

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
Annick Lavallée (Wotton) 514-923-1970 anlavallee954@gmail.com	-Services: ---Nourrir et s'occuper de votre chat en votre absence, arroser plantes. ---Accompagner une personne agée à un rendez-vous ou aide de toute sorte (lecture. tenir compagnie...) ---Désherbage ---Aide au jardinage ---Co-voiturage Wotton-Rive sud de Montréal, départ de Wotton le lundi matin et retour à Wotton le mercredi en PM ---Conseil en alimentation santé et naturopathie (suppléments) -Objets: ---Trampoline d'intérieur très Haute qualité Jumpsport ---Balayeuse traineau Hoover	-Apprendre le jardinage et permaculture -Apprendre à faire un jardin médicinal
Antoine Dubois 819 300-3992 antoine.duboisletendre@gmail.com Dudswell	- Aide pour débiter ou poursuivre un jardin, conseils de toutes sortes semences, outils, désherbage, purin, etc... - Aide physique pour un peu n'importe quoi - Trailer pour charrier des trucs - Gardiennage, aide aux devoirs, aide aux repas 10 ans d'enseignement primaire et secondaire	- Fumier et ou compost bio - lait cru bio - soins naturels de toutes sortes
Ariane S. Côté St-Adrien (873) 542-8449 (maison) (514)712-4178 (cellulaire) arianepomme@gmail.com	- Fleur de Vie personnalisée - Biodanza - Accompagnement organisation enfants et ados	-machine à Popcorn -déshydrateur -massage -tondre un mouton
Audrey Laporte St-Georges-de-Windsor 819-828-0075 mere-et-terre@hotmail.com	- Massothérapie. - Conseils en alimentation thérapeutique. - Assistante à la naissance: prénatal, accouchement, posnatal, relevailles - Espace d'accueil pour 3 à 12 ans dans la nature (forest School) Ouvert du mardi au jeudi - Garde d'enfant, préparation des repas, aide au ménage - Lieu de ressourcement en nature, retraite (mere-et-terre.com) - Fumier de cheval, chèvre - Œufs poules et canards biologiques. - Canetons coureurs indien. - Lait de chèvre cru biologique, - Caramel de lait de chèvre, - Yogourt au lait de chèvre	-Fruits bios, repas bios -aide pour les semis, -le jardin, -petits travaux de constructions (douche extérieure, cuisine d'été...) -Soin en Ostéopathie
Câlins (alias Alain Lepage) Waterloo (pouvant se déplacer en Estrie, au Centre-du-Québec et en Montérégie) 514-973-2932 macuisinenomade@gmail.com	-Retrouver l'union de moi avec moi-même via respirations et mouvements cohérent. -Être ,Dire, Agir en Conscience, devenir pleinement incarné et imprégner son quotidien. Transformer sa vie et son entourage. Approche pragmatique d'intégration de ces forces vives. Embrasser ces intelligences multiples et ces leaderships Educations somatiques (Chi gong, Feldenkrais, EFT, Brain Gym) -Lavage de vitres, Grand ménage de plusieurs heures (voiture, maison...) - Fabrication de plates-bandes pour accueillir plantes et arbres (muret, terrassement, paillage...) - Abattage, Buchage et aide au sciage de bois. - Affutage d'outils coupant -Peinturer intérieur ou extérieur de maison. - Aide générale en rénovation	- Aliments déshydratés en repas complets faciles à utiliser pour nomades (sans gluten) - Confection de tissus à partir de fibres naturelles (asclépiade, lin, laine, chanvre...) pour draps, couvertures, vêtements de travail... - Entretien mécanique de ma voiture, retouche carrosserie, antirouille. - Remorque en aluminium 5X9, 6 pieds de haut
Cécile Colson Saint-Adrien 819-990-2800 cilcolson@gmail.com	- Soin Technique Bowen et Bodhypnosis - Cours Art du Chi (Qi Gong, Tai Ji Quan, Techniques énergétiques traditionnelles)	-légumes, fruits, nourriture -co-voiturage Ham-Sud, St-Adrien vers Victo

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
Cécile Comtois Wotton 514-523-3607 ceccomtois@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Thérapeute en PNL (thérapie brève) - Atelier disponible pour divers projets créatifs, avec mon accompagnement. - Bricoleuse qui touche à tout, je suis disponible pour vous accompagner dans votre projet de bricolage, votre création artistique! - Expériences: Sculpture de pierre, bois, bronze, béton. - Espace Bureau de 12' X 12' (disponible à la scéance, exemple: accupression). - Belle grande chambre en location temporaire 12' X 12' avec WIFI. 	
