Offres et demandes

Réseau d'échanges réciproques de savoirs®
« Dunes et bocage »

***R**éseau d'**E**changes **R**éciproques de **S**avoirs® « Dunes et Bocage »*

Siège de l'association : Mairie, 2 rue Louis Périer

50230 AGON-COUTAINVILLE

rers.dunesetbocage@free.fr

https://rers-dunesetbocage.fr/

Association bénéficiaire de l'agrément « **E**space de **V**ie **S**ociale » Caf

Agréée « Jeunesse et Education Populaire »

N'hésitez pas à faire des offres et des demandes de savoirs, qu'elles soient déjà proposées dans la liste ou pas !

OFFRES :

Base de cuisine
Cake de poisson
Chocolats fourrés
Confitures
Connaissance du lait
Cookies
Couscous
Cuisine (plats du nord)
Cuisine afghane
Cuisine africaine
Cuisine antillaise
Cuisine asiatique
Cuisine chinoise
Cuisine créole
Cuisine de Sao Tome
Cuisine française
Cuisine géorgienne
Cuisine indienne
Cuisine maghrébine
Cuisine marocaine
Cuisine portugaise
Cuisine roumaine
Cuisine traditionnelle
Cuisine turque
Cuisine ukrainienne
Cuisine vegan
Cuisine végétalienne
Cuisine végétarienne
Cuisiner pour l'apéro
Fabrication de yaourt, de fromage frais
Gâteaux. Décoration
Gelées aromatiques
Macarons
Œnologie
Ouvrir des huitres
Pain au levain vivant dans four ordinaire
Pâtisserie
Pâtisserie : concerto vénitien
Pâtisserie marocaine
Petits fours sucrés
Pizza niçoise
Salade algérienne
Soupes de saison
Tiramisu
Tiramisu au citron
Tuiles aux amandes
Verrines salées/sucrées

Mise à jour novembre 2022

OFFRES

INFORMATIQUE/ MULTIMEDIA

Access
Album photo sur Photobox
Autocad
Autocad Dessin 3D avec point de fuite
Bases en Informatique
CIEL
Création site Internet Jindo
Écrire des SMS
Enregistrer tuto sur Youtube
Excel débutant
Facebook
Gestion des pages Facebook
Gestion des photos Internet
Linux
Logiciels Office
Maintenance informatique
Messagerie Internet
Photo argentique et numérique
Photographie
Photos retouches
Photos numériques
Photoshop
Sécurité informatique
Tableur Open doc
Traitement de texte
Transfert de photos
Utilisation d'un smartphone
Utilisation console de jeux
Utilisation d'une tablette
Utilisation Google Drive

ATELIER CRÉATIF

Aquarelle
Art floral
Arts plastiques
Attrape-rêves
Boules de Noël en boîtes de camembert
Boules et bonhommes de neige
Bricolage de Noël
Cadres décoratifs pour Pâques ou Noël
Carterie
Cartonnage
Cartonnage. Album photo
Cartonnage. Meubles
Collage papier
Dessin
Dessin avec perspective à un à deux points de fuite
Dessus table en mosaïque
Encadrement
Enluminure
Épouvantail, girouette, totems et autres avec matériaux de récupération
Fuseau de lavande
Ikebana (Japon)
Kamishibaï (théâtre japonais)
Linogravure
Lutrin
Mandalas
Noeuds marins
Peinture artistique (acrylique/huile)
Peinture sur galets
Pêle-Mêle
Poterie
Recyclage créatif
Rêverie de papier
Savoirs créatifs divers
Scrapbooking
Sculpture sur bois
Technique du pastel sec (les bases)
Techniques du Pergamano (Dentelle en papier)
Vannerie

MUSIQUE ET DANSE

Accordéon chromatique. Initiation
Accordéon diatonique
Accords pour accompagnement chansons
Aide au déchiffrage solfège
Apprendre à respirer pour le chant et le sport
Apprentissage de la guitare
Banjo 4 cordes
Chansons pour enfants (0/6ans)
Chansons pour enfants signées
Chant
Chant en Anglais
Chant en petit groupe pour animation
Découverte et initiation à la danse africaine
Djembé
Démonstration de mélodica
Flamenco
Guitare
Guitare. Initiation
Lecture de partitions
Mandoline
Piano
Piano débutant
Solfège
Technique de chant
Techniques théâtrales
Théâtre

