

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

OFFRES :

MUSIQUE ET DANSE

Accordéon chromatique. Initiation
Accordéon diatonique
Guitare + initiation
Guitare basse : initiation
Djembé
Piano + débutant
Découverte et initiation à la danse africaine
Démonstration de Mélodica
Solfège (débutant, déchiffrage)
Flamenco - Sévillanes Initiation
Chant
Chant en petit groupe pour animation
Chansons pour enfants (0/6ans)

INFORMATIQUE/MULTIMEDIA

ACCESS
Informatique : bases, messagerie, tableau, maintenance
Word, Excel, OpenOffice, Traitement de texte, graphisme
Utilisation d'une tablette
Utilisation Pack Office
Excel débutant
Création d'un site Internet Jindo
Mise en place base de données RERS
Internet
Utilisation réseaux sociaux
Gestion des photos + retouches
Photo argentique et numérique
Utilisation d'un smartphone

CUISINE

Cake de poisson
Chocolats fourrés
Confiture
Connaissance du lait
Fabrication de yaourts et de fromage frais
Cuisine (plats du nord)
Cuisines : africaine, anglaise, asiatique, bangladaise, chinoise, créole, antillaise, française, géorgienne, indienne, maghrébine/couscous, marocaine+ pâtisserie marocaine, orientale, turque, roumaine, ukrainienne
Cuisine végan et végétalienne
Cuisiner pour l'apéritif
Lacto-fermentation et légumes au vinaigre
Œnologie
Ouvrir des huitres
Pain au levain vivant dans four ordinaire
Pâtes à tarte

pâtisserie + macarons / tiramisu / cookies / tuiles aux amandes
Pizza niçoise
Salade algérienne
Soupes de saison
Tian de courgettes

LANGUES

Allemand + conversation
Anglais + tous niveaux
Anglais jusqu'à BAC+2
Bengali
Conversation italienne en marchant
Espagnol + conversation
FLE
Français. Perfectionnement
Italien. Débutant
Japonais. Initiation
Langue des signes. Initiation
Turc

ATELIER CRÉATIF

Aquarelle
Art floral
Arts plastiques
Bijoux : création et réparation
Bricolage abat-jour
Bricolage de Noël
Carterie
Cartonnage
Cartonnage / album photo / lutrin / pêle-mêle, boîtes...
Cartonnage : petits meubles
Coussin berlingot
Dessin + reproduction
Dessin avec perspective en utilisant un à deux points de fuite
Dessus de table en mosaïque
Encadrement
Enluminure
Etoile de Noël en 3D
Etoiles de Noël en paille
Fabrication de jouets pour enfants
Fleurs en toile de jute ou de lin
Fuseau de lavande
Kamishibaï (théâtre japonais)
Linogravure
Mandalas
Mosaïque en coquilles d'œufs

Nœuds marins / pomme de Toulaine
Poterie
Récupération : épouvantail, girouette, totems et autres
Recyclage vieux livres
Rêverie de papier
Scrapbooking
Sculpture sur bois
Technique du pastel sec (les bases)
Vannerie

TRAVAUX D'AIGUILLE/COUTURE

Bases du Patchwork
Bases du tricot
Broderie + petites fleurs + pull brodé
Broderie machine
Canevas
Carte brodée
Confection de culottes menstruelles
Coussin avec ou sans zip
Couture / initiation / création
Couture main Couverture bébé
Couture petits objets
Crochet + sac à courses
Dentelle aux fuseaux
Frivolité
Patchwork
Point de croix
Recyclage de jeans
Tricot + jacquard
Tricot avec aiguilles circulaires
Utilisation des chutes de couture
Utilisation d'une machine à coudre

FAUNE FLORE LITTORAL

Aquariophilie
Connaissance des plantes médicinales
Construction de cabanes dans les arbres ou au sol
Culture de l'endive en octobre
Culture des cactées
Culture des tomates
Découverte d'une tourbière
Dressage chien
Fabrication de mouches pour la pêche
Grefe de pommier
Jardinage
Lecture de paysage
Ornithologie
Pêches : à la marque (palourde), à la mouche, à la sole
Pêche à pied (crevettes/palourdes/couteaux)
Pêche au paillot
Pêche en rivière
Reconnaissance du chant des oiseaux
Semis de tomates anciennes
Soins cheval
Taille : arbres fruitiers, rosiers

Techniques de pêche

CULTURE GÉNÉRALE

Aide à la préparation d'un voyage au long cours à New-York
Aide à la rédaction (courrier, flyer, ...)
Braille
CNRS - Pratiques professionnelles "Recherche"
Connaissance de la Thaïlande
Connaissance de l'Inde (Pondichéry)
Découverte de l'abbaye du Mont Saint- Michel
Echange "musique classique"
Préparation aux oraux de français
Raconter une histoire avec un bâton conte
Saints guérisseurs du canton de Saint-Malo-de-la-Lande
Savoirs autour de la lecture
Vie quotidienne à Coutances