Chantal Girard Ham-Nord 819-345-3112 cgdamours@hotmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Oeufs - Consultation en décodage biologique et psycho-généalogie 	<ul style="list-style-type: none"> - ballot de paille pour jardin et poules
Charles Marceau-Cotton Ham-Nord 819-352-3340 chamc50@hotmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Photographie (séances photo et impressions professionnelle des photos; cours de base en photographie) - Matériel imprimé à partir de mes photos (calendriers, cartes de souhait, imprimés pour déco murale) - Coaching varié (marketing, réseaux sociaux, gestion de projet) - Conseils en jardinage (faire ses semis, planifier et faire son jardin potager) - Cours d'espagnol - Divan 2 places (a environ 30 ans, avec des imprimés de fleurs... mais divan d'une grande qualité, encore en excellent état) 	<ul style="list-style-type: none"> - Travaux d'entretien de maison (électricité, plomberie, rénovation) - Soins de santé (massothérapie, soins énergétiques, etc.)
Daniel Campanelli Wotton 514-996-7040 dan4campan@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Ghee (beurre clarifié) - Convertisseur de cassettes VHS en numérique (prêt ou aide) - Impression d'étiquettes sur vinyle autocollant, bannière en vinyle, affiches 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits, légumes, œufs - Réparation chandail en laine d'alpaga
David Gouvard Wotton 819-342-7846 davidgouvard@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Animation soirées DJ 	
Déitane Gendron 819-200-6805 pouvoir-peuple@protonmail.com Saint-Adrien	<ul style="list-style-type: none"> - Graphisme sur T-shirt ou autre matériel de + de 50% coton: Vinyle sur presse à chaud. Aussi sur casquettes et tasse. Pour compagnie ou projet personnel. 50% en argent pour pyé le matériel. - Autocollant pour voiture. Pour compagnie ou projet personnel. 50% en argent pour payé le matériel. - Aide à l'ordinateur. - Aide à la mise à jour/création de ton site web. - Infographie pour publicité de toutes grandeurs imprimé(cartes d'affaire, affiches... [50% en argent pour payé le matériel.]) ou sur le web (bannières web...). - Divers article sur ma boutique: https://le-pouvoir-au-peuple.square.site/s/shop (principalement en argent, mais peut s'arranger pour des points en m'appelant). 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et légumes - Pains, beurre ou autre denrées alimentaires - Produit santé, soins du corps - Apprendre les trucs astuces du jardinage. - Époussetage maison - Correction de texte - Traducteur de texte
Evelyne Fréchette Wotton/Dudswell 819 578-0056	<ul style="list-style-type: none"> - Conseils jardin permaculture - Couture, réparation & confection de vêtements - Land Art pour le plaisir de contempler - Remorque disponible à emprunter - Tissus à partager - Terrain en forêt pour relaxer - Retraite dans mon wigwam très calme - Pochettes de protection (medecine pouch) 	<ul style="list-style-type: none"> - Boutures de FRUITIERS (arbres, arbustes) - Division de vivaces comestibles - Fruits-Légumes Bio - Fumier , copeaux de bois - aide avec les enfants le week end, au campement en forêt. - faire l'électricité de ma maison - Main- d'OEUVRE pour projet permaculture

