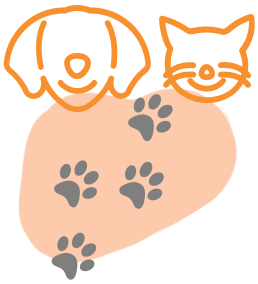
L'Accorderie
du Bassin Annécien
"Le temps qu'on sème"

# Les accordeurs et accordeuses du bassin Annecien vous offrent leurs services.

Vous avez d'autres idées ? N'hésitez pas à proposer un nouveau service ou signaler un service manquant qui vous serait utile.

## Pour celles et ceux qui bougent difficilement

> Accompagnement pour rendez-vous chez le médecin, dans une administration, ou démarches.
> Accompagnement pour courses et shopping, ou courses à votre place, emprunt de livres en bibliothèque
> Accompagnement pour loisirs et activités, théâtre, expositions, zoo, …
> Conversation, lecture …



## Pour partir en vacances

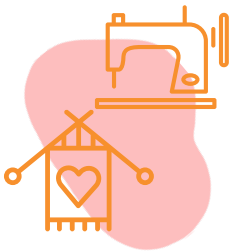
> Garde de votre appartement
> Garde de vos animaux de compagnie, chez vous ou en pension, chiens, chats, lapins et autres, avec promenades, jeux, nourriture, conseil pour le choix d'un compagnon ou vos relations avec eux
> Arrosage de plantes
> Prise du courrier
> Hébergement à votre destination, au domicile d'accordeur·euse
> Aide à la préparation de voyages

## Pour manger mieux

> Initiation à la cuisine, techniques de base, aide à la cuisine à domicile
> Découverte des cuisines du monde, initiation ou préparation de réceptions, repas, plats et gâteaux, confitures
> Conseils nutritionnels, aide à l'équilibre des menus, initiation à la cuisine végétarienne, à la diététique

## Pour se chouchouter

> Coiffure, coupe, coloration, tressage
> Maquillage, épilation
> Soins des mains des ongles, massage des pieds
> Yoga, relaxation, méditation, sophrologie, Tai chi, Qi gong
> Conseil à l'allaitement
> Fabrication de produits d'hygiène et de beauté



## Pour occuper vos mains

> Initiation à la couture, à la main et à la machine, cours de couture, de coupe, au tricot, à la broderie, au macramé, au tissage, au crochet,
> Retouches, ourlets, boutons, petites réparations
> Réalisation de tricots, vêtements, rideaux, coussins, sacs

## Pour un coup de propre

> Aménagement général, rangement, classement
> Aide au ménage, vitres, sols, grand ménage
> Repassage
> Jardinage, création de jardinières

## Pour un coup de neuf

> Petits travaux de bricolage, électricité, robinetterie, fuites, assemblage ou réparation de meubles
> Peinture et enduits,
> Rénovation de vinyles, réparation de cassettes audiovisuelles
> Aide aux projets de construction
> Petits travaux de menuiserie

## Pour jouer

> Partenaire pour Scrabble, tarot, belote, échecs
> Organisation de jeux de société

## Pour sauter le fossé numérique

> Initiation à l'outil informatique, ordinateur, tablette, téléphone intelligent, accompagnement à leur usage,
> Initiation à l'internet et aux réseaux sociaux, aide aux achats sécurisés, rédaction de SMS et courriels, utilisation de banques de données
> Initiation et installation de périphériques
> Initiation à de nombreux logiciels, aux logiciels libres, initiation et accompagnement à la bureautique, aux systèmes d'exploitation
> Initiation et réalisation d'albums photo, de mise en page d'affiches et textes
> Réparation et dépannage, montage, conseils d'achats

## Pour se bouger

> Initiation à la danse Swing, à la salsa, au tango
> Jogging, course à pied, marche nordique, randonnée, promenade, ping-pong, badmington, vélo, gymnastique, yoga
> Coaching sportif et nutritionnel, remise en forme
> Accompagnement à la piscine
> Réparation de vélo
> Découverte des plantes sauvages

## Pour ne plus être allergique à la paperasse

> Aide à la rédaction de tous documents, lettres, CV, demande de logement, dossiers administratifs ou artistiques
> Frappe, correction de documents, transcription d'enregistrements
> Droits des femmes et accompagnement
> Aide à la recherche d'emploi, à l'insertion professionnelle
> Aide au montage de projets associatifs ou entreprises
> Gestion financière, comptabilité, impôts personnels et finances, conseil en assurance, groupe pour comprendre l'économie au quotidien
> Classement et rangement
> Distribution de courrier, porte à porte
> Médiation, résolution de conflits
> Aide à la recherche généalogique

## Pour soulager la planète

> Conseils à la consommation responsable, économie circulaire, récupération et recyclage
> Organisation de débats sur le développement durable

## Pour parler

> Cours de langues individuels ou collectifs, conversation en groupe
> Traductions ou corrections de textes en langue étrangère
> Alphabétisation

## Pour transporter

> Aide pour port de charges lourdes ou petit coup de main
> Préparation de déménagement
> Chauffeur·e permis B avec véhicule, intra muros ou longue distance
> Transport de matériel et courses
> Prêt de matériel