

	Catégorie	Description
100	Accompagnement/Gardiennage/animaux	
A-1	Accompagnement rendez-vous divers	Accompagnement pour n'importe quelle sorte de rendez-vous
A-2	Accompagnement rendez-vous médicaux	Accompagnement pour n'importe quelle sorte de rendez-vous médicaux
A-3	Accompagnement personnes immigrantes	Accompagnement des nouveaux arrivants dans la région
A-5	Accompagnement défense des droits sociaux	Accompagnement pour des démarches de défense de droits sociaux
A-7	Accompagnement apprenti-conducteur	Vous aide à pratiquer et corriger votre conduite automobile
B-1	Accompagnement magasinage	Accompagnement pour faire du magasinage
B-2	Commissions à votre place	Fait les courses ou les commissions à votre place
B-3	Accompagnement épicerie	Accompagnement pour faire l'épicerie
C-1	Accompagnement marche	Accompagnement pour prendre une marche
C-2	Accompagnement vélo	Accompagnement pour faire du vélo
C-4	Accompagnement sortie culturelle	Accompagnement pour une sortie culturelle (cinéma, théâtre, concert...)
C-11	Accompagnement sortie plein air	Accompagnement pour une sortie en plein air à l'extérieur de la ville
C-12	Accompagnement sortie nature	Accompagnement pour journée en nature
C-16	Accompagnement raquette	Accompagnement pour une sortie en raquette
C-18	Accompagnement jeux de société	Accompagnement pour divers jeux de société, à jouer à deux ou pour compléter un groupe
D-1	Garde d'enfants à votre maison	Garde d'enfants à votre maison
D-2	Garde d'enfants à ma maison	Garde d'enfants à ma maison
D-3	Garde d'enfants à ma maison avec les miens	Garde d'enfants à ma maison en présence des miens
D-4	Garde d'enfants au parc	Garde vos enfants au parc
D-5	Garde d'enfants et arts plastiques	Garde d'enfants combiné avec un atelier d'arts plastiques
E-1	Répit aidantEs naturels	Répit aidantEs naturels
E-2	Garde personnes âgées	Garde de personnes âgées
E-3	Conseils services aux personnes âgées	Conseils pour services aux personnes âgées: recherche de résidence pour placer un proche, information sur les services et organismes, etc.

F-2	Visite maison lors d'absence	Nourrit vos animaux, m'occupe de vos plantes ou de votre jardin et ramasse le courrier lors d'absence prolongée
F-3	Garde d'animaux à ma maison	Garde vos animaux de compagnie chez moi lors d'absences prolongées
F-4	Garde d'animaux à votre maison	Prend soin de vos animaux de compagnie chez vous
G-1	Promenade chien	Promène votre chien à votre place
G-16	Conseils adoption de chien	Conseils avant l'achat ou l'adoption d'un chien
101	Administration / Emploi / Organisation	
A-1	Aide pour remplir formulaires	Aide pour remplir différents formulaires : demande d'aide sociale, allocation logement, HLM, inscription à l'école, prêts et bourses, etc.
A-3	Aide pour demande de subvention	Aide pour remplir des demandes de subvention auprès de bailleurs de fonds
A-4	Aide pour préparation plan d'affaires	Conseils et soutien pour démarrage ou modification d'entreprise, incluant états financiers prévisionnels, trésorerie, recherche de subventions, etc.
C-1	Rapport d'impôt personnel	Fait vos rapports d'impôts personnels (pas ceux des entreprises)
D-1	Rédaction Curriculum vitae	Rédige votre Curriculum vitae
D-2	Conseils Curriculum vitae	Vous offre des conseils concernant les CV
D-3	Rédaction lettre de présentation	Mise à jour ou rédaction de lettres de présentation pour accompagner un curriculum vitae
E-1	Animation de réunions	Animation de réunions selon vos besoins
E-4	Organisation événements sociaux	Organise divers événements
E-6	Classement documents	Classe des documents pour vous
G-2	Rédaction communiqué	Peut rédiger vos communiqués à l'intention des médias
102	Informatique / Bureautique	
A-1	Initiation générale à l'informatique	Initiation aux ordinateurs et aux logiciels de base
A-2	Initiation Word	Initiation au traitement de texte avec Word
A-3	Initiation Excel	Initiation au tableur Excel
A-8	Initiation Publisher	Initiation à l'outil publisher : affiche, journal...