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
Geneviève Chenel St-Adrien 819-432-0705 geviemavie@gmail.com	Organisation d'évènement support informatique de base (facebook + page entreprise, world, excel, web...) Plumes matériel d'artisanat et tissus Vivace et plante d'intérieur chambre à louer à très court terme support en gestion service aux tables	Entretien de la maison extérieur pour petits travaux manuels vivace et plants fruitier aide au jardin
Geneviève Morel Wotton 819-828-2123 geneviemorel@hotmail.com	-Massage californien à domicile, antiquité	
Ginette Paiement Chesterville 819-434-1992 ginettepaiement27@gmail.com	- Ateliers de ressourcement créatif, - Coaching personnalisé, - Initiation au Journal Créatif	coaching numérique (gestion de page F.gestion word, site web
Goizalde Galartza Bilbao 5146607623 googaabii@gmail.com	- Objets divers: machine exercices, traineau enfant, meubles...voir J.E.U facebook Sara Bengoa) - Jeu- écoute avec enfants - Accompagnement polyvalent: dans l'organisation, tâches diverses, écoute active, décharge émotionnelle, etc... - Espace pour camper - Covoiture Montréal-St Adrien - Massage	-Travail d'aménagement diversifié: huiler des planches, peinture, nettoyage, assistance pour aider placer un plafond, etc.... -Trailer et/ou auto avec une boule pour tirer
Hélène Vézina Wotton 873-542-8875 vezinahelene038@gmail.com	- Croque-en-poche - Certificats cadeau du Wagon Volant (Resto-pub) échangeable en pts JEU	Covoiturage
Isabelle Therrien Saint-Adrien 819-990-0072 iz.earthling333@gmail.com	- Vêtements usagés: Femme,hommes et enfants (J'ai une friperie) - Art: Oeuvres originaux et reproductions, cartes de souhaits, aimants à frigo, autocollant etc... - Service de graphisme (mise en page, logo, carte d'affaire, retouche photo..) - Visibilité dans le Journal Adriennois	- Nourriture - produits naturels - Bacs de rangement en plastique, rack à vêtement
Jean-Claude Fradette St-Adrien 450-372-1041	Soin en massothérapie et naturothérapie. Je ne suis pas ostéopathe mais j'ai une approche pour redresser progressivement la structure du corps sans faire craquer la colonne qui permet de ramener le corps à sa position juste afin que le confort du corps perdure. Régression pour retrouver l'origine d'un malaise, d'un blocage. Reprogrammation du mental avec une approche simple et très efficace pour se libérer de nos saboteurs intérieurs pour nous donner accès de plus en plus à notre vie idéale. -J'offre ces soins au Centre Odaïna. Je demande 80\$ en argent (100\$ pour un soin à domicile) par rencontre et le reste en point JEU en fonction de la durée du soin. Je préconise particulièrement les rencontres de deux heures et plus pour optimiser les soins reçus.	- Aide en gardiennage, deux magnifiques garçons de 4 et 7 ans. - Aide pour faire du ménage et mettre de l'ordre dans la maison.

