

SYSTEME D'ÉCHANGE LOCAL

PONT-SAINTE-MAXENCE ET COMMUNES PROCHES

SEL O'rizons

CATALOGUE DES RICHESSES

Administratif
Aide à la personne
Bricolage
Cuisine
Enfants
Informatique
Jardinage
Prêt de matériel
Sports et loisirs



février 2018

DEMARCHES ADMINISTRATIVES & EMPLOI		
Richesse	ADMINISTRATIF	Attente
LAG 235 / PSM 238 / PSM 72 / PSM 102 / PSM 54 / MON 67 / PSM 95/ PSM 11 / PSM 210-211 / PSM 228 / SAI 264 / PSO 233 / PSM 114 / PSM 86 / PSM 327 / PSM 333 /	rédaction de courriers privés ou officiels	PSM 41
PSM 238 / PSM 72 / PSM 102 / PSM 54 / PSM 104-105 / PSM 95 / PSM 228 / SAI 264 / PSM 114 / SEN 291 / PSM 304 / PSM 86 / PSM 327 / PSM 333 /	aide pour papiers administratifs	PSM 41 / PSM 104-105
LAG 235 / PSM 72 / PSM 95 (anglais basique) / PSO 233 (italien) / LIA 273 (allemand) / SLP 292 (anglais, traduction)	courrier en langue étrangère	
PSM 238 / PSM 72 / PSM 95 / PSM 333	aide pour litiges consommateurs	PSM 95 / PSM 41
PSM 238 / PSM 102 / PSM 95 / PSM 114 / PSM 333	aide à la déclaration de revenus, toutes démarches administratives	
PSM 241-242 / PSM 102 / PSM 222 / PSM 86 / PSM 333 (connaissances approfondies)	résolutions de problèmes liés au handicap : accessibilité, aide au logement	
LAG 235 / PSM 72 / PSM 54 / PSM 102 / MON 67 / SAI 84 / PSM 11 / SAI 264 / SAI 265 / PSO 233 / LIA 273 / PSM 237 / PSM 327 / PSM 333	frappe de documents (Word, Excel, Publisher) traitement de texte, mise en page de documents	FLE 08
LAG 235 / PSM 72 / PSM 54 / PSM 86 / SLP 25 / PSM 30 / MON 67 / PSM 210-211 / PSM 227 / PSM 228 / PSO 233	correction de textes, mémoires, thèses et courriers	
LAG 235 / PSM 72 (sauf écriture de biographies) / PSM 102 / PSM 30 / PSM 228 / PSM 327 / PSM 333	recherche d'informations, recherches bibliographies, écriture de biographies	
PSM 11	aide à la création d'entreprise	
Mouy 234 / PSM 333	conseil en gérontologie	
EMPLOI		
Mouy 234 / LAG 235 / PSM 238 / PSM 102 / PSM 119 / PSM 11 / PSM 228 / PSM 86 / PSM 333	lettre de motivation pour la recherche d'emploi	PSM 95 / PSM 114 /
Mouy 234 / LAG 235 / PSM 102 / PSM 11 / PSM 333	conseils pour la recherche d'emploi	PSM 95 / PSM 114 /

DEMARCHES ADMINISTRATIVES & EMPLOI		
Mouy 234 / LAG 235 / PSM 119 / MON 67 / PSM 95 / PSM 11 / PSM 116 / SAI 264 / PSM 86 / PSM 333	rédaction CV	PSM 114 /
Mouy 234 / LAG 235 / PSM 72 / PSM 30 / MON 67 / PSM 11 / PSM 116 / SAI 264 / PSM 86 / PTP 111 / PSM 333	préparation d'entretien professionnel	PSM 114 /
Mouy 234 / LAG 235 / PSM 102 / PSM 11	aide, conseils, accompagnement création d'entreprise	PSM 114 /
PSM 116 / PSM 333	simulation entretien d'embauche	PSM 114 /

FINANCES & IMMOBILIER

PSM 72 / PSM 114 /	petite comptabilité	LAG 235
	assistance administrative comptable	LAG 235 / FLE 113
	conseils en finances et patrimoine, banque	Mouy 234 / LAG 235 / FLE 113 / PSM 41
	conseils administratifs et immobiliers	LAG 235 / FLE 113
	conseils en immobilier : location, achat, vente	LAG 235 / FLE 113
PSM 95 / PSM 333	banques éthiques : finances, économie, sociale et solidaire	PSM 95
LAG 235	coaching divers (certifié David Lefrançois : nutrition, pro, motivation sauf sport)	

