



Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs d' Angers Belle Beille

Pépinière des savoirs échangés

Arts créatifs

Demandes

Art Floral
Atelier Peinture abstraite
Bases de photographie
Bijoux
Boîtes cadeau pour chocolats
Carton plume
Création de mandalas
Création d'organiseur de bureau en carton
Fabriquer des vélos en fil de fer
Grimage
Initiation à la photo
Marque pages plastifié
Pliage de serviettes
Sac de chance
Sculpture papier maché
Technique de la peinture à l'encre marbrée
Technique de la peinture au sucre
Tricot - Points fantaisie
Vase en écorces
Capteurs de rêve

Offres

Art Floral/ Vase en écorces,
Atelier Peinture abstraite
Techniques de peinture
Technique du double face
Bases de photographie
Bijoux
Boîtes cadeau pour chocolats
Bracelet Arc en Ciel
Carton plume
Craie grasse
Création de mandalas
Création de maquettes/ Vitrines
Création d'organiseur de bureau en carton
Décoration aquarium/vivarium ou terrarium
Découpage - collage 3D
Pliage de serviettes
Encadrement passe partout
Fabriquer des vélos en fil de fer
Grimage
Initiation au dessin
Mandalas du monde à colorier ou à peindre
Marque pages plastifié
Sac de chance/Capteurs de rêve
Scie Magique

Culture et loisirs Langues et ateliers

Demandes

Anglais -initiation - conversation,etc..
Apprendre le Hindi par l'anglais
Démarche pédagogique du français langue étrangère
Espagnol débutants - conversation,etc
Français Langue étrangère
Langue des signes
Portugais(Brésil) pour débutant
Russe (conversation)
Atelier d'écriture
Atelier mémoire
Apprendre à jouer aux echecs
comptabilité
Cours de maths niveau 3ème
Grammaire-orthographe niveau 3è
Ornithologie
Sorties culturelles
Découverte de Villevèque
information sur le sud de l'INDE
aide à la préparation d'un voyage en inde
Jeux de mimes
Jeux de société

Offres

Anglais tous niveaux
Allemand pour débutant
Apprendre le français par l'anglais
Cours de Français
Espagnol tous niveaux
Français Langue étrangère
Langue des signes
Perfectionnement en grammaire et orthographe française
Atelier d'écriture
Atelier mémoire
Aide aux devoirs
Cours de maths niveau 3ème
Comptabilité et Gestion d'association
Faire un compte rendu synthétique à l'écrit et l'oral
Grammaires - Orthographe
Jeux de société
Belote
Apprendre à jouer aux echecs
Jeux de société Indiens
Scrabble
Mise en relation et médiation d'échange de savoir
Réalisation d'un CV
Parler en public
Notions en Education Canine
Informations sur les S.E.L
Echange autour de la poésie (oral)

Vie quotidienne

Bricolage

Demandes

Bricolage : electricité
Vidange auto
Prise de vue
Bricolage : faire des joints de carrelage
Bricolage : pause tapisserie ,peinture, lambris
Bricolage : plomberie

Offres

Pose papier peint
Apprendre à percer sur tout type de support
Electricité domestique (Initiation)
Produit lessiviel (préparation)

Vie quotidienne

Cuisine d'ici et d'ailleurs (Sucrée)

Demandes

Botereaux
Buche de Noël
Confiture de lait
Cuisson de la banane plantain
Flan Parisien
Florentins
Fondant au Chocolat et aux courgettes
Fondant au citron
Galette frangipane
Génoise avec crème et fruits
Ile flottante sans robot
Macarons
Nougatine façon Quernons
Pâtisseries Maghrebines

Offres

Beignet sucrés à la banane
Confiture de courgette (citron & gingembre)
Confiture de lait/Confitures diverses
Crème aux œufs-Caramel
Crème bête (vanille / chocolat)/ Crème caramel au beurre salé
Crêpes aux mille trous / crêpes et galettes bretonnes
Cuisson de la banane plantain
Financier au caramel /Flan de courgettes sucré
Flan Parisien / Florentins/ Fond de tarte à la casserole
Fondant au Chocolat et aux courgettes
Galette frangipane/ Galette sablée à Laurent
Gâteau "le tropical"/ Mangue - Passion,
Gâteau aspartane (chocolat poire)/Gâteau au chocolat (au micro-onde)
Gâteau au lait concentré /Gâteau aux amandes / Gateau aux carottes

Vie quotidienne

Cuisine d'ici et d'ailleurs (Sucrée)

Demandes

Petits Sablés à la cannelle
Rafaello
Riz au lait
Rochers noix de coco
Tarte aux fraises

Offres

Gâteau aux pépites de chocolat de Louis Pierre
Gâteau aux pommes/Gâteau de Savoie
Gâteau léger pommes poires /Gâteau marbré au chocolat
Gelée chocolat/Gauffres / Lemon curd
Nougatine façon Quernons /Pâté aux prunes / Pâte de fruit
Pavé aux noisettes / Riz au lait / Petits Sablés à la cannelle
Profiterolles au chocolat / Rochers de Cancale / Rochers noix de coco
Roses des Sables / Truffes au chocolat / Tarte au roquefort et aux
poires
Tarte meringuée au citron/ Tarte noix de coco
Tiramisu / Tiramisu OREO/ Verrines sucrées