A-13	Initiation traitement photo et image	Initiation au traitement (édition, transformation, etc.) d'image et de photo avec un logiciel comme Photoshop, PaintShop, GIMP, etc.
A-17	Initiation tablettes électroniques / iPad	Initiation tablettes électroniques / iPad
B-1	Mise en page sur ordinateur	Fait de la mise en page pour les logiciels courants comme Word
B-5	Traitement d'image Photoshop	Initiation à Photoshop
B-15	Numérisation documents	Numérise des documents pour vous
B-17	Montage numérique	Montage numérique
B-18	Grave disques compacts	Grave disques compacts
B-19	Grave DVD	Grave DVD
C-1	Initiation à Internet et courriel	Initiation à Internet : navigation, courriels, clavardage (chat), moteurs de recherche...
C-2	Recherche Internet	Fait des recherches pour vous sur Internet
C20	Petites annonces sur internet	Création de petites annonces sur internet
D-1	Dépannage pour ordinateurs P.C.	Dépannage informatique pour ordinateurs P.C.
D-3	Installation de logiciels	Installation de différents logiciels
D-6	Anti virus et logiciels espions	Installation d'anti virus et logiciels espions
103	Transport / Déménagement	
A-1	Transport pour besoins divers	Transport pour besoins divers
A-2	Transport pour les courses	Transport pour les courses
A-3	Transport et accompagnement plein air	Transport et accompagnement plein air
A-4	Transport moyenne distance	Transport moyenne distance
C-1	Des bras pour gros déménagement	Aide pour déménager des gros meubles
C-2	Des bras pour moyen déménagement	Aide pour tout déménager sauf les électroménagers, les divans, etc.
C-3	Des bras pour petits déménagements	Aide pour déménager des petits meubles, boîtes...
C-4	Aide pour préparer déménagement	Aide pour préparer déménagement : emballage, lister vos boîtes, etc.
C-5	Aide pour aménager	Aide pour aménager vos appartements
C-6	Aide planification déménagement	Conseils et aide pour planifier votre déménagement : transport, main-d'oeuvre, équipement, échancier, etc.

D-8	Covoiturage de Québec vers la Gaspésie	Possibilité de covoiturage en direction de la région de la Gaspésie (Gaspé, etc.)
I-1	Covoiturage de Matane vers Québec	Possibilité de covoiturage en direction de la région Québec (Lévis, Qc.)
Z-1	Conducteur pour votre voiture	Conduit votre auto à votre place si vous êtes dans l'impossibilité de le faire
Z-2	Conducteur minibus	Conducteur minibus
104	Travaux / Entretien / Jardinage	
A-1	Ménage léger	Aide pour ménage léger : balayer, épousseter, laver toilettes, etc.
A-2	Ménage lourd	Aide pour ménage lourd : laver murs, planchers et vitres, cirer plancher..
A-4	Lavage vitres	Aide pour nettoyer les vitres intérieures et/ou extérieures
A-5	Lavage vaisselle	Aide pour laver la vaisselle
B-1	Peinture intérieure	Peint votre logement
B-2	Peinture extérieure	Peint votre extérieur : galeries, garage, murs, etc.
B-4	Tapiserie	Installe ou enlève de la tapiserie
B-5	Bricoleur pour petits travaux	Bricoleur de nature peut vous aider à de petits travaux manuels
B-6	Menus travaux ébénisterie	Fait menus travaux en ébénisterie
C-1	Aide pour rénovation	Aide pour vos projets de bricolage et de rénovation de maison de faible envergure
C-2	Tirage de joints	Tirage et sablage de joints de ciment à gypse pour travaux mineurs
C-5	Menus travaux maçonnerie	Menus travaux maçonnerie
C-8	Aide installation garage de toile (tempo)	Aide installation garage de toile (tempo)
C-14	Initiation tirage de joint	Initiation au tirage de joint
C-41	Conseils projet de construction	Conseils projet de construction
D-1	Conseils pour décoration intérieure	Aide pour la décoration intérieure de votre maison
D-2	Mesure et installation store, rideau, persienne	Mesure et installation store, rideau, persienne
D-4	Murale intérieure	Murale intérieure
D-5	Peinture décorative	Peinture décorative
D-6	Aménagement de l'espace maison	Aménagement de l'espace maison
D-7	Confection et aide décoration intérieure	Fait la confection et vous aide à décorer votre maison
D-8	Accompagnement choix de décoration	Vous accompagne dans le choix et l'achat de vos décorations