DIVERS

Aide à la rédaction de courriers
Aide à l'orientation scolaire
Aide administrative
Aide aux devoirs + soutien scolaire ponctuel
Animation de réunion avec outils ludiques
Apprendre à lire un contrat
Belote + tarot
Bridge - Initiation
Choix fournisseurs d'électricité alternatif
Coiffure + démêler et coiffer cheveux crépus
Comment faire un journal
Comptabilité
Cosmétiques maison - Hydratants, shampooing et savons
Cours de Maths
Création CV
Création d'association
Création de cosmétiques
Ecrire sa biographie
Expérience Alcoolisme orientation "Alcool Assistance"
Faire voler un cerf-volant
Français Orthographe
Généalogie + via internet
Jeux de ficelle
Jeux de société + triomino + Skip Bo + jeu de Toc...
Jonglage : Diabolo
Maquillage. Techniques
Monitorat conduite - Code de la route
Montage de projets
Organisation chantier
Origami "Tête de chat"
Partage expérience conduite Auto Moto Poids-Lourds
Prendre soin de ses mains (faire crèmes...)
Préparation entretien embauche
Présentation association "Les Pirouésies"
Présentation Protection Maternelle Infantile
Recyclage - Tri sélectif
Recyclage vieux livres

Relooking. Conseils
Renseigner sur les droits liés au handicap
Repérage savoir - Formation à l'accueil - Mise en relation
Réussir à se séparer de choses de sa maison
Techniques de recherche d'emploi
Toilettes sèches

BRICOLAGE

Affûtage des outils
Bricolage (bois)
Bricolage (tous types)
Ebénisterie
Enduit à la chaux avec pigments
Joints mur en pierre
Maçonnerie
Peinture naturelle à l'ocre
Peintures intérieures
Travail du bois/Tournage du bois

SPORT ET SANTÉ

Apprendre à nager (adulte/débutant)
Découvrir 5 tibétains (Gym douce, Yoga)
Dermatologie
DO IN - Méditation - Médecine chinoise - Conseils
alimentation suivant les saisons
Gestes et Postures Protection du dos
Gestes premiers secours
Lire une étiquette de produit alimentaire
Longe-côte
Marche
Marche nordique
Méthode Vittoz
Nutrition
Présentation du Falun Dafa (Qi Gong)
Randonnée des 3 vallées à Coutances
Randonnée familiales et proposition de parcours
Randonnée pédestre
Réflexologie plantaire
Respiration yogique
Sophrologie
Yoga + initiation

DEMANDES

CUISINE

Cuisine : bases, techniques
Cuisine chinoise
Cuisine des algues comestibles
Cuisine étrangère
Cuisine exotique
Cuisine française
Cuisine géorgienne
Fabrication de mochi
Faire des confitures
Macarons
Terrines

LANGUES

Allemand : débutant, conversation débutant et confirmé
Anglais : conversation débutant et confirmé
Anglais perfectionnement
Anglais Prononciation pour chanson
Catalan
Espagnol : débutant, conversation, perfectionnement
FLE : débutant, et conversation
Français : articulation, prononciation, vocabulaire
Français : conversation, perfectionnement, pour le BAC
Italien : initiation, conversation
Initiation : japonais, polonais, portugais
Langue des signes

ATELIER CRÉATIF

Aquarelle
Art floral
Calligraphie
Cannage
Cartonnage
Céramique
Création Mandalas
Décorer un bidon de lait avec déco patch
Dessin : perspective, ombre et lumière, + peinture
Dessin d'une tête de cheval
Enluminure
Initiation aux pastels
Iris folding
Kamishibai (théâtre japonais) en carton
Nœuds marins : pomme de Toulaine
Peinture : acrylique, artistique, au couteau
Peinture sur galets
Poterie
Réparation ou création de bijoux à partir d'anciens bijoux
Rêveries de papier
Sculpture
Vannerie

TRAVAUX D'AIGUILLE/COUTURE

Assemblage d'un peignoir
Boutonniers à la machine à coudre
Confection de patrons
Couture : confection
Couture : main, machine à coudre, perfectionnement, finitions
Dentelle au fuseau
Machine à coudre : utilisation
Point de croix

FAUNE FLORE LITTORAL

Aquariophilie
Arbres : plantation, entretien, maladies
Attelage
Botanique
Boutures
Connaissance plantes sauvages
Dressage chien (fox à poil lisse)
Identifier les algues comestibles
Jardinage
Ostréiculture & Pêche à pied
Pêche à la ligne
Pêche à la palourde
Pêche à la sole
Pêche à pied
Pêche au bar et à la sole
Pêche en mer
Pêche en rivière
Taille arbres fruitiers
Taille de rosiers
Taille des rosiers
Taille fruitiers

CULTURE GÉNÉRALE

Braille
Culture tibétaine
Grammaire
Histoire de l'art
Histoire des partis politiques français
Naissance des partis politiques français
Philosophie
Physique post bac
Plaidoirie, éloquence et improvisation

DIVERS

Documents administratif
Fabrication de savon
Généalogie
Jeu d'échecs
Sacs à vrac ou autres
Tarot

BRICOLAGE

Bricolage (bois)

Electricité. Branchements électriques

Fabrication d'un four à pain

Horlogerie : réparation d'un coucou

Menuiserie ébénisterie - Les bases

Notions maçonnerie plomberie électricité

Plomberie. Soudure

Réparation vélo

Retapisser un fauteuil ou chaise

SPORT ET SANTÉ

Golf initiation

Longe côte

Marche ou randonnée

Médecine naturelles

Méditation de pleine conscience

Méthode Vittoz

Sortie pédestre