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
<p>Jozé Trempe Wotton 819-434-0090 joseetrempe@hotmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lampe de Luminothérapie - PSIO (stimulateur audio-visuel à fréquence variable, luminothérapie+) - Gardiennage d'enfants, d'adultes à besoins particuliers, d'animaux - Accompagnement pour dépression - Aide cuisinière - Aide au ménage 	<ul style="list-style-type: none"> - Tente 3-4 places - Lit de camp - Fruits et légumes, viande
<p>Justine Mongeau Notre-Dame-de-Ham 514-619-4419 justine.mongeau@hotmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consultation ayurvédique/herboristerie - Soin énergétique Tzifa - Teinture mère de millepertuis (15\$) - Cours de violon 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et légumes - Crampons - Raquettes (pret ou don) - Soin d'ostéopathie - Covoiturage vers Victo - Coupe de cheveux - Cours de danse (contemporaine, hip hop, baladi), cirque aérien, musique (tablas)
<p>Kim Grégoire Wotton 819 314-2651 mccoy083@hotmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kimboucha - Fruits et légumes séchés à l'automne. - Voiture : changement d'huile, changement de pneus - Fenêtres en bon état de plusieurs grandeurs 	<ul style="list-style-type: none"> - bouteille en verre vide avec bouchon snap - plants d'arbustes fruitiers, boutures, marcotages - pots de fleurs de toutes grandeurs
<p>Lise Bluteau Montréal et Waterloo (pouvant se déplacer en Estrie, au Centre-du-Québec et en Montérégie) 438 402-9644 par texto sans docs lys.bluteau@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage du chant (vous qui n'avez jamais osé chanter... , respiration, posture, attitude, vocalisation, l'art de la chanson, projection, prononciation) - Musique (accordéon-piano, ukulele, guitare) - Jardinage, Cueillette, Tisanes. - Repas maison (Soupe, Ragoût, Compote, Sauce, Condiment) - Gardiennage occasionnel 5-10 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> - Musique partagée : chanson, ukulele, guitare, claviers, percussions, jams, créations. - Hébergements en région. - Promenades de demi-journées. - Partage de connaissances cueillettes. - Réparations ou Ménage de saison.
<p>Lison Garand St-Denis de Brompton 819 993-0152 alain_lili@hotmail.com</p>	<p>aide à la cueillette fruits et legumes</p>	<p> finition intérieure de la maison</p>
<p>Louise Gagnon Cookshire 819-470-8581 gagnon.louise@live.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sacs à bocaux en denim incluant 6 pochettes intérieures -Sacs à vrac -Tissus hygiénique lavable -Fleurs de vie en plâtre à peindre -Tubes neufs pour baumes à lèvres -Tubes neufs pour déodorants -Cartes de souhaits sans texte, dessins imprimés genre mandalas 	<ul style="list-style-type: none"> -Mère de kombucha -Livres sur la sonothérapie, les formes pensées, thérapie des couleurs -Infographie -Cherche maison à louer campagne Estrie
<p>Lucie Cormier St-Camille 819-640-9798 lu.nouba@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oeuvres d'Arts - Accompagnement dans la planification de marche longue durée - Ateliers artistiques et de dessins - Maquillage artistique pour événements - Belly painting et bodypainting - Déshydrateur - Couveuse - Oeufs bio colorés - Illustration et graphisme - Gardiennage d'enfants - Tremplaine avec filet à "vendre" - Location de kayak et raquettes - Mère Kombucha 	

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
Lyse Trottier 418 255-7680 St-Adrien lysetrottier@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> -Aide à accueillir et interpréter le sens de vos rêves. -Accompagnement spirituel pour les enfants par la création d'histoires et des pratiques artistiques (conteuse professionnelles, formation en hypnose holistique, t.e.s.) -Écrivaine publique. Aide pour les adultes à la rédaction de textes artistiques -Aide à l'écriture de textes thérapeutiques, récits de vie, expériences flyées, hors normes... -Formatrice en contes de croissance personnelle pour public enfants, ados ou adultes -Aide à se préparer à faire une performance scénique. 	Je vais définir mes besoins au fur et à mesure, merci pour vos dons