AIDE A LA PERSONNE		
Richesse	MAISON	Attente
LAG 235 / PSM 238 / PSM 15 / SAI 264 / PSM 333	travaux domestiques en cas d'incapacité temporaire	LAG 235 / PSM 210-211
PSM 241-242 / PSM 15 / PSM 102 / PSM 30 / SAI 265 / PSM 222 /	bras costauds pour tous travaux	LAG 235 / PSM 72 / FLE 08 / SLP 25 / PSM 210-211 / PSM 222 /
PSM 247 / SAI 264 / PSM 114 / PSM 216 / PSM 333	aide au ménage	LAG 235 / PSM 72 / PSM 54 / FLE 113 / PTP 111
PSM 247 / SAI 264 / SAI 262 /	nettoyage baies vitrées, véranda, entretien des vitres	PSM 72 / PTP 111
LAG 235 / PSM 247 / PSM 227 / SAI 262 / PSM 114 /	repassage	LAG 235 / PSM 54 / SLP 25 / FLE 113
LAG 235 (machine 11 Kg)	lavage couettes et couvertures dans grosse machine	PSM 54
LAG 235 / PSM 238 / PSM 247 / PSM 228 / SAI 264 / SAI 262 / PSM 114 / PSM 333	aide au tri, au rangement, organisation	LAG 235
LAG 235 (Les Ageux) / PSM 238 / PSM 21 / PSM 102 / FLE 08 / PSM 11 / PSM 247 / PSM 227 / PSM 239 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 327 /	surveillance maison pendant les vacances	LAG 235 / PSM 119 / PSM 30 / PSM 41
ACCOMPAGNEMENT		
LAG 235 / PSM 21 / FLE 08 / PSM 15 / SLP 25 / PSM 11 / PSM 210-211 / SAI 202 / PSM 227 / PSM 228 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 86 (week-end) / PSM 333	aide pour les courses, livraison de courses	LAG 235
LAG 235 / PSM 21 / PSM 72 / SAI 84 / SAI 202 / PSM 227 / PSM 222 / PSM 114 / SEN 291	dépannage courses	LAG 235
LAG 235 / PSM 21 / FLE 08 / SLP 25 / PSM 210-211 / SAI 202 / PSM 227 / PSM 228 / PSO 233 / PSM 222 / PSM 114 / PTP 279	voiturages : médecin, courses, rendez-vous	SLP 292 (courses marché de Creil samedi)
LAG 235 / PSM 238 / FLE 08 / PSM 210-211 / PSM 227 / PSM 228 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 333	aide personnes âgées ou malades pour promenade ou courses	PSM 41
LAG 235 / PSM 238 / FLE 08 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 333	aide à personne handicapée pour divers services	PSM 241-242

AIDE A LA PERSONNE		
LAG 235 / PSM 238 / PSM 22 / PSM 72 / FLE 08 / PSM 11 / PSM 216 / PSM 228 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 114 / SEN 291 / PSM 333	visite à personne isolée	PSM 41
LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / SLP 25 / PSM 30 / PSM 14 / PSM 11 / PSM 216 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 114 / SEN 291 / PSM 327 / PSM 333	propose de venir vous tenir compagnie / bavarder	PSM 241-242 / PSM 41
LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / SAI 84 / PSM 11 / PSM 216 / PSM 222 / PSM 333	passe du temps passé auprès de personnes âgées, handicapées ou malades pour pratique jeux de société, lecture, ...	
LAG 235 / FLE 08 / SLP 25 / PSM 228 / PSM 222 / PTP 279	enregistrement de romans pour personnes malvoyantes	
LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / PSM 11 / PSM 210-211 / PSM 216 / PSM 228 / PSM 41 / PSM 222 / PTP 279 / PSM 327 / PSM 333	lecture pour personne empêchée ou âgée	
LAG 235 / PSM 11 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 333	services aux personnes âgées ou handicapées	PSM 239
LAG 235 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 333	aides diverses à la personne	
Mouy 234	chauffeur, trajet pour aéroport et autres de nuit ou en soirée	
PTP 266 / PSM 333	cours pour adultes (français langue étrangère)	

ANIMAUX

PSM 11	conseils santé pour chien et chat	LAG 235 / FLE 113
LAG 235 / FLE 08 / PSM 11 / PSM 247 / PSM 227 / PSM 228 / PSM 239 / SAI 264 / SAI 262 / PSM 222 / PSM 86	nourrir animaux pendant les vacances des maîtres	LAG 235 / PSM 119 / FLE 113 / SAI 262 /
LAG 235 / FLE 08 / PSM 11 / SAI 262 / PSM 222 / PSM 86	garde lapin ou petits animaux	
PTP 266 (en week-end petits chiens)	garde de petits chiens en week-end	
LAG 235 / FLE 08 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 86	garde poissons rouges	
LAG 235	prêt de chèvre pour débroussaillage	
LAG 235 / FLE 08 / PSM 11 / PSM 227 / SAI 262 / PSM 222 / PSM 86	promenade chien ou chat en laisse	
PSM 86	garde de chiens ou chats au domicile + sorties au parc	

DIVERS

AIDE A LA PERSONNE		
PSM 14 (porte vélo) / SAI 202	transport du vélo (porte vélo) et moto en voiture sécurisée	
PSM 241-242 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 / PSM 237 (faire des cartons) / PTP 279 / PSM 333	aide au déménagement	
PSM 95 / SAI 202	transports d'objets encombrants	PSM 95 / PSM 41
PSM 95 / SAI 202	transports à la déchetterie	PSM 30 / MON 67 / PSM 95 / PSM 41