E-1	Réparation de meubles	Répare vos meubles brisés
E-5	Assemblage meubles	Aide pour assembler vos meubles
E-24	Branchement système audiovisuel et DVD	Branchement systèmes de son, T.V., ordinateurs...
F-1	Entretien ou réparation automobile	Entretien mécanique ou réparation simple de votre automobile (pas un garage)
F-2	Lavage de voiture	Lavage extérieur de votre voiture
F-5	Travail sur carrosserie auto	Travail sur carrosserie auto
F-6	Nettoyage intérieur voiture	Nettoyage intérieur voiture
G-1	Réparation de vélos	Réparation ou mise au point de vélos : ajustement de freins, changement de pneus, etc.
G-2	Fabrication de vélos à partir de vélos usagés	Fabrication de vélos à partir de vélos usagés
G-3	Remontage roues de vélo	Remonte et aligne des roues de vélo
H-1	Aide pour entretien de plantes	Coup de main pour entretien de vos plantes, boutures, etc.
H-2	Aide pour jardinage	Coup de main pour entretien de votre jardin
H-3	Fait jardinières de fleurs	Fait pour vous des jardinières de fleurs
H-4	Entretien de plates-bandes	Peut entretenir plates-bandes de fleurs ou plantes ornementales
H-6	Assistance pour compostière	Aide et conseils pour fabrication de compost
H-5	Création ou élaboration d'un potager	Création ou élaboration d'un potager
H-17	Conseils pour pousses et germinations	Conseils pour pousses et germinations
H-18	Conseil pour fines herbes	Conseil pour fines herbes
I-1	Travaux d'aménagement de terrains	Travaux d'aménagement de terrains
I-6	Arboriculture et service d'arbres	Arboriculture, élagage, abattage d'arbres, déboisement
I-11	Nettoyage saisonnier de terrains	De l'aide pour nettoyer votre terrain au printemps et à l'automne
I-12	Petit déneigement	Petit déneigement
I-13	Tonte de gazon	Tond la pelouse de votre terrain
Z-2	Aide cordage de bois	De l'aide pour corder votre bois de chauffage
Z-9	Aiguisage couteaux ou outils	Aiguisage couteaux ou outils
105	Cuisine / alimentation	
A-1	Accompagnement cuisine	Vous accompagne pour cuisiner un repas à votre domicile

A-2	Aide pour cuisiner	Aide et conseils pour cuisiner
A-3	Cuisine plats ou repas	Cuisine des plats pour vous
A-5	Préparation lunches	Préparation lunches
A-6	Préparation repas à congeler ou fine cuisine	Préparation repas à congeler ou fine cuisine
A-7	Cuisine repas chez vous	Me déplace pour faire cuisine chez vous (ex.: souper romantique, réception, etc.)
A-8	Cuisine pour réception ou activités	Fait cuisine pour réception ou activités (comme un traiteur)
A-9	Traiteur buffet froid et chaud	Traiteur buffet froid et chaud
A-10	Confection desserts pour événements	Confection desserts pour événements
A-11	Confection gâteau pour enfants	Confection gâteau pour enfants
A-21	Mise en conserve maison	Fait ou aide à faire la mise en conservesation maisons
A-22	Préparation soupe maison	Prépare soupes en portions individuelles ou en grosses quantités
A-23	Préparation biscuits	Prépare biscuits délicieux en grandes ou petites quantités
A-24	Préparation muffins	Prépare muffins délicieux en grandes ou petites quantités
A-25	Préparation muffins santé	Préparation muffins santé
A-30	Confection pain	Confection de pain
A-37	Préparation granola	Prépare pour vous des céréales de type granola
A-42	Confection sauce spaghetti	Confection sauce spaghetti
B-2	Cuisine des plats africains	Cuisine réunionnaise; métissée, colorée, épicée et pimentée
B-29	Cuisine plats camerounais	Cuisine plats camerounais
C-1	Techniques de base en cuisine	Apprentissage des techniques de base en cuisine et de recettes simples (comme salades composées et potages)
C-2	Initiation préparation de purées pour bébé	Initiation à la préparation de purées pour bébé
106	Artisanat / Couture / Vêtements	
A-1	Confection montages floraux	Confection montages floraux
A-12	Peinture sur bois	Peinture sur bois
A-25	Initiation mosaïque de céramique ou de verre	Initiation mosaïque de céramique ou de verre
A-33	Initiation origami	Initiation origami
A-74	Fabrication signets	Initiation à la création de signets