Manoushka Binette Ham-Nord 819-560-2021 francinebinette2009@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - 20 ans exp.:Coach parental en individuel ou groupe - Ateliers parents a l'écoute: pour dév. estime de Soi de l'enfant, développement du langage en individuel si retard, stimulation du dev. en général, attachement, - Atelier pour adultes en groupe ou ind.: Créativité et estime du SOI - Jeu de connaissance de soi pour adultes et famille - Art: Anges, messagers, bijoux avec os, bois, et plumes - Massage suédois, polarité et shiatsu plus focusing - Animation de fêtes pour enfants avec spectacles de marionnettes - Coach adulte (support si difficulté personnelle), - Aide ménage, petits travaux, jardinage....etc... - Co-voiturage 	Aide pour petits travaux ménagers et de rénovations -soin santé, produits naturels -échange pour fruits, légumes -échanges d'objets d'art pour cadeaux
Marie-Hélène Savard (Scillia) Wotton 514-623-7373 mhsavard5@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Danse bi-mensuelle personnalisée chez les gens, pour le plaisir de se rassembler et s'amuser ensemble. - Raconter des contes à des groupes d'enfants - Écrire des cartes, textes à la main (belle calligraphie) - Conseillère dans l'éducation des enfants - Hébergement ponctuel (120 points déjeuner inclus) - Gardiennage d'animaux (les nourrir, jouer avec eux, les flatter) - Aide pour peindre les murs intérieurs d'une maison - Livres pour enfants divers - Petits pots d'Achillée Millefeuille (cueillie à St-Adrien et sécher chez nous) pour tisanes - Plusieurs plants d'Hostas à séparer - Bébé plantes araignées 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à faire des teinture-mère - Crampons de bonne qualité - Fouet de cuisine de bonne qualité - Chandelier (longue chandelle mince)
Marie-Josée Garand Wotton 819 212-9372 marie-890@hotmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Soins énergétiques en Reiki, - Soins au tambour chamannique, Soins pieds, massage - Numérologie, thérapie conjugale, - Accompagnement individualisé, Soins ioniques détox, retraites, formations, ateliers Créatifs - Toiles ou peinture sur bois, - Diverses créations 	

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
<p>Marie-Reine Chapat Ham- Nord 819-344-2075 Mrcsante.com m-r.c-sante@hotmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SOINS INFIRMIERS: prise de tension artérielle, superviser ou faire une technique de soin déjà enseignée à un proche aidant ou à la personne elle-même (pansement, injection sous-cutanée ou intramusculaire entre autres). - ATELIER: Vivre en cohérence (introduction à la cohérence cardiaque, apprendre à se connaître puis développer la résilience par l'enseignement de différents exercices en cohérence cardiaque). Durée 6 semaines de 1hr:30 ou 4 semaines de 2 heures. - ATELIER: Introduction à la cohérence pour les adultes qui veulent enseigner la respiration guidée aux ENFANTS, afin de leur donner un ancrage solide et la confiance en leur pouvoir. - CONFÉRENCE: La cohérence cardiaque (ralentir la respiration et se connecter au coeur) pour vivre mieux et en meilleure santé. Peut être présentée à un petit groupe avec une télévision qui peut recevoir un câble HDMI. -RENCONTRE personnelle en cohérence cardiaque: respiration consciente, introduction à la cohérence et démonstration avec un logiciel de votre image de cohérence cardiaque. - Rencontre: la cohérence cardiaque pour MIEUX DORMIR. - Rencontre personnelles ou en groupe: MAIGRIR avec la cohérence cardiaque. - DÉCODAGE BIOLOGIQUE: Donner un sens aux malaises et aux maladies en s'appuyant sur le symbolisme de l'organe, pour rétablir l'équilibre qui favorisera la réparation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Massage - Fruits et légumes - Aide pour l'ordinateur - Petits travaux de couture - Correction de texte sur word
<p>Mona Bissonnette Wotton 450-626-9209 genesis2225@hotmail.com</p>	<p>-biologie totale - kynésiologie holistique applique -chambre en location - aide petit travaux maison expérier - garde animaux et maison- purification endroit de vie- co-voiturage</p>	<p>plants de fleur vivaces. camériser - autres produits de la terre</p>
<p>Monique Massé Marc Savoy Wotton 514-222-9637 438-886-7771 l.art.est.source@gmail.com info@radiophile.ca</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chroniques courtes sur différents sujets éducatifs: Santé, Alimentation, Naturopathie, Herboristerie, Écologie, Permaculture, et tout autre sujet ayant le pouvoir de meubler l'esprit, les sens et l'âme des êtres vivants. - Confection et transformation de vêtements ou objets avec des matériaux naturels. - Échange de plantes, arbres et arbustes sauvages et cultivés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Web Gourou pour applications et site Radiophile.ca et toppop.ca. - Des chroniques en échange de vos coordonnées sur la radio internet.