FAUNE FLORE LITTORAL

Aménagement et Entretien de jardin
Aquariophilie
Bouture rosiers
Boutures
Connaissance de l'écosystème
Connaissance des plantes médicinales
Culture des cactées
Culture du Kokedama
Culture des tomates
Découverte d'une tourbière
Dressage chien
Fabrication mouches de pêche artificielles
Greffe de pommiers
Jardinage
Jardinage (potager)
Jardinage floral
Jardinage. Conseils
Lecture de paysage
Ostréiculture
Pêche à la mouche
Pêche à la palourde
Pêche à la sole
Pêche à pied (crevettes/palourdes/ Couteau)
Pêche aux paillots
Plantes tinctoriales
Reconnaissance du chant des oiseaux
Reconnaître les algues
Soin plantes vertes
Soins bananiers
Soins cheval
Taille arbres fruitiers
Taille des rosiers
Techniques de pêche

CULTURE GÉNÉRALE

Aide à la rédaction de courriers
Animation coopérative
Atelier d'écriture
Atelier lecture
Braille
Calligraphie tibétaine
Connaissance de la Thaïlande
Connaissance de l'Inde (Pondichéry)
Connaissance de Sao Tome
Culture tibétaine
Découverte de l'abbaye du Mt St Michel
Découverte du CNRS
Découvertes "voyages et culture"
Échange "musique classique"
Échanges sur les grands couturiers (Patou, Dior)
Histoire des religions
Musique Rock
Orthographe et lecture (
Orthographe, syntaxe et rédaction
Philosophie
Raconter une histoire avec un bâton conte
Savoirs autour de la lecture
Symbolique du Petit Prince

OFFRES

Vie quotidienne à Coutances

LANGUES

Allemand
Anglais
Espagnol
FLE
Français
Italien
Japonais
Langue des signes
Portugais
Tibétain
Turc

BRICOLAGE

Affûtage des outils
Bricolage
Bricolage (bois)
Carrelage
Ébénisterie
Electricité
Enduit à la chaux avec pigments
Faïence
Maçonnerie
Peinture
Plomberie
Plomberie chauffage
Pose de papier peint
Réfection siège
Restauration de meubles
Tapisserie
Tapisserie d'ameublement : rideaux et coussins
Travail du bois/Tournage du bois
Utilisation d'outils de bricolage (simples)

TRAVAUX D'AIGUILLE/COUTURE

Broderie
Broderie machine
Carte brodée
Confection de culottes menstruelles
Crochet
Couture
Couture (initiation)
Couture simple
Couture de petits objets
Création
Crochet
Hardanger
Ourson, Amigurumi
Patchwork
Point de croix
Rag Quilt
Tapisserie aux cartons
Travaux d'aiguilles divers
Tricot (bases)
Tricot (jacquard)
Tricot avec aiguilles circulaires
Utilisation d'une machine à coudre

SPORT ET SANTÉ

Apprendre à démêler et coiffer des cheveux crépus
Apprendre à nager
Apprendre à prendre soin de ses mains
Bandage
Cosmétiques maison
Découvrir 5 tibétains
Dermatologie
Gestes et Postures
Gestes premiers Secours
Initiation au yoga
Lire une étiquette de produit alimentaire
Marche nordique
Médecine ayurvédique.
Méthode Vittoz
Natation (adulte/débutant)
Nutrition
Présentation de la Biodanza
Chant védique
Présentation du Falun Dafa
Randonnée des 3 vallées à Coutances
Réflexologie plantaire
Self-Défense
Sophrologie

DIVERS

Aide à la rédaction de courriers
Aide administrative
Aide aux devoirs
Aide à la préparation d'un voyage oulong séjour à New-York
Animation de réunion avec des outils ludiques et participatifs
Apprendre à lire un contrat
Atelier d'écriture
Ateliers « Eco-Rézo » - plusieurs offres
Bridge
Choix fournisseurs d'électricité alternatif
Classement des papiers administratifs
Coiffure
Comment faire un journal
Comptabilité
Conseil en Assurances
Conseils bancaires
Conseils pour ouvrir une chambre d'hôte
Création d'association
Démarches administratives
Ecrire sa biographie
Expérience Alcoolisme "Alcool Assistance"
Fabrication de cosmétiques
Fabrication de savon
Fabrication lessive écologique bio
Faire voler un cerf-volant
Généalogie par internet
Jeu d'échecs
Jeux de société
Jonglage : Diabolo
Maquillage. Techniques
Montage de projets
Organisation chantier
Partage expérience conduite Auto Moto Poids-Lourds
Pratiques professionnelles dans le cadre de la recherche au CNRS
Préparation pour entretien d'embauche
Présentation association "Les Pirouésies"
Présentation Protection Maternelle Infantile
Réalisation d'un jeu de croquet
Réaménager un intérieur sans rien acheter
Recyclage vieux livres
Rédaction de CV et lettre de motivation
Rédaction de lettres
Rédaction de textes administratifs ou personnels
Rédaction dossiers administratifs
Rédaction lettres, manuscrits, thèses
Règles du jeu de croquet
Règles de jeux de société (Skip Bo & jeu de Tock)
Relooking -mode d'emploi
Renseigner sur les droits liés au handicap
Techniques de rangement
Techniques de recherche d'emploi
Toilettes sèches