BRICOLAGE		
Richesse	ENTRETIEN MAISON	Attente
PSM 102 (en groupe) / PSM 15 / PSM 104-105 / PSM 119 / PSM 30 / PSM 210-211 / SAI 202 / PSM 215 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 / PSM 280	petits travaux, coups de main divers, bricolages	Mouy 234 / LAG 235 / PSM 21 / PSM 22 / PSM 72 / FLE 08 / PSM 14 / SLP 25 / FLE 113 / PSM 247 / PSM 239 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 237 / PSM 327 /
PSM 102 (en groupe) / PSM 15 / SAI 265 / PSM 222 /	bras costauds pour tous travaux	LAG 235 / PSM 22 / PSM 72 / FLE 08 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 /
PSM 241-242 (sauf électricité et pro) / PSM 15 / PSM 119 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 /	tous bricolages	Mouy 234 / LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / SLP 25 / PSM 247 / PSM 239 / SAI 230 / PSM 41 / PSM 237 / PSM 327 /
PSM 15 / PSM 119 / SAI 264 / PSM 222 /	tous travaux d'intérieur	Mouy 234 / LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / PSM 247 / PSM 41 / PSM 237
PSM 15 / PSM 119 / PSM 210-211 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 /	peinture	LAG 235 / PSM 21 / PSM 22 / FLE 08 / SLP 25 / FLE 113 / PSM 247 / SAI 264 / SAI 265 / PSO 233 (barre d'appui, grille) / PTP 279 / PTP 111 / PSM 237
PSM 15 / PSM 119 / PSM 210-211 / PSM 222 /	aide pose papier-peint	LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / SLP 25 / PTP 111 / PSM 237
PSM 15 / PSM 119 /	petites réparations en menuiserie	LAG 235 / PSM 22 / PSM 30 / PSM 239
PSM 15 / PSM 119 /	aide bricolage, peinture, menuiserie	LAG 235 / FLE 08 / PSM 247 / PSM 22
PSM 15 / PSM 119 / PSM 215 /	petits travaux plomberie et électricité	LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / PSM 14 / PSM 210-211 / PSM 239 / SAI 230 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 237
LAG 235 (pochoir) / PSM 15 / PSM 228 (que déco) / SAI 264 / PSM 222 /	petit bricolage, décoration	LAG 235 / PSM 22 / FLE 113 / PSO 233 / PSM 237
PSM 15 / PSM 119 / PSM 215 /	petits travaux de plomberie, dépannage	LAG 235 / PSM 22 / FLE 08 / PSM 210-211 / FLE 113 / PSM 239 / SAI 230 / PSM 41 / PSM 114 / PSM 237
PSM 15 / PSM 119 / PSM 215 /	petits travaux en électricité	LAG 235 / PSM 21 / PSM 22 / SAI 230 / PSM 41 / PSM 237

BRICOLAGE		
PSM 15 / PSM 280	petites réparations électroniques	LAG 235 / PSM 22 / SAI 230 / PSM 114 /
LAG 235 / PSM 15 / PSM 119 / PSM 222 /	meubles simples sur mesure : étagères, casiers	LAG 235 / PSM 237
LAG 235 / PSM 15 / PSM 119 / PSM 30 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 222 / PSM 280	montage de meubles	LAG 235 / PSM 237 / PSM 333
LAG 235 / PSM 15 / PSM 119 / PSM 30 / PSM 210-211 / SAI 202 / FLE 113 / SAI 264 / SAI 265	nettoyage terrasse au karcher	
PSM 119	assistance ébénisterie / menuiserie	

CONSEILS

LAG 235 / PSM 11 / PSM 247 / PSM 228 / PSM 239 / SAI 230 /	idées pour décoration maison appartement : couleurs, tissus, associations ..., décoration florale,	PSM 119 / PSM 30 / SEN 291 / PTP 111 / PSM 237
LAG 235 / PSM 119 / PSM 14 / PSM 333	conseils travaux et organisation	LAG 235 / PSM 237
LAG 235 / PSM 228 / PSM 239 /	conseils, idées pour optimiser les espaces et créer des rangements et petits bricolages décoratifs	LAG 235 / PSM 119 / PTP 111 / PSM 237
LAG 235 / PSM 228 /	conseils déco intérieure et relooking	LAG 235 / PSM 30 / SEN 291 / PTP 111 / PSM 237
PSM 30 /	conseils pose pompe à chaleur	LAG 235
	plans d'architecture intérieure pour extension ou modification	LAG 235 / PTP 111

DIVERS

PSM 30	recherche de source (sourcier)	LAG 235
	menus travaux de tournage sur métaux, maxi 250 mm	

