

La petite lettre du SEL de Besançon

Edition n°3 – novembre 2007

Siège social : 12, rue de la Famille – 25000 Besançon

La dernière qui sera écrite de ma main. Après ces 2 années de loyaux services, je passe le relais... Bons échanges en toute convivialité

Gaëlle-202

Les prochains marchés

- ✓ **Vendredi 7 décembre 2007**
de 18h à 20h, Hall de la maison de la Famille – 12, rue de la Famille à Besançon
!! Attention, apportez t vos tables et chaises si vous le désirez !!
- ✓ **Judi 20 décembre MARCHE DE NOËL**
de 18h à 20h, 1^oétage (avec équipement) maison de la Famille
- ✓ **INTERSEL à LURE le samedi 12 janvier 2008**
au centre social de LURE Esplanade Charles de Gaulle de 14 h à 17 h
- ✓ **Samedi 5 janvier 2008**
de 14h à 16h à la maison de quartier St Ferjeux
salle en dessous face à la maison de retraite des soeurs

Les offres et demandes

Les n° renvoient aux coordonnées des membres (en encart pour les adhérents)

OFFRES					DEMANDES				
Aide et services aux personnes									
				75	Aide démarches administratives				
			532	134	Courses à domicile	53			
				100	Comptabilité	231			
					Secrétariat	236			
	223	160	134	140	Visites de personnes âgées, isolées, malades				
Alimentation - fruits et légumes									
				27	Apéritifs maison	202			
		147	122	27	Confitures	219			
		147	532	202	Cuisine, végétarienne, bio		53		
				100	Cuisine maghrébine, couscous				
		214		58	Fruits de verger, pommes, poires, cueillette	76	160	147	202
				122	Gâteaux salés	76			
			192	155	Légumes et fruits (frais du jardin)	76	122	147	160
				119	Miel	58	100	155	202
		147	58	214	Noix et noisettes	202			
				192	Œufs - Pommes de terre, Lapin	202			
			202	214	Pain – fabrication, démonstration				
58	100	122	155	147 532	Pâtisserie - Gâteaux et tartes sucrés, desserts	76	133		219
Animaux									
				221	Lapins, lapins nains, rats				
				53	Garde d'animaux sauf chat				
Arts - loisirs culturels - musique									
			193		Carterie				
			147	212	Chant (initiation)	235			
	140	160		231	Couture (travaux, retouches)	63	145	154	202
		160	532		Création décoration / décoration maison				
OFFRES					DEMANDES				

OFFRES					DEMANDES									
Arts - loisirs culturels – musique - SUITE														
				534	Danses, initiation, (salsa, tango, chacha, rumba, mambo, rock'n roll, valse)	220								
				70	Danse country									
				231	Dessin (initiation) / Peinture	155								
		145			Ecriture (atelier)									
				58	Encadrement	138								
				63	Expression corporelle (clown)									
				214	Guitare (cours)									
			233	220	Lecture ou échanges de lectures	202								
				29	livres en location									
				235	Orgue de barbarie									
		147		212	Piano, Solfège piano - déchiffrage Partitions		127							
				214	Photographie (développer en NB)	202								
					Poupées en chiffons	122								
Bien être - beauté - psycho – santé														
				219	Accompagnement de balades à pied ou en vélo									
			31	236	Coupe cheveux - coiffure	223	202	160						
				233	Feng Shui (notions)	202								
				78	Massage, pieds, dos, bien être	220	78	202						
					Nathuropathie	235								
				202	Qi Gong : pratique énergétique chinoise	122								
			145	78	Relaxation (plantaire)									
					Yoga, relaxation	223								
Enseignement – soutien scolaire - langues														
224	63	147	223	212	Anglais – conversation – initiation – en marchant	160	147	227	33					
					Arabe ou chinois	202								
					Espagnol	160								
				76	Espéranto – tous niveaux									
					Langue des signes	29								
			235	154	Maths jusqu'au bac	532								
			223	220	Soutien scolaire / aide aux devoirs		100							
Enfants														
				222	Contes	202								
223	534	202	532	100	Garde d'enfants – jeux - éveil	202			202					
				235	Orgue de barbarie									
				78	Soirée - jeux – enfants et adultes			160						
				145	Théâtre – spectacle enfants									
Hébergement														
<i>voir Route des Sel</i>					<i>Hébergement de courte durée Besançon et environs</i>					<i>voir Route des Sel</i>				
					Cabane, Abri jardin, garage ou petit logement		135							
				155	Gîte rural à Levier dans le Haut Doubs									
				193	Séjour dans une maison dans la Loire en pleine campagne ou studio à la palmire (17)									
Informatique – techno numériques														
227	532	202	154	221	Aide informatique, ordi ou Word-Excel, Linux...	53	212 221	48	137	147				
					Création de site web	145								
				70	Dépannage, maintenance informatique	223								
				231	infographie (création d'affiches, tracts...)									
		70	534	214	Internet (accès, apprendre à surfer)									
				75	Réparation matériel électronique									
OFFRES					DEMANDES									