DEMANDES

CUISINE : *nombreuses demandes.*

MUSIQUE ET DANSE

Accordéon chromatique
Accordéon diatonique
Chant
Danse folklorique
Danses de salon
Découverte du Handpan
Djembé
Flamenco
Guitare
Hip Hop
Guitare :
- Perfectionnement : -
Rythmique
Variété, Classique
Piano
Musique assistée par PC
Solfège
Théâtre
Utiliser les mélodies intégrées du synthé

INFORMATIQUE/ MULTIMEDIA

Logiciel CIEL
Création d'un diaporama avec Macintosh
Création d'un site internet
Démarches Administratives sur Internet
Entretien Matériel
Excel
Facebook Gestion page
Faire un site internet
Gestion des photos
Google Drive
Initiation informatique
Internet
Jeux vidéo
Maintenance informatique
Photo numérique
Photoshop
Album photos sur internet
Ranger les mails et pièces jointes
Open Office
Téléphonie
Traitement de texte
Utilisation d'un smartphone
Utilisation d'une tablette

ATELIER CRÉATIF

Aquarelle
Art floral
Cannage
Cartonnage
Céramique
Décorations en bois flotté
Dessin
Dessin - Reproduction d'images
Dessin / peinture
Enluminure
Kamishibaï
Meubles en carton
Mosaïque
Origami
Peinture artistique
Peinture sur galets
Poterie
Sculpture
Sculpture sur bois
Sculpture sur glaise
Vannerie
Vitrail

TRAVAUX D'AIGUILLES /COUTURE

Assemblage d'un peignoir
Confection de patron
Confection de vestes
Couture initiation
Couture (coussins - fermeture à glissière - boutonnières)
Couture à la main
Confection
Ourlets
Crochet
Faire des boutonnières à la machine à coudre
Point de croix
Tricot
Métier à tisser
Machine à coudre
Sacs à vrac ou autres

FAUNE FLORE LITTORAL

Agencement de jardin
Aquariophilie
Attelage
Botanique
Boutures
Identification des algues
Jardinage
Lichens tinctoriaux
Ornithologie
Ostréiculture & Pêche à pied
Pêche à la sole
Pêche à pied
Pêche aux palourdes
Pêche au bar
Pêche à la ligne
Soin Palmiers
Taille arbres fruitiers
Taille des rosiers

CUISINE

Bases de cuisine
Chocolats fourrés
Utilisation d'un four électrique
Cuisine
Cuisine asiatique
Cuisine étrangère
Cuisine française
Cuisine géorgienne
Cuisine végétarienne
Fabrication de moshis (dessert japonais)
Lacto-fermentation
Macarons
Pain au levain vivant dans four ordinaire
Sushis
Techniques de cuisine
Terrines

CULTURE GÉNÉRALE

Braille
Catastrophes industrielles
Comptabilité
Culture tibétaine
Échanges ouverts
Grammaire
Histoire de l'art
Naissance des partis politiques français
Orthographe, syntaxe et rédaction
Philosophie
Physique post bac
Plaidoirie, éloquence et improvisation
Vie quotidienne à Coutances

LANGUES

Allemand
Anglais (initiation-conversation)
Catalan
Espagnol
Français Langue Etrangère
Français
Hébreu ancien
Italien
Japonais
Langue des signes
Polonais
Portugais

BRICOLAGE

Bricolage
Electricité
Fabrication d'un four à pain
Fabriquer des volets en bois
Maçonnerie
Menuiserie
Notions maçonnerie plomberie électricité
Objets en récup
Peinture
Plomberie
Quelle cheville ? Quelle vis ? Dans quel matériau ?
Rempaillage
Repeindre des vieux meubles
Restauration de meubles
Retapisser un fauteuil ou chaise
Utilisation d'une scie sauteuse

SPORT ET SANTÉ

Crawl
Golf initiation
Marche nordique
Médecines naturelles
Méditation de pleine conscience
Méthode Vittoz
Randonnée
Randonnée (autour de Coutances accessible aux enfants)

DIVERS

Braille
Choix d'un fournisseur d'électricité alternatif
Conseil en relooking
Connaître le naissance des partis politiques français
Généalogie
Jeu de criquet
Jeu d'échecs
Jeux de société
Pompe à chaleur
Théâtre