CUISINE		
Richesse	PREPARATION DE PLATS	Attente
	confection de plats antillais, chinois, vietnamiens, libanais, d'amuse-bouche, verrines... pour 10 personnes, aide aux repas	PSM 210-211 / SAI 230 / LAG 235 (sans gluten)
PSM 22 / SLP 25 / PSM 228 / PSM 222 /	confection de plats cuisinés	LAG 235 (sans gluten)
PSM 14 (sauf jus de fruits) / PSM 216 / SAI 230 / PSM 41 / PSM 222 /	confection de confitures et de jus de fruits	
PSM 21 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 14 / SAI 264 / PSM 222 /	préparation de desserts	LAG 235 (sans gluten)
PSM 238 / PSM 21 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 14 / PSM 216 / LAG 235 (sans gluten) / PSM 222 / PSM 114 /	plats maison pour personne seule	
PSM 11	aide à la confection de plats végétariens	PSM 228 / LAG 235 (sans gluten)
LAG 235 (sans gluten)	réalisation de pain, de levain	MON 67 / LAG 235 (sans gluten)
PSM 11	confection de plats végétariens	
LAG 235	conseils en nutrition sans gluten, sans lait	
PTP 279	confection cakes salés, sucrés	

COURS		
PSM 22	cours et préparation repas, couscous ou autres	SAI 230 / LAG 235 (sans gluten) / SAI 262 / PSM 114 /
PSM 22 / PSM 247 / PTP 266 /	cours de cuisine	SAI 230 / LAG 235 (sans gluten) / SAI 262 /
	ateliers de cuisine asiatique	SAI 230 / LAG 235 (sans gluten) / SEN 291
	techniques de brico-déco	
PTP 111	cours de sushis en atelier	

CONFITURES		
PSM 216 / SAI 230 / PSM 41 / SEN 291	aide à la réalisation de confitures	PSM 11
SAI 230 / PSM 237	prêt de livre de confitures	

PRÊT DE MATERIEL		

CUISINE		
PSM 21 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 210-211 / LAG 235 / PSM 11 / PSM 41 / PSM 237	prêt moules à pâtisseries	
PSM 216 (couscoussier) / SEN 291 /	prêt poêle à paëlla, couscoussier	PTP 279 (poêle à paëlla)
PSM 21 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 216 / LAG 235 / PSM 11 / PSM 41 / PSM 237	prêt moules souples pour mini cannelés et normaux, gaufrier électrique, pierrade, appareil à raclette	
LAG 235 (fontaine choco)	prêt extracteur de jus de fruits, bassine à confitures, fontaine à chocolat	LAG 235 (extracteur jus de fruits) / PTP 266 (extracteur jus de fruits)
	prêt grandes marmites	
PSM 30	prêt dénoyauteur cerise	
	prêt machine à couper du jambon	
PSM 22 / PSM 30	prêt machine a faire le pain	LAG 235
PSM 21 / PSM 22 / PSM 228 / PSM 11 / PSM 41 /	prêt yaourtière	
PSM 104-105	livres de cuisine	
PTP 111	cafetière	

ENFANTS		
Richesse	SOUTIEN SCOLAIRE	Attente
PSM 238 / PSM 118 / SLP 25 / PSM 91 / FLE 08 / PSM 210-211 / PSM 216 / LAG 235 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 333	aide aux devoirs pour enfants malades, compagnie	
FLE 08 / PSM 210-211 / LAG 235 / SEN 232	aide aux devoirs jusqu'à la 3ème	
PSM 238 / FLE 08 / PSM 54 / PSM 91 / PSM 14 / PSM 11 / PSM 210-211 / PSM 216 / LAG 235 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 237 / SEN 232 / PSM 333	aide à la lecture	
PSM 238 / FLE 08 / SAI 84 / PSM 91 / PSM 14 / PSM 210-211 / PSM 216 / LAG 235 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 333	aide aux devoirs niveau primaire	
FLE 08 / PSM 210-211 / LAG 235 / SEN 232 / PSM 333	soutien scolaire collège	
FLE 08 / PSM 91 / PSM 210-211 / LAG 235 / PSM 114 /	soutien scolaire jusqu'en CM2	
PSM 72 / PSM 54 (primaire) / PSM 14 / LAG 235	soutien anglais de la primaire à la Terminale	PSM 222 /
PSM 72 /	aide ponctuelle en maths et physique-chimie collège et lycée	PSM 222 /
FLE 08 /	aide aux devoirs jusqu'en 5ème	
PSM 72 /	soutien en maths	
LIA 273 /	soutien en allemand	
PSM 72	aide aux devoirs à partir de la 2 ^{nde}	
COURS		
PSM 72 / PSM 118 / LAG 235	cours d'anglais (6ème à bac+3), remise à niveau	FLE 113 / PSM 222 /
FLE 08 / LAG 235 / PSM 114 / PSM 333	cours de soutien pour enfant malade	
PSM 72 / FLE 08 / PSM 91 / PSM 210-211 / LAG 235 / PTP 266 (adulte) / PSM 114 / SEN 232	cours d'orthographe adulte et enfant	
FLE 08 / LAG 235	cours de maths-français-anglais jusqu'en 5ème	PSM 21
FLE 08 / PSM 210-211 / LAG 235 / PSM 114 / SEN 232 / PSM 333	cours de français primaire et collège	
PSM 72 /	initiation et explication de la trigonométrie, maths appliquées CAP-BEP	
	cours de maths - économie - finances - comptabilité	
PSM 204	cours de Science et Vie de la Terre de la 6ème à la Terminale S	
	cours niveau élémentaire	
	cours niveau 6ème	
GARDE		