OFFRES					DEMANDES				
Jardinage - plantes									
			134	135	Arbres : élagage, entretien, taille et greffes	223	137	147	214
				147	Arbres à replanter				
					Bois de chauffage	75	202	221	
			122	147	Bouquets au fil des saisons, fleurs				
			58	147	arbres, arbustes, plantes vivaces	58	160	100	
				135	Construction de ruches en paille				
			134	135	Entretien espaces verts, maçonnerie paysagère, défrichage				
					Fraisiers remontants	160			
				135	Fructification, amélioration sol				
	135	220	217	219	Jardinage : pratique et conseils			140	
		58	202		Plantes et herbes aromatiques	58	202		
				202	Plantes d'intérieur		100		
				76	Plants de légumes	202	160		
				202	Plantes médicinales				
Ménage - maison									
				228	Aide au ménage		202		219
				100	Repassage		154		
Sports – nature - environnement									
			160		Badminton				
	135	63	160	219	Balades à pied – randonnées, rando-survie	220			
				219	Balades en vélo				
			147	160	Balades en Ski de fond				
			160	202	Raquettes à neige				
				135	Utilisation de cartes de randonnée				
Transports - Déplacements									
				214	Aide au déménagement	228			
202	100	228	532	214	Covoiturage	219	202		
					Lavage voitures	53			
				138	Prêt grande remorque				
				147	Prêt Renault Express 5 places, contre entretien				
				221	Réparation et mécanique automobile, vidange	202			
					Réparation vélo ou mobylette		119	202	214
		160			Transport personnes (handicapées, âgées ...)				
	137	154		221	Transport Déménagement avec remorque	147			
Travaux – bricolage									
				58	Affûtage de forêts				
					Aménagement d'une terrasse	147	202		
29	137	154	160 236	217 221	Bricolages divers – petits travaux d'entretien	78 223	140	155	202 212
				221	Conseils bricolage – Rénovation	223	78		193
				221	Electricité		193		
					Maçonnerie (petits travaux)	63	147	235	223
				135	Maintenance bâtiment				
				134	Peinture				
		155		221	Plomberie	235			193
					Ponçage, vitrification parquet (conseils)	75			
					Pose de chape pour piscine	33			
			160	134	Papiers peints : poser et/ou enlever		100		
					Réfection d'une chambre (en Loire)	193			
					Pose de radiateurs, vélux, placo, isolation, WC			147	
					Réparation matériel électronique	75	119		
				33	Tonte de gazon				
OFFRES					DEMANDES				

OFFRES					DEMANDES				
OBJETS divers									
				75	Cartelines, cahiers, blocs, feuilles en papier recyclé				
				138	Barres + anneaux rideaux en bois				
		29	147	221	Brocantes, objets pour collectionneur, Objets				
				147	Chaussures (T34, 35 et 36)				
				202	147	Cuisinière à gaz (100 gouttes) ou électrique			
		233		53	Livres, romans				
					Luge, bob	147	202		
				147	Ponceuse en prêt	26			
				147	Rideaux : doubles, stores , voilage blanc				
				147	TV couleur				
				147	Vélo homme route				
			147	223	Vêtements femme				
	220	147	202		Vêtements, neufs (gde taille), et enfants	160			
OFFRES					DEMANDES				

Les membres de l'équipe d'animation

- Expression des offres et demandes : Michelle-147
- Journal annuel - catalogue : Léna-145
- Lettre bimestrielle (mises à jour) : Marie-Line-225
- Carnet d'adresses postales, électroniques : Philippe-75
- Site Internet : Jean-Pierre-224 / David-232
- Réservations de salles : Édith-193
- Trésorerie : Sylvie-234
- Réception du courrier : Thérèse-26
- Envois postaux : Sylvie-234
- Kit d'accueil et inscriptions + valise + photocopies : Chantal-63 / Jacqueline-76
- Communication : David-232 / Amina-232
- Information presse : Mireille-58
- Réponses aux sollicitations des médias : Chantal-63
- interSEL régional : Thérèse-26
- Route des Sel : Louis-29 (*ndlr : qui a ensuite quitté le Sel - à remplacer par l'équipe*)
- Route des stages, SEL'idaire, Accueil par courriel : Philippe-75 : phisel.besancon@tiscali.fr
- Accueil au téléphone (sans horaire) : Michelle-147 : 03 81 58 05 95
- Représentation légale : Elisabeth-31 ou Maguy-27