



Catálogo de recursos: SERVICIOS a intercambiar Banco do Tempo do Concello de Oroso

SERVIZOS **Ofertado** **Demandado**

1 Realización de tarefas relacionadas co manexo das novas tecnoloxías

1 Clases de informática	✓	✓
2 Deseño gráfico		✓
3 Facer fotos e pasalas a CD	✓	
4 Iniciación a internet	✓	
5 Ler calquera texto e ofrecelo en Cd ou MP3	✓	
6 Microsoft Office Power Point		✓
7 Microsoft Word	✓	

2 Axuda coas tarefas escolares

1 Clases de castelán	✓	✓
2 Clases de francés	✓	✓
3 Clases de galego	✓	✓
4 Clases de inglés		✓
5 Clases de lingua		✓
6 Clases de matemáticas	✓	✓
7 Clases de química	✓	
8 Clases de wolof	✓	
9 Clases particulares a menores	✓	
10 Conversa en alemán	✓	
11 Conversa en francés	✓	✓
12 Conversa en inglés		✓
13 Conversa en lingua de signos		✓
14 Conversa en portugués		✓
15 Corrixir ortografía, gramática e estilo dun texto	✓	
16 Corrixir ortografía, gramática e estilo dun texto en galego	✓	
17 Lingua de signos	✓	✓
18 Matemáticas avanzadas		✓

3 Realización de tarefas domésticas ou as relacionadas coa subministración doméstica ou reparacións domésticas

1 Arranxos de roupa	✓	✓
2 Axuda para pintar	✓	



3 Bordar	✓	✓
4 Bricolaxe caseiro	✓	
5 Cociña brasileira	✓	
6 Cociña caseira	✓	✓
7 Cociña de todo tipo		✓
8 Cociña española		✓
9 Cociña estranxeira		✓
10 Cociña portuguesa	✓	
11 Cociña rápida pero sa	✓	✓
12 Cociña senegalesa	✓	
13 Cociña vexetariana		✓
14 Ensinar a coser	✓	
15 Ganchillo	✓	✓
16 Ganchillo orixinal	✓	
17 Iniciación a restauración	✓	✓
18 Lavado de coche	✓	✓
19 Punto de cruz	✓	✓
20 Punto iugoslavo	✓	
21 Reciclaxe de roupa	✓	
22 Reparacións variadas no fogar	✓	
23 Sobremesas	✓	✓
24 Taller de habilidades domesticas para homes	✓	
25 Tapizado sinxelo	✓	✓
26 Tecer punto	✓	✓

4 Axuda para a realización de xestións de índole administrativa

1 Coche para desprazamentos	✓	✓
2 Traducción de documentos en alemán	✓	
3 Traducción de documentos en francés	✓	
4 Xestións puntuais na rúa	✓	

5 Acompañar en actividades relacionadas co tempo de lecer

1 Actividades na comunidade	✓	✓
2 Apoio en excursións	✓	
3 Asesoramento na organización de espectáculos	✓	✓
4 Debuxo con cuadrícula	✓	
5 Debuxo e pintura		✓



6	Facer cadros tridimensionais	✓	✓
7	Facer malabares e maxia	✓	
8	Montar grupo de teatro		✓
9	Pasear con bicicleta	✓	✓
10	Pasear e facer fotos	✓	✓
11	Pintar sobre seda	✓	✓
12	Trenzar cos dedos	✓	
13	Xogos (cartas, domino,...)	✓	✓

6 Labores de coidado

1	Arranxos de perruquería puntuais	✓	✓
2	Asesoramento en coidado de mascotas	✓	✓
3	Coidado puntual de discapacitados	✓	
4	Coidado puntual de enfermos	✓	
5	Coidado puntual de maiores	✓	
6	Coidado puntual de menores	✓	✓
7	Facer a compra a xente maior	✓	
8	Levar e recoller menores no colexio	✓	
9	Manicura	✓	
10	Maquillaxe		✓
11	Pedicura	✓	

7 Labores de compañía

1	Acompañamento de xente para recorridos	✓	✓
2	Acompañamento para falar	✓	
3	Acompañamento para maiores	✓	
4	Acompañante para música clásica		✓
5	Acompañar a teatro	✓	✓
6	Actividades culturais	✓	✓
7	Ir correr pola ruta do río	✓	
8	Ler contos e relatos a menores	✓	
9	Ler contos e relatos a persoas	✓	
10	Realización de rutas por Sigüeiro	✓	✓

8 Outras

1	Aerografía		✓
2	Axuda para facer cancións (letra e música)	✓	✓



3 Clases de Djembe (Tambor)	✓	
4 Clases de acordeón		✓
5 Clases de baile		✓
6 Clases de cerámica		✓
7 Clases de guitarra	✓	✓
8 Clases de ioga	✓	✓
9 Clases de órgano		✓
10 Coidado de xardíns/hortas e/ou plantas	✓	✓
11 Colaboración para deseño de artefactos máxicos (mecánica, electrónica e química)		✓
12 Curso de oratoria		✓
13 Decapados (Decorar madeira)	✓	
14 Deseño de patróns de roupa	✓	✓
15 Exercicios para lombo sa		✓
16 Facer monecas de trapo	✓	
17 Facer trenzas no pelo	✓	
18 Folclore Arxentino	✓	
19 Forrar libros	✓	
20 Pasear animais	✓	
21 Pirogravado		✓
22 Pirogravado en tela	✓	
23 Recoller tradicións de albeitería		✓
24 Tai-chi	✓	✓
25 Ximnasia de mantemento		✓