ENFANTS		
PSM 238 / PSM 21 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 30 / PSM 11 / LAG 235 / PSM 247 / PSM 239 / SAI 264 / PSM 222 / PSM 114 / SEN 291 / PSM 237	garde d'un enfant lors d'une fête	PSM 21 / LAG 235 /
PSM 238 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 11 / LAG 235 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 86 (week-end et plus de 3 ans)	garde d'enfants journée, week-end	LAG 235 / PSM 222 /
PSM 22 / PSM 11 / FLE 113 / PSM 222 / PSM 114 / PSM 237	accompagnement enfant retour école	PSM 222 /
PSM 238 / PSM 21 / PSM 22 / SLP 25 / PSM 14 / PSM 11 / LAG 235 / PSM 239 / SAI 264 / PSM 222 / SEN 291 / PSM 237	dépannage garde d'enfants, baby sitting	PSM 21 / LAG 235 / PSM 222 /
LAG 235 / PSM 239 / PSM 222 /	garde d'enfants à mon domicile - atelier loisirs créatifs pour enfants mercredi matin - accompagnement enfant école	

DIVERS		
LAG 235 / PSM 333	orientation scolaire	
PSM 72 / PSM 333	lecture de carte topographique, orientation	
PSM 72	initiation aux alphabets non latins	
SLP 292	conversation pour ados / adultes en langue britannique à 16h (l'heure du thé) : 1 heure tous les jours	
	Initiation peinture à l'huile	

INFORMATIQUE		
Richesses	BUREAUTIQUE	Attente
PSM 241-242 / PSM 72 / PSM 102 / SAI 84 / LAG 235 / SAI 265 / PSM 304 / PTP 111 (en atelier) / PSM 237	manipulation de fichiers, conversions de formats, textes, images ...	Mouy 234 / PSM 210-211 / FLE 113 / LAG 235
PSM 72 / PSM 102 / PSM 119 / SAI 84 / LAG 235 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 304 / PTP 111 (en atelier) / PSM 237 / PSM 333	enseignement basique traitement de texte, internet (envois photos)	FLE 08 / PSM 210-211 / LAG 235
PSM 241-242 / PSM 72 / PSM 102 / PSM 119 / SAI 84 / LAG 235 / SAI 264 / SAI 265 / LIA 273 / PTP 111 (en atelier) / PSM 237 / PSM 333	partage connaissances Excel, Microsoft, Outlook express	FLE 113 / LAG 235 / PSM 114 /
PSM 72 (word 2000) / PSM 119 / SAI 84 / LAG 235 / SAI 264 / LIA 273 / PTP 111 (en atelier) / PSM 237 / PSM 333	formation de base et perfectionnement Word, Excel, PowerPoint	FLE 08 / PSM 114 /
PSM 72 / PSM 102 / PSM 119 / SAI 84 / SAI 265 / LIA 273 / PSM 304 / PTP 111 (en atelier) / PSM 237	aide informatique bureautique - utilisation Excel	LAG 235 / PSM 114 /
	transfert négatifs photos en numérique	FLE 08 / PSM 119
	transfert diapos en numérique	PSM 210-211
LAG 235 / PSM 241-242 / SAI 84 / SAI 264 / PSM 304	réalisation livres et albums photos, calendriers sur internet	FLE 08 / PSM 30 / PSM 210-211 / SAI 230 / PSM 114 /
SAI 84 / LAG 235 / PSM 220	conception de flyers	LAG 235 / BEV 293 /
PSM 11	aide Photoshop	
LAG 235 (pour PC)	conseil : Apple (Mac), PC	LAG 235 (Apple) /
BEV 293 /	numérisation de cassettes analogiques	
BEV 293 /	aide au montage vidéo	
	INFORMATIQUE	

INFORMATIQUE		
PSM 72 / PSM 119 / SAI 265 / PSM 280 / PTP 111 (en atelier)	petit dépannage informatique	Mouy 234 / PSM 21 / FLE 08 / PSM 14 / FLE 113 / LAG 235 / PSM 41 / LIA 273 /
PSM 72 / SAI 265 / PSM 280 / PSM 220 / PTP 111 (en atelier) / PSM 333	conseils en informatique	PSM 241-242 / FLE 08 / PSM 14 / PSM 210-211 / FLE 113 / LAG 235 / LIA 273 /
SAI 265 / PSM 280 / PSM 220	conseils pour achat matériel	FLE 08 / FLE 113 / LAG 235
SAI 265 / PSM 280 / PSM 220	aide informatique, installation imprimante et autres équipements	FLE 08 / LAG 235
SAI 265 / PSM 280 / PSM 220 / PTP 111 (en atelier)	installation logiciels	FLE 08 / LAG 235
SAI 84	initiation Photoshop (graphisme)	

