idées. Mais vous pouvez renseigner beaucoup d'autres choses qui ne sont pas précisées dans le tableau. A vous de personnaliser comme vous le souhaitez vos offres et vos demandes !

Nature des échanges	Ce que je peux Offrir	Ce que je peux Demander
Administratif Ex. : Rédaction et mise en page de courriers, coach en organisation		
Alimentation Ex. : Aide culinaire, prêt de matériel/livre de cuisine, recettes ...		
Bricolage Ex. : Aide au bricolage, prêt de matériel ...		
Cours/Soutien Ex. : Initiation anglais, piano, soutien en français, aide aux études		
Habillement Ex. : Broderie, tricot, prêt de machine à coudre, vêtements ...		
Hébergement Ex. : Camping, hébergement temporaire...		
Informatique Ex. : Albums photos en ligne, créer son site web, conseils, dépannage...		

<p>Jardin/animaux</p> <p>Ex. : Garde d'animaux, éducation canine, cueillette, arrosage de jardin, échange de plantes, prêt matériel ...</p>		
<p>Lien social</p> <p>Ex. : Garde d'enfants, écoute amicale, balade ...</p>		
<p>Loisir</p> <p>Ex. : Loisir créatif, randonnée, pêche, prêt de vélo, jeux, livres, CD...</p>		
<p>Maison</p> <p>Ex. : Aide au déménagement, ménage, repassage, prêt de chaises, tables, appareil à fondue ...</p>		
<p>Santé/bien-être</p> <p>Ex. : Sophro-relaxation, travail corporel, prévention des chutes ...</p>		
<p>Transport</p> <p>Ex. : Co-voiturage, prêt de voiture, remorque</p>		
<p>Autre</p>		



Association déclarée (organisations fonctionnant par adhésion volontaire)

SIRET : 878 280 197 00012

Adresse EN SEL : MAIRIE - PLACE DU GENERAL DE GAULLE - 50000, SAINT-LÔ

Courriel : enselsaintlo@gmail.com