

Banco de Tiempo de La Losa

Oferta de Servicios

Socio N°.....	
Nombre	
Edad	
Teléfono/s	
Correo electrónico	

Disponibilidad (Opcional):

Atención a personas

- Recoger, llevar o ir a buscar a alguien en coche
- Acompañamiento a gente mayor
- Contactar con gente para charlas, pasear...
- Cuidado puntual de niños
- Escuchar
- Lecturas (periódicos, cuentacuentos...)
- Otros (especificar):

Estética

- Consejos de belleza
- Peluquería
- Depilación
- Manicura y pedicura
- Maquillaje y automaquillaje
- Otros (especificar):

Deportes y salud

- Actividad física, salir a correr, gimnasia...
- Aerobic
- Pilates
- Entrenamiento de fútbol
- Artes marciales y defensa personal
- Equitación
- Senderismo
- Rutas en bicicleta
- Tenis
- Consejos sobre nutrición y dietética
- Yoga y técnicas de relajación
- Otros (especificar):

Tareas administrativas

- Contabilidad
- Declaración de la renta
- Elaboración de cartas, reclamaciones...
- Organizar papeles y facturas del hogar
- Buscar becas o subvenciones y ayudar con el papeleo
- Ir a hacer papeleos
- Otros (especificar):

Formación

- Clases de primaria
- Clases de secundaria (especificar nivel y asignatura):
- Ayuda para hacer trabajos de clase
- Clases de música o algún instrumento (especificar):
- Clases de pintura y dibujo
- Clases de cocina
- Clases de costura
- Otros (especificar):

Hogar

- Sacar al perro, cuidar a las mascotas
- Cuidar las plantas mientras alguien está de vacaciones
- Ayuda en mudanzas
- Ayuda para montar muebles
- Pintura de paredes
- Tareas de carpintería
- Tareas de electricidad
- Tareas de jardinería
- Reparaciones sencillas
- Otros (especificar):

Informática

- Ayudar a comprar e instalar un equipo informático
- Reparar un ordenador
- Ayuda para formatear, instalar y configurar programas
- Conocimientos en Word, Access, Excel, PowerPoint...
- Creación de páginas web
- Photoshop
- Pasar trabajos y documentos a ordenador
- Clases de informática básica
- Buscar y/o bajarse cosas de Internet
- Ayuda para buscar trabajo por Internet
- Otros (especificar):

Tareas domésticas

- Ayuda con las compras
- Ayuda con la limpieza del hogar
- Preparación de comidas
- Preparación de postres
- Hacer la colada
- Planchado de ropa
- Costura
- Otros (especificar):

Idiomas

- Clases de inglés
- Conversación en inglés
- Preparación de exámenes oficiales: TOEFL, First...
- Clases de español para extranjeros
- Clases de francés
- Clases de alemán
- Clases de otros idiomas (especificar):

- Conversación en otros idiomas (especificar):
- Traducción de textos (especificar idiomas):

Varios

- Ir al médico a por recetas
- Hacer recados simples (por ejemplo, ir a la farmacia)
- Ayuda para organizar un viaje, buscar vuelos y hoteles...
- Redacción de currículum y cartas de presentación
- Otros (especificar):