INTERNET ET RESEAUX

PSM 102 / SAI 84 / LAG 235 / SAI 265 / PTP 111 (en atelier) / PSM 333	initiation aux réseaux sociaux sur internet, conseils en applications smartphone	FLE 08 / LAG 235 /
PSM 102 / PSM 119 / SAI 84 / LAG 235 / SAI 265 / PSM 304 / PSM 86 / PTP 111 (en atelier)	recherches sur internet, revue de presse	
PSM 102 / SAI 84 (conception) / LAG 235 / SAI 265 / PSM 220 / PTP 111 (en atelier)	aide création site internet	PSM 241-242 / BEV 293 / LAG 235 /
	conception site internet	

JARDINAGE		
Richesses	ENTRETIEN	Attente
PSM 15 / PSM 210-211 / SAI 202 / SAI 264 / SAI 265 / BEV 293 /	tonte de gazon	PSM 21 / PSM 72 / SLP 25 / FLE 113 / PSM 239 / PSM 86
SAI 230	tonte de gazon grande surface avec tracteur	
PSM 15 / PSM 247 / SAI 264 / SAI 230 / PSM 222 /	petits travaux de jardin	PSM 21 / FLE 08 / PSM 14 / FLE 113 / PSM 228 / PSM 239 / PSM 86 / PSM 327 /
PSM 15	bêchage de jardin	PSM 72 / PSO 233
PSM 15 / SAI 202	entretien espace vert	FLE 113
PSM 15 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 114 /	désherbage	
PSM 15 / PSM 216 / PSM 247 / SAI 264 / SAI 230 / PSM 114 /	entretien plantes, entretien de jardin	PSM 14 / SLP 292 / PSM 86 / PSM 327 /
PSM 15 / PSM 30 / PSM 210-211 / SAI 264 / SAI 265 / BEV 293 /	taille de haies et arbustes	PSM 21 / PSM 72 / SLP 25 / PSM 14 / FLE 113 / PSM 228 / PSM 41 / PTP 266 / SLP 292 / PSM 220 / PTP 111
PSM 15 / BEV 293 /	élagage, coupe de bois	FLE 113 / SAI 230 / PTP 266 (fente de bois) / PSM 220
PSM 15 / PSM 216 / PSM 247 / SAI 230	petit jardinage : fleurs, légumes, graines de fleurs, fraisiers, framboisiers	PSM 86 / PTP 111
	aide à remettre un potager en service	PSM 22
SAI 262 /	foins aide ponctuelle	SAI 202
LAG 235 / PSM 333	prêt de chèvre pour débroussaillage	
PSM 222 /	terrassment	PSM 222 /
CONSEILS		
PSM 247 / SAI 230 / PSM 41	conseils en jardinage	SLP 292 / PSM 327 /
LAG 235 / SAI 230	conseils en jardinage, aménagement, design, idées, mise en place...	
	conseils et entretien de bonzaïs	PSM 210-211
	aide identification de plantes	PSM 210-211 / SAI 262
LAG 235	conseils apiculture amateur	
ECHANGES		

JARDINAGE

FLE 08 / PSM 104-105 / SAI 230 / PSM 41 / SAI 262 / SEN 291	échange de plantes	FLE 08 / FLE 113 / SAI 230 / SLP 292
FLE 08 / PSM 216 / SAI 230 / PSM 41 / SEN 291 /	échange de fleurs vivaces	FLE 08 / FLE 113 / SAI 230 / SLP 292 /
PSM 30 / SAI 84 / PSM 41 / SAI 262 /	échanges de semences pour potager	SAI 84 / SLP 292
SAI 84 / SAI 262 /	échanges de légumes du potager	SAI 84
PSM 241-242	collectionneur	PSM 241-242

DIVERS

PSM 21 / FLE 08 / PSM 15 / PSM 11 / SAI 264 / PSM 41 / PSM 222 / PSM 114 / SEN 291 / PSM 327 /	arrosage des plantes pendant les vacances	PSM 119 / PSM 14 / PSM 86
PSM 30	réparation motoculteur, tondeuse	PSM 30 / FLE 113 / PTP 111
	fabrication d'un poulailler	PSM 22
	fabrication d'un hôtel à insectes	