<p>Nathalie Daffos Wotton 438 378-5334</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coach en transition de vie professionnelle - relecture de CV, lettre de présentation, simulation d'entrevue - Purification ; maison; jardin - Co-voiturage - Lecture de cartes de tarot aztèque - guidance 	<ul style="list-style-type: none"> - Ski de fond (à prêter ou donner) Pointure 8 - Soins énergétiques - Fruits et légumes bio - Vêtements en coton
<p>Patrick Bolduc 819-674-2276 ptkbld@gmail.com Saint-Adrien</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Service en temps qu'homme à tout faire. - Électricien de métier. Tout matériel devra être payé en argent. - Divers produits à vendre: Meuble à vin, secrétaire et chaise, Local commercial à louer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aide en construction/rénovation. - Aide pour aménagement extérieur avant l'hiver.
<p>Sol Ange Palardy 819-432-0553 jardins.dela.splendeur@gmail.com St-Adrien de Ham</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Germinations et jeunes pousses variées bio. - Mets cuisinés et crusinés bio. - Initiation et cours en alimentation saine, vivante et cuisine végétarienne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aide pour travaux en serre et au jardin (Installer treillis et fruitiers variés.) - Rénovation intérieure et extérieure de mini-maison. - Fromages et yogourts bio. - Belles palettes. - Service de graphisme pour site Web
<p>Sophie Dauphin 581-996-5861 pourlemeilleurdelavie@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Écoute, accueil - Comprendre le fonctionnement du système nerveux - Moyens pour prendre soin du système nerveux - Accompagner les enfants, activités de créativité 	<p>Je désire vivre à la campagne avec des gens qui oeuvrent vers l'autonomie de leurs besoins de base et pour qui les bonnes relations sont importantes. Si c'est votre situation et que vous aimeriez en savoir plus sur moi: 581-996-5861 pourlemeilleurdelavie@gmail.com je vous invite à communiquer avec moi. Au plaisir! Sophie</p>

Nom, Ville, Téléphone, Courriel	OFFRES	DEMANDES
Stéphan Picard 438-389-3141 (tél, sms, Signal, WhatsApp) stephan.picard@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien informatique divers (logiciels, courriel, matériel) - Aide aux devoirs - Aide avec math, physique, rapport d'impôt (je ne suis pas comptable mais j'ai toujours fait mon rapport d'impôt) 	<ul style="list-style-type: none"> - À court terme: petit travaux de réno dans notre maison nouvellement achetée - À moyen terme: comprendre la terre de notre terrain et l'améliorer pour faire du jardinage
Sylvie Berthaud sentinelledelenvironnement@hotmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Initiations à la vannerie rustique (en hiver) - Diverses tisanes - Accompagnement dans le processus de votre deuil (formation Monbourquette); simplicité et confidentialité - Accompagnement-répit ponctuel auprès de personnes malades ou en fin de vie (formation Fondation Albatros) 	<ul style="list-style-type: none"> - Finition textile avec machine à coudre - Plantes ou arbustes rares - Traduction de textes en anglais
Valérie Casenaz 514 577-1512 valericasenez@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> - Casse-têtes 1.000, 500 pièces (Ravensbuger, Trefl, JVH...) - Diverses boutures de plantes d'intérieur - Mise en forme de documents Word et PWP, relecture et correction en français - Offre des discussions créatives, constructives et évolutives (écoute, partage d'idées, tirage de cartes) - Illustrations, création de logo, design - Écran d'ordinateur, 	<ul style="list-style-type: none"> - Covoiturage de Montréal - Cours ou atelier de tricot, crochet, travaux d'aiguilles pour confection de vêtements et accessoires - Apprendre le jardinage - Apprendre à faire des conserves.