Vie quotidienne

Cuisine d'ici et d'ailleurs (Salée)

Demandes

Brandade de Morue à la portugaise
Cake aux carottes & potimarrons
Courgettes "aigre douce"
Cuisine à base de légumes secs
Foie gras
Graines germées
Information sur le vitaliseur
Les algues
Poulet ananas au jus
Saucisson à l'ail
Soupe au poulet et aux lentilles
Tajine bœuf-amande

Offres

Beignets de poisson / Brandade de Morue à la portugaise
Cake aux carottes/ Cake jambon champignon
Cheese-cake/ Cheese-cake au citron
Chili con carne/ Cordon bleu maison
Courgettes "aigre douce"/Courgettes à l'Orientale / Gratin de courgettes
Cuisiner avec Thermomix vorveck
Cuisson de la banane plantain / Escalopes de poulet au roquefort
Filet mignon sauce roquefort ou mode chinoise
Foie gras / Petits cakes salés / Graines germées/ Les algues
Ketchup / Oeufs à la tripe/ Pain de légumes / Pasta et Fritte
Préparation de pâtes à l'italienne/ Pâté de foie de porc (Pâté grand-mère)
Poule au pot (diététique),/ Poulet à la fondue / Poulet ananas au jus
Poulet au curry/ Poulet en cocotte/Poulet Thai
recettes diverses sans gluten/ Taboulé
Rillettes de saumons / Roulé saumon épinard
Rouelle de porc / Saucisson à l'ail
Sauce Margot (accompagnement poisson)
Soupe au poulet et aux lentilles/ Tajine de poulet aux citrons confits
Tajines au poulet/au thon/au bœuf-amande/ Tarte aux champignons,
Tarte poireaux-St Jacques/ Tian de légumes/ Verrines salées/ Wraps

Vie quotidienne

Jardinage

Demandes

Bouturage lavande
Bouturage (méthode)
Bouturage lavande
Taille des rosiers
Taille tous végétaux

Offres

Bouturage (méthode)
Mains vertes (entretien des plantes)
Bouturage lavande
Entretien potager et ornement

Vie quotidienne

Couture et tricot

Demandes

Réparer, retoucher un vêtement
Couture pour débutant
Sac à légumes en tissus
Découverte de l'utilisation de la machine à coudre
Café couture

Offres

Boubou (confection)
broderie points et dessins
Couture pour débutant
Crochet d'art, Tricot -
Découverte de l'utilisation de la machine à coudre
Fabrication d'un poncho
Fermeture éclair (pose machine)
Réaliser une taie pour coussin
Réparer, retoucher un vêtement.
Sac à légumes en tissus
Café couture
Pull en laine au crochet

Vie quotidienne

Bien-être, Vélo, pratiques écologiques

Demandes

Réflexologie plantaire
Marche hebdomadaire
Réapprendre à respirer
Massage pieds ou mains
Massage Cuir Chevelu
Réflexologie plantaire
Manucure
Gymnastique douce
Yoga du rire

Offres

Energie et magnétisme
Gymnastique douce
Jeux de Molki
Manucure
massages visage, mains, pied, dos
Marche hebdomadaire
Massage Cuir Chevelu
Massage pieds ou mains
Randonnée à vélo
Réapprendre à respirer
Réflexologie plantaire
Relaxation
soin des ongles
Yoga du rire
Apprendre à faire du vélo

Technologies

Demandes

Arborescence d'un PC
Bases de données RERS : Utilisation
Bureautique pour débutant
Diaporama
Diaporama-perfectionnement musical - movie maker
Doodle - Utilisation
Excel - Initiation
Excel : tableau croisé dynamique
FRAMAPAD utilisation
Gestion photos /images/
Informatique : Les bases
Informatique pour débutant
Power point
Se Familiariser avec l'informatique
Traitement d'Image ou retouche photo
Transfert d'une pièce jointe par mail
TuneUp Utilities - Utilisation
utilisation de facebook
Utilisation du téléphone portable

Offres

Apprendre à naviguer sur FACEBOOK
Bureautique pour débutant
Copier-Graver un CD/DVD
Doodle - Utilisation
Excel - Tous niveaux
FRAMAPAD utilisation
Gestion photos /images/ Diaporama
Internet - Surfer/ Mail : Envoyer & recevoir
Maitrise du clavier AZERTY
Montage vidéo
Numériser des supports audio (K7, vinyls)
Open office : Faire des calculs
Power point
Protéger & Entretien l'Ordinateur
Sauvegarde de l'ordinateur (Système d'exploitation)
Se Familiariser avec l'informatique/bureautique
Traitement d'Image ou retouche photo
Transfert d'une pièce jointe par mail
TuneUp Utilities : Utilisation
Word : Initiation