PRÊT DE MATERIEL		
Richesse	BRICOLAGE	Attente
PSM 210-211 / PSM 215	poste de soudure	
PSM 119 / PSM 210-211	décolleuse à papier peint	LAG 235
PSM 15 / PSM 30 / PSM 210-211 / SAI 264 / SAI 265 / SEN 291 (perceuse)	perceuse, disqueuse	
PSM 15 / PSM 30 / SAI 264 / SAI 265	ponceuses	
PSM 119	outils pour travail du bois	
PSM 119 / SAI 264 / SAI 265	pistolet de peinture	PSM 30
PSM 119 / SAI 230 / PSM 41 / PTP 279 (échelle)	échafaudage / échelles	PSM 228 / PSM 86
PSM 102 / PSM 15 / PSM 104-105 / PSM 119 / SAI 202 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 41 / SEN 291 / PTP 279	grande échelle	PSM 30 / PSM 95
PSM 30 / LAG 235	petit échafaudage pour peinture intérieure	
PSM 95 / PTP 279 (gonfleur pour vélos)	gonfleur	
	marteau- piqueur	
PSM 119	matériel de carreleur	
SAI 230	tire-foin	
	diable	PSM 237
PSM 41 / PSM 102	pompe de relevage	
NETTOYAGE		
PSM 104-105 / LAG 235 / PSM 41 / SEN 291	nettoyeur à vapeur	PSM 22 / PSM 210-211 / LIA 273 / PSM 237
PSM 238 / PSM 21 / PSM 102 / PSM 15 / PSM 104-105 / SAI 202 / FLE 113 / LAG 235 / PSM 41 / SEN 291	karcher	PSM 22 / LIA 273 / PSM 237 /
	shampouineuse pour tapis	
	karcher pour baies vitrées	SAI 84
JARDINAGE		

PRÊT DE MATERIEL		
PSM 15 / PSM 104-105 / PSM 119 / SAI 202 / PSM 215 (aspi à feuilles)	aspirateur à feuilles, taille-haie	
PSM 15 / SAI 264 / SAI 265 / SAI 230 /	tondeuse, taille-haie électrique	PTP 279 (taille haie électrique)
PSM 119	scarificateur, moto bêche	
PSM 104-105 / PSM 95 /	motoculteur	
SAI 202	tronçonneuse	
PSM 21 / PSM 15 / PSM 119 / SAI 202 / FLE 113 / PSM 41 /	brouette	
PSM 95	remorque	
PSM 21 / PSM 15 / PSM 119 / PSM 30 / SAI 202 / FLE 113 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 41 / SEN 291	prêt outils pour entretien jardin	
	débroussailleuse	
SAI 230	broyeur végétaux	SLP 292 (un grand broyeur)

ENFANTS

PSM 238 /	matériel puériculture (chaise haute....)	FLE 08
PSM 238 / PSM 41	matériel de puériculture : lit pliant, barrières, siège relax, rehausseur, tapis d'éveil	FLE 08 (3 barrières de sécurité)

LOISIRS

PSM 227	matériel de camping : tente, duvets, matelas	
PTP 279	barnum	PSM 86
	mobilier de jardin, toile d'ombrage, barbecue, chaises d'appoint	
PSM 114 / PTP 279 (chaises pliantes)	chaises pliantes et petites tables pliantes	
PSM 215 / PSM 227	chaises de jardin en plastique	
PSM 104-105 / SLP 25 / PSM 95 / PSM 11 / SAI 202 / PSM 222 /	vélos adultes	PSM 11
PSM 222 /	vélos enfants	PSM 210-211
	trottinettes enfants	

PRÊT DE MATERIEL		
DETENTE		
PSM 95 / PSM 11 / PSM 210-211 / LAG 235 / PSM 333	DVD, CD	PSM 11
PSM 30 / PSM 210-211 / PSM 222 / PTP 279 (78 T)	disques vinyles	PSM 30 / PSM 95
SLP 25 / LAG 235 / PSM 11 /	Jeux de société	LAG 235
PSM 22 / PSM 104-105 / SLP 25 / SAI 84 / PSM 11 / PSM 210-211 / SAI 202 / PSM 227 / PSM 228 / SAI 264 / SAI 230 / PSM 333	livres / romans	PSM 241-242 (audio nombreux géo) / PSM 11 / FLE 08 /
LAG 235 / PSM 41	livres français et anglais	
PSM 11 / LAG 235 / PTP 279	livres de psychologie et autres	PSM 11 / LAG 235
SAI 202 / LAG 235 /	livres science fiction, polars, historiques	
PSM 22	livres sur l'économie	
	prêt de jeu de cartes	
	une table de massage	LIA 273 /
DIVERS		
PSM 104-105 / PSM 91	destructeur électrique de documents confidentiels	
PSM 238 / PSM 104-105 / SAI 84 / PSM 11	machine à coudre	LIA 273 /
	petit tour à bois	
PSM 102	rétroprojecteur	
PTP 111	sonos + micros sans fil	
	plastifieuse	
	vêtements (tenues, robes de soirées)	
	sacs à main	