A-76	Confection cartes de souhait artisanales	Confection cartes de souhait artisanales
A-99	Emballage cadeau	Emballage cadeau
B-1	Fabrication de bijoux	Fabrication de bijoux
B-4	Réparation bijoux artisanaux	Répare vos bijoux artisanaux
C-2	Couds bas de pantalon	Coud vos bas de pantalon
C-3	Petites réparations vêtements	Petites réparations sur vos vêtements
C-4	Modifications vêtements	Modifie vos vêtements selon vos goûts
C-5	Fabrication costumes de tout genre	Fabrication costumes de tout genre
C-20	Fabrication de rideaux	Coud des rideaux
C-21	Fabrication coussins	Coud et fabrique des coussins
C-23	Réparation coussins, rideaux, douillettes	Répare des coussins, rideaux, housses, douillettes et autres.
C-26	Confection sacs réutilisables en tissu	Confection sacs réutilisables en tissu
D-10	Fabrication objets utilitaires en tricot	Fabrique divers objets en tricot
D-11	Tissage objets utilitaires	Tisse divers objets
D-20	Leçons de tricot	Donne des leçons de tricot à la broche
D-21	Leçons de crochet	Donne des leçons de crochet
D-22	Initiation tricotin	Initiation tricotin
D-25	Conseils, soutien fabrication vêtement tricot	Conseils et soutien fabrication vêtement en tricot

107	Langues / Littérature	
A-1	Rédaction textes en français	Rédaction de textes divers en français: lettres, travaux, projets, etc.
A-2	Correction textes en français	Correction de textes en français
A-3	Rédaction textes en anglais	Rédaction de textes divers en anglais: lettres, travaux, projets, etc.
A-4	Correction textes en anglais	Correction de textes en anglais
A-5	Rédaction textes en espagnol	Rédaction de textes divers en espagnol
A-6	Correction textes en espagnol	Correction textes en espagnol
B-1	Traduction textes anglais à français	Traduction textes anglais à français
B-4	Traduction textes français à espagnol	Traduction textes français à espagnol
C-1	Formation en français	Amélioration de votre français parlé et écrit, divers niveaux
C-6	Conseils apprentissage langue étrangère	Conseils apprentissage langue étrangère
C-10	Apprentissage de l'anglais	Apprentissage de l'anglais, divers niveaux

C-12	Conversation anglaise	Conversation en anglais pour améliorer la diction, le vocabulaire et la grammaire
C-14	Initiation anglais pour enfant	Apprentissage de l'anglais sous la forme de jeux instructifs
C-15	Aide lecture en anglais	Apprentissage de la lecture en anglais
C-20	Apprentissage de l'espagnol	Apprentissage de l'espagnol
C-21	Conversation espagnole	Conversation espagnole
C-31	Apprentissage de l'allemand	Apprentissage de l'allemand
C-44	Conversation italienne	Conversation italienne
D-1	Fait lecture	Peut vous faire la lecture à partir de livres de votre choix
D-2	Fait lecture pour enfants	Peut faire la lecture pour vos enfants
D-9	Initiation création littéraire	Initiation création littéraire
D-10	Composition de poèmes	Compose des poèmes de toutes sortes
108	Arts / Culture / Éducation	
A-2	Formation en chant	Initiation au chant pour les débutants
A-3	Travail voix pour pratique chanson	Travail voix pour pratique chanson
A-10	Apprentissage de la guitare	Vous apprend à jouer de la guitare acoustique ou électrique
A-12	Apprentissage du piano	Apprentissage du piano
B-9	Chansonnier pour spectacle	Chansonnier pour spectacle
B-10	Chanteur	Chanteur
B-18	Écriture paroles de chanson - parolier	Compose des paroles de chansons et autres
C-1	Réplique pour pratique rôle	Peut vous donner la réplique lorsque vous pratiquez un rôle
C-2	Figurant ou comédien amateur	Service de figurant et de comédien amateur
C-11	Figuration vidéo d'art, court-métrage, photo	Figuration vidéo d'art, court-métrage, photo
D-11	Conteur	Anime et raconte des histoires et des contes colorés de différentes cultures; créele, réunionnaise, africaine, amérindienne...
E-1	Prise de photos général	Prise de photos général
E-2	Prise de photos famille	Prise de photos famille
E-3	Prise de photos événements	Prise de photos événements
E-4	Prise de photos mariage	Prise de photos mariage

