



Les offres et les demandes actuelles :

Nouvelles offres au 04.07.24

OFFRES	DEMANDES
<u>Administratif / vie quotidienne :</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à gérer un budget Familial. • Rédiger des courriers administratifs. • Apprendre à gérer son temps 	Peut-être vous...
<u>Automobile :</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à faire les créneaux. • Apprendre à changer une roue. • Apprendre le code de la route. 	Peut-être vous...
<u>Bricolage/Réparation/Jardinage :</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les techniques de rangement et de tri. • Apprendre à faire ses pastilles de lave-vaisselle. • Apprendre à faire de la lessive au savon de Marseille. • Faire des éponges <i>tawashi</i>. • Tapisserie et peinture. • Mise en place de plates-bandes fleuries. • Bricolage domestique (se servir d'outils et choisir les bons). • Technique de jardinage en lasagne. • Changer un fusible. • Changer une ampoule. • Changer un radiateur. • Tapisserie et peinture. • Electricité. • Bricolage du bois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Idées pratiques de rangement. • Rempoter des plants de tomates. • Faire des semis (poivrons, aubergines, persil). • Apprendre à monter et installer une étagère. • Faire son jardin potager portatif. • Entretien un vélo

Cosmétique / Soins / Bien être :

- Faire un *cut crease*, une technique de maquillage des yeux.
- Techniques de maquillage.
- Apprendre à réaliser un massage esthétique.
- Apprendre des pratiques de yoga.
- Débuter ou reprendre la course à pied
- Apprendre à se maquiller.
- Apprendre à se coiffer.
- Réflexologie plantaire.
- Muscler sa mémoire.
- Apprendre la méditation.
- Méthodes de relaxation.

Cuisine:

- Tarte aux légumes sans pâte et sans gluten ni lactose.
- Gâteaux de Noël.
- Faire du rhum arrangé.
- Cuisine albanaise.
- Apprendre la cuisine arabe (poulet, riz jaune, haricots)...
- Cuisine afghane.
- Cuisiner à basse température et rapidement.
- Faire la soupe *harira*.
- Tajine de veau et pruneaux à la cocotte-minute.
- Gâteaux arabes.
- Recettes de cuisine tunisiennes (tajine, soupe à l'orge, bricks).
- Cuisine asiatique.
- Cuisine orientale.
- Cuisiner avec un fond de frigo.
- Gâteau au yaourt.
- Techniques de pâtisserie.
- Décorer des gâteaux.
- Recettes aux champignons.
- Pâtisserie : tempérer le chocolat pour réaliser des moulages.
- Gâteaux élaborés.
- Cuisiner les plantes sauvages.
- Faire la soupe *harira*.
- Recettes et techniques.

Culture générale :

- Gestes de 1^{er} secours.
- Découvrir des jeux de société.
- Découvrir la culture tahitienne.
- Lire dans les lignes de la main.
- Reconnaître le chant des oiseaux.
- Apprendre les tirages du tarot.
- Connaître des techniques d'animation pour adultes.
- Développer sa mémoire.

Enfants / Familles :

- Raconter des histoires à partir de livres pour enfants.
- Se détendre en famille de façon variée et peu coûteuse.
- Préparer un anniversaire pour un enfant de 5 ans .
- Savoir quelles activités faire avec les enfants.

Langues étrangères :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Café discussion en anglais.• Cours d'arabe classique.• Conversation en espagnol.• Anglais oral et écrit.• Alsacien. | <ul style="list-style-type: none">• Parler anglais débutant.• Parler et écrire le français.• Conversation en anglais.• Allemand (vie pratique et perfectionnement).• Apprendre à lire l'arabe et l'alphabet. |
|--|--|

Loisirs actifs / sportifs / bien-être :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Découvrir le <i>postcrossing</i>, un site web sur des échanges de cartes postales à travers le monde.• Pratiques du yoga.• Randonnée pédestre dans les Vosges. | <ul style="list-style-type: none">• Danser la salsa.• Eduquer un chien.• Réapprendre à monter à cheval.• Découvrir les règles du padel. |
|---|--|

Loisirs créatifs :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Tableaux en collage.• Fabrication lampe en ficelle.• Initiation à la peinture africaine.• Créer pinces barrettes cheveux vintage.• Customisation de vêtements.• Bases du point de croix.• Sculptures en papier mâché.• Création d'une piñata.• Loisirs créatifs de la maternelle aux adultes.• Couture.• Scrapbooking.• Broderie avec machine.• Couture de sacs, trousse et pochettes.• Couture de tote bag.• Couture anglaise. | <ul style="list-style-type: none">• Apprendre la calligraphie.• Macramé.• Décoration d'intérieur.• Apprentissage du crochet.• Bases de la couture.• Utiliser une surjeteuse.• Apprendre à faire un ourlet de rideau.• Customisation de vêtements.• Photographie. |
|---|---|

Musique :

Peut-être vous...

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Jouer du ukulélé.• Apprendre à chanter.• Initiation au piano. |
|--|---|

Nouvelles technologies :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Utilisation de l'ordinateur.• Utiliser Canva.• Bureautique et messagerie.• Organiser les documents dans son ordinateur.• Informatique en général. | <ul style="list-style-type: none">• Utilisation ordinateur pour usage quotidien.• Générer des QR codes.• Doodle.• Utiliser les fonctionnalités d'un téléphone mobile.• Gérer les réseaux sociaux |
|---|---|

	<ul style="list-style-type: none">• Alléger le fonctionnement de son ordinateur
<u>Voyage :</u>	
<ul style="list-style-type: none">• Organiser un voyage.	<ul style="list-style-type: none">• Créer un itinéraire de voyage