

OFERTAS Y DEMANDAS

Categorías en TimeOverflow

- ✓ **Acompañamiento**
- ✓ **Actividades comunitarias**
- ✓ **Asesoramiento**
- ✓ **Clases**
- ✓ **Comida/bebida**
- ✓ **Cuidado de animales**
- ✓ **Cuidados**
- ✓ **Estética**
- ✓ **Jardinería, horticultura**
- ✓ **Ocio/artes/ manualidades/
música**
- ✓ **Otros**
- ✓ **Préstamo de herramientas,
materiales libros...**
- ✓ **Reparaciones**
- ✓ **Salud**
- ✓ **Tareas administrativas y técnicas**
- ✓ **Tareas domésticas**
- ✓ **Transporte**

Este listado es el que Antonio y yo hicimos cuando lo creamos en “Prosaula” hace años

Podemos ir completándolo para que nos dé ideas...y OFRECERLO EN LAS ENTREVISTAS

1 Animación

- 1 Actividades infantiles.
- 2 Aire libre (técnicas)
- 3 Ajedrez
- 4 Manualidades.
- 5 Ocio cultural.
- 6 Papiroflexia.

2 Atención a personas

- 1 Acercamiento en coche / moto.
- 2 Acompañamiento en hospital (3ª Edad)
- 3 Acompañamiento personas mayores.
- 4 Contactar personas para charlar, pasear.
- 5 Cuidado puntual de discapacitados.
- 6 Cuidado puntual de niños/as.
- 7 Cuidar enfermos.
- 8 Escuchar.
- 9 Gestiones puntuales en la calle.
- 10 Llevar/ recoger niños al colegio, guardería.

3 Asesoramiento y Orientación

- 1 Asesoramiento y orientación.
- 2 Asociacionismo.
- 3 Autoayuda.
- 4 Ayuda en el Centro de 3º Edad.
- 5 Compras y técnicas comerciales.
- 6 Concienciación social.
- 7 Nuevas tecnologías.
- 8 Organización de eventos.
- 9 Realización /consejos de rutas en viajes

4 Cuidado del cuerpo y salud

- 1 Actividad física, salir correr, gimnasia.
- 2 Marcha.
- 3 Pasear en bicicleta.
- 4 Terapia Musical.
- 5 Manualidades varias.
- 6 Senderismo
- 7 Masajes

5 Estética

- 1 Consejos de belleza.
- 2 Varios

6 Formación

- 1 Autoayuda.
- 2 Charlas (adolescencia, juventud).
- 3 Clases de Historia.
- 4 Clases puntuales de Matemáticas
- 5 Deberes escolares/clases primaria, ESO.
- 6 Mejorar la ortografía.
- 7 Lectura comprensiva.
- 8 Organización de archivos.
- 9 Orientación sobre estudios
- 10 Técnicas de estudio y trabajos académicos.

7 Hogar

- 1 Ayuda en general.
- 2 Bricolaje.
- 3 Pequeñas reparaciones del hogar.
- 4 Restauración.

8 Idiomas

- 1 Conversación de inglés.
- 2 Conversación de alemán.
- 3 Conversación en castellano.

- 4 Conversación en italiano.
- 5 Conversación-en francés.
- 6 Conversación en árabe.
- 7 Conversación en portugués.
- 8 Iniciación a la lengua de signos.
- 9 Conversación en cualquier idioma.
- 10 Traducciones de textos.

9 Informática y Redes Sociales

- 1 Ayuda compra/ Instalación equipo informático.
- 2 Conocimientos básicos de informática
- 3 Conocimientos de Internet/ Consultas.
- 4 Intercambio de manuales informática.
- 5 Trabajos a ordenador.

10 Medio ambiente y Jardinería

- 1 Asesoramiento sobre agricultura.
- 2 Consejos sobre jardinería (básicos).
- 3 Gestión medioambiental.
- 4 Paseos por los alrededores.

11 Música y baile

- 1 Clases de música (armonía).
- 2 Clases de solfeo.
- 3 Intercambio sobre música.
- 4 Música escolar-nivel ESO.

12 Tareas domésticas.

- 1 Ayuda con las compras.
- 2 Ayuda en el hogar.
- 3 Cocina mexicana, peruana.
- 4 Cocina vegetariana.

- 5 Conocimientos de hostelería.
- 6 Costura y confección.
- 7 Hacer la compra semanal.
- 8 Macramé.
- 9 Planchado.
- 10 Postres.
- 11 Preparar platos de cocina.
- 12 Punto, ganchillo, crucetilla...
- 13 Taracea.

13 Tareas administrativas.

- 1 Ayuda administrativa en organismos oficiales, bancos...
- 2 Contabilidad.
- 3 Elaboración de cartas o informes.
- 4 Leer y correspondencia oficial y aclaración.
- 5 Rellenar impresos, redactar o corregir textos.

14 Varios

- 1 Adiestramiento de mascotas.
- 2 Apoyo en excursiones.
- 3 Aprender a manejar el móvil.
- 4 Ayuda con el examen teórico de conducción.
- 5 Clases de interpretación-teatro.
- 6 Compartir el coche para ir a trabajo.
- 7 Difusión de actividades de interés.
- 8 Entrega-recogida de paquetes, cartas.
- 9 Forrar libros, envolver regalos.
- 10 Leer cuentos o relatos a personas.
- 11 Pasear animales.
- 12 Préstamo de apuntes y libros.
- 13 Dietética