E-5	Prise de photos portfolio	Prise de photos portfolio
E-6	Prise de photo artistique	Prise de photo artistique
E-7	Prise de photos portrait	Prise de photos portrait
E-8	Prise de photos objets	Prise de photos objets
E-9	Prise de photos animaux	Prise de photos animaux
E-10	Initiation photographie classique	Initiation photographie classique
E-11	Initiation photographie numérique	Initiation photographie numérique
E-12	Initiation photographie artistique	Initiation photographie artistique
E-13	Initiation prise de vue photo	Initiation prise de vue photo
F-10	Calligraphie	Initiation à la calligraphie
G-1	Initiation au dessin	Initiation au dessin
G-7	Création murales	Création murales
G-11	Portraitiste	Portrait d'enfants, adultes, animaux...
G-13	Initiation peinture à l'huile	Initiation peinture à l'huile
G-14	Initiation poterie	Initiation poterie
G-15	Initiation création murale	Initiation création murale
G-16	Initiation dessin au fusain	Initiation dessin au fusain
G-40	Réalisation tableau à l'acrylique	Réalisation tableau à l'acrylique
G-42	Création oeuvre d'art en direct	Création oeuvre d'art en direct
H-1	Organisation événements culturels	Organisation événements culturels
I-1	Aide aux devoirs	Aide aux devoirs pour enfants de divers niveaux
I-5	Soutien scolaire anglais	Soutien scolaire anglais
I-4	Soutien scolaire mathématiques	Soutien scolaire en mathématiques
I-21	Développement de stratégies d'apprentissage	Vous aide à développer des techniques pour faciliter vos apprentissages
109	Sports / Loisirs / Animation	
A-2	Conditionnement physique sans matériel de gym	Assiste pour du conditionnement physique efficace sans matériel tel que machines ou haltères
B-20	Initiation ski alpin	Initiation ski alpin pour débutant ou perfectionnement (+ avancé)
B-22	Initiation équitation	Initiation équitation

C-3	Initiation observation des oiseaux	Initiation à l'ornithologie ou l'observation des oiseaux en nature ou en ville
E-31	Partenaire Scrabble	Peut être votre partenaire (adversaire) pour jouer au Scrabble
E-32	Partenaire jeux de cartes	Partenaire jeux de cartes
F-2	Clown pour fêtes d'enfants ou événements	Clown pour fêtes d'enfants ou événements
F-5	Maître d'hôtel et serveur	Maître d'hôtel et serveur
F-7	Animation fêtes et événements	Anime diverses soirées, fêtes et événements
F-10	Livraison animée de fleurs ou ballons	Livraison animée de fleurs ou ballons
F-20	Décoration événement spécial	Décore vos salles pour mariages, baptêmes, showers...
F-22	Organisation petits événements	Prépare vos réceptions pour des mariages, baptêmes, showers...
Z-3	Jeu de cartomancie Zen	Jeu de cartomancie Zen
Z-6	Jeu de runes des Vikings	Jeu de runes des Vikings
110	Santé / Maternité / Esthétique	
A-6	Informations plantes médicinales	Vous donne des informations sur les plantes médicinales
A-7	Initiation herboristerie	Initiation à la culture, la transformation et différents usages des plantes
A-10	Conseils blessures légères	Conseils blessures légères
B-11	Musique et chant en groupe	Initiation à la musique et au chant par le biais de ses bienfaits physiques
C-1	Massothérapie thérapeutique	Massothérapie thérapeutique
C-6	Massage des pieds et mains	Massage des pieds et mains
C-15	Initiation yoga	Initiation à la pratique du yoga
C-17	Méditation	Initiation à la méditation
C-23	Initiation yoga du rire	Initiation au yoga du rire
D-1	Répit pour mères	Offre du répit pour les mamans
D-8	Formation en portage d'enfants	Initiation pour apprendre à utiliser différents porte-bébés
E-4	Lavage cheveux	Lave et coiffe vos cheveux
E-7	Coiffure pour homme	Coiffe vos cheveux
E-8	Aide pour coiffer cheveux	Aide pour coiffer vos cheveux
E-9	Coiffure pour dame	Coiffe vos cheveux
E14	Épilation	Épilation laser, cire...
E15	Épilation des sourcils	Épilation des sourcils

111		
A-1	Hébergement en maison (courte durée)	Vous hébergez dans sa maison lors de votre séjour, vos vacances...
199	Divers	
Z-1	Conseils consommation responsable	Notions et trucs pratiques de consommation responsable (écologique, solidaire, équitable, économique, etc.)
Z-2	Aide dénichage d'aubaines	Conseils et/ou aide pour vous procurer divers produits ou services gratuitement ou à faible coût
Z-4	Conseils présentation devant public	Aide à vous préparer pour une intervention devant auditoire: présentation personnelle ou sur un sujet dans un cadre professionnel, familial ou social, exposé oral à l'école, intervention au micro pour conférence ou événement, etc.