LOISIRS / FÊTES / SPORT / DETENTE

Richesses	LOISIRS	Attente
SLP 25 / PSM 11 / PSM 210-211 / SAI 202 / PSM 247 / SEN 232 /	randonnées en forêt	PSM 22 / FLE 08 / FLE 113 / SAI 230 / PSM 114 / PSM 237 / PSM 327 /
PSM 14 / PSM 11 / SAI 202 / PSM 280 /	balades à vélo	FLE 08 / FLE 113 / SAI 230
PSM 333	sorties culturelles et organisation de voyages de groupes en Picardie	FLE 08 / PSM 11 / LAG 235 / PSM 114 / PSM 237 / PSM 327 /
PSM 116 / PSM 333	visites historiques de Paris	PSM 21 / PSM 22 / FLE 08 / PSM 119 / PSM 95 / PSM 11 / PSM 210-211 / FLE 113 / LAG 235 / SAI 264 / SAI 265 / PSM 237 / PSM 327 /
PSM 280	aide et conseils pour achat vélo	
PSM 237	aide pour la préparation de voyage au Portugal	LAG 235 /
	aide pour la préparation de voyage au Maroc	LAG 235 / PSM 114 /
PSM 204 / PSM 11 / PSM 239 (peinture sur tissus) / SAI 230 (peinture sur bois)	initiation peinture artistique, peinture sur tissus, peinture sur bois	
PSM 104-105 / PSM 11 / LAG 235 / PSM 239 / SAI 262 / PSM 222 /	travaux manuels en tout genre	LAG 235 / PTP 266 / PSM 114 /
PSM 11	création de bijoux	
	sortie piscine Pont, Liancourt, Clermont	Mouy 234
	atelier détournement d'objets	PSM 11
PTP 266	cours de techniques de brico-déco	

FÊTES

PSM 11 / LAG 235 / PSM 239 / PSM 222 /	atelier loisirs créatifs pour enfants	
PTP 266 (adultes) /	atelier loisirs créatifs pour adultes	
	spectacle de contes lors d'animation	
	ateliers jeux d'écriture, jeux de mémoire, atelier du rire (en groupe)	LAG 235 / PTP 279 (atelier du rire)
PSM 104-105/ PSM 11 / LAG 235 / SAI 230 / PSM 239 / PSM 228 / PSM 333	préparation d'évènements : tables, décoration...	LAG 235

LOISIRS / FÊTES / SPORT / DETENTE

PSM 21 / LAG 235 / PSM 222 /	prêt de plats de service, vaisselle ...	LAG 235 / PTP 279
PSM 104-105 / PSM 11 / LAG 235 / PSM 228 / PSM 239 / PSM 333	conseils, aide à l'organisation de réceptions ou manifestations	LAG 235
PSM 104-105 / PSM 11 / LAG 235 /	idées pour animer une fête, créer une ambiance de groupe	LAG 235
PTP 111	prêt sonorisation	
PTP 111	animation	
PSM 220	prêt de gonfleur électrique pour gonflage de ballons de fête	

DETENTE

LAG 235 / PSM 239 (loisirs créatifs) / SAI 230 (que peinture sur bois)	prêt de livres de peinture sur bois, de pâte à sel, de loisirs créatifs	
	apprendre les échecs et les dames	
PSM 280	assistance photos et prises de vues numériques	PSM 30 / FLE 08 / LAG 235
PSM 11 / SEN 232 / PSM 280	atelier et initiation à la photographie	PSM 30
PTP 266	cours de chants	PSM 327

BIEN-ÊTRE

PSM 220 (Sophrologue - Cabinet Libre d'être soi)	atelier sophrologie caycédiennne	PSM 237
	yoga	PSM 237
	yoga du rire	PSM 237
LIA 273	shiatsu du dos	PSM 237
Emmanuèle Gervreau (SEL Precy)	EFT (c'est une sorte d'acupuncture sans aiguilles)	PSM 237
Emmanuèle Gervreau (SEL Precy)	Qi Gong, Qi Gong Guolin en plein air (marches de santé spécifiques pour prévenir et accompagner le traitement des maladies chroniques)	PSM 237
Mouy 234	réflexologie plantaire	PSM 237
SEN 232	massage de relaxation à l'huile	PSM 237
	soin du visage	

LOISIRS / FÊTES / SPORT / DETENTE

DIVERS

PSM 11 / PSM 228	aide et conseils en relooking	LAG 235 / PSM 114 / PSM 237 / PTP 279
PSM 11 / PSM 222	coiffures, chignons	PSM 11 / LAG 235
	coiffures (brushing, coupes de cheveux, aide pour faire une couleur, aide pour faire un balayage)	PSM 237
LAG 235	interviews publiés sur "Youtube"	

Ce livret est un support que chacun peut garder. Il permet de faciliter la découverte de ses richesses grâce aux différentes richesses listées. Il appartient à chacun mais il doit être remis régulièrement aux animateurs du SEL : c'est sur la base des livrets individuels que le catalogue des richesses sera enrichi régulièrement et maintenu à jour.

La liste peut être complétée, il reste des lignes de libre. De nouvelles rubriques peuvent également être proposées : transport, bien-être, hébergement, ...

Les échanges se font entre les personnes du réseau sur la base du volontariat. Ils correspondent :

- à des services non répétitifs et d'une durée limitée,
- à des biens nécessaires pour le quotidien,
- à des compétences utiles à partager.