

LISTADO DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS



Banco del Tiempo
Ayuntamiento de Collado Villalba

ACOMPAÑAMIENTO

SE NECESITA

- A la Compra:
 - En general.
 - Llevar hasta casa.
 - Subir a casa.
 - Ir al mercado.
- Con Conversación.
- A realizar pequeñas gestiones.
- Al médico.
- A través del paseo.
- A niños:
 - Llevar y/o recoger del colegio o de las actividades extraescolares.

SE OFRECE

- A la Compra:
 - En general.
 - Llevar hasta casa.
 - Subir a casa.
- Con Conversación.
- A realizar pequeñas gestiones.
- Al médico.
- A través del paseo.
- A niños:
 - Llevar y/o recoger del colegio o de las actividades extraescolares.
- A través de la lectura (lectura en voz alta).

ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD

SE NECESITA

- Ayuda en el Banco del Tiempo.
- Colaboración con asociaciones:
 - Redacción de proyectos de carácter social.
 - Pequeñas reparaciones del local.
 - Tareas relacionadas con los medios de comunicación.
 - Acompañamiento a chavales durante diferentes actividades ("Rol de monitor")
- Gestión de iniciativas comunitarias.

SE OFRECE

- Ayuda en el Banco del Tiempo.
- Colaboración con asociaciones:
 - En general.
 - Redacción de proyectos de carácter social.
 - Voluntariado con menores.
 - Acceso a biblioteca especializada en libros y programas de ajedrez.
 - Videoforum (Ajedrez).
 - Monitor de ajedrez.
- Limpieza y reciclaje.

SE NECESITA

- Batería.
- Canto.
- Cerámica.
- Danzas:
 - En general.
 - Española.
 - Tango.
 - Del Vientre.
- Fotografía
- Guitarra eléctrica.
- Percusión.
- Piano.
- Dibujo:
 - En general.
 - Conocer la teoría del color.
 - Técnicas de dibujo básico.
 - Técnicas de pintura básico.
- Teatro:
 - Practicarlo.
- Vídeo:
 - Realización de cortos (Actores y técnicos).
 - Edición de vídeos (aprender).

SE OFRECE

- Vídeo:
 - Video-Forum.
 - Grabación en vídeo de eventos.
- Pintura de manos con gena.
- “Buqués” de flores secas y naturales.
- Fotografía
- Expresión corporal
- Pintura.
- Composición de canciones.
- Teatro:
 - Orientación.
 - Práctica.

SE NECESITA

- Académico/profesional
- Adopción internacional niñ@s
- Cocina.
- Comprar una vivienda (hipotecas, gestiones, bancos, cajas, etc)
- Contabilidad.
- Decoración
- Expresión Corporal
- Expresión oral y escrita
- Fiestas y eventos
- Filosofía.
- Hablar en público
- Hiperactividad (Información, recursos, etc)
- Inteligencia emocional
- Literario – poético
- Medicina tradicional
- Pilates
- Pintura
- Protocolo de hostelería
- Psicológicos:
 - Tema: Padres-Hijos.
 - Estrés
 - Ansiedad
- Viajes
- Comunidad sorda de Collado Villalba.
- Interpretación de sueños.
- Compra de un ordenador.
- Diseño de proyectos.
- Solicitud de subvenciones.

SE OFRECE

- Académico/profesional
- Adopción internacional niñ@s
- Laboral:
 - En general / Búsqueda de empleo.
- Hablar en público
- Inteligencia emocional
- Interpretación de sueños.
- Quiromancia (“Lectura de manos”)
- Economía y contabilidad.
- Ejercicio:
 - Pautas para empezar a hacer ejercicio / Entrenamiento personal.
- Organización y estructura de un taller.
- Pedagogía.
- Psicológicos:
 - Enfermedad crónica y terminal / Duelo / Depresión / Ansiedad / Estrés /Trastornos de la alimentación / Padres e hijos: Técnicas de estudio / Madres e hijos / Riesgos psicosociales / Acoso psicológico / Gestión del estrés / Autoestima / Escuela de madres / Sexualidad / De pareja / Diagnóstico en problemas sexuales y de pareja
- Viajes
- Diseño de proyectos.
- Jubilaciones
- Seguridad Social
- Incapacidad.
- Presentar reclamaciones.
- Alimentos integrales.
- Mujeres poetas.

SE NECESITA

SE OFRECE

- Preparar una entrevista de trabajo para puestos de responsabilidad.
- Asociacionismo
- Fiestas y eventos
- Edición de libros
- Mediación en conflictos
- Hostelería
- Iniciativas de negocio por Internet:
 - El Dropshipping
 - Márketin de Afiliados
 - eBooks
- Couching
- Cáncer de mama.
- Protocolo.
- Planificación y organización de eventos.
- Medioambiental.
- Teosofía.
- Vegetarianismo.
- Teatro.

ATENCIÓN A PERSONAS

SE NECESITA

- Atención a personas en general.
- Intérprete.
- Acompañamiento y cuidado de persona minusválida.
- Acompañamiento a personas con dificultades de adaptación al medio.
- Supervisión personal:
 - Gestión de tiempo.
 - Organización de tareas.

SE OFRECE

- Atención a personas en general.
- Intérprete.
- Visitas:
 - A mayores (Acompañamiento, lectura, hacer la cena, bañar, peinar, cocinar, etc.)
- Ayuda al cuidador
- Comunidad sorda:
 - Tareas A las que no lleguen los intérpretes.
- Realización de pequeñas gestiones:
 - En general
 - En Madrid.

ATENCIÓN A ANIMALES

SE NECESITA

- Cuidar animales por ausencia de dueños:
 - Alimentar gatos, perros, etc.

SE OFRECE

- Cuidar animales por ausencia de dueños:
 - Alimentar gatos, perros, etc.
- Pasear perros al aire libre
- Pasear perros por la montaña.

AYUDA EN EL HOGAR**SE NECESITA**

- Pequeñas tareas domésticas en general.
- Cuidado de niños.

SE OFRECE

- Pequeñas tareas domésticas en general.
- Cuidado de niños.

COCINA**SE NECESITA**

- Cocinar:
 - Aprender.
 - Para alguien.

SE OFRECE

- Enseñar
- Para alguien.
- A mayores (purés, recetas específicas, etc.)
- Recetas típicas de diferentes lugares del mundo.
- Cocina vegetariana.
- Cocina colombiana.
- Cocina brasileña.
- Con:
 - Termomix (especialidad Salmorejo).
 - Al microondas.
 - Con alimentos integrales.
- Cocina ecuatoriana
- Pastelería

SE NECESITA

- Consejos en general.
- Dieta y nutrición:
 - Equilibradas para soportar el ejercicio físico.
- Fisioterapia.
- Masajes.
- Medicina alternativa.
- Meditación.
- Reiki.
- Relajación cuencos tibetanos.
- Risoterapia.
- Salud física:
 - Ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda.
 - Ejercicios para realizar una gimnasia de mantenimiento.
 - Aeróbic.
- Reflexoterapia.
- Técnicas de relajación
- Yoga.
- Shiatsu.
- Taichi.
- Biodanza.

SE OFRECE

- Dietas y nutrición:
 - Cómo aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos.
 - Equilibradas para soportar el ejercicio físico.
 - Intercambio de ideas y conocimientos
 - Nutrición vegetariana.
- Masajes.
- Reiki.
- Risoterapia
- Taichí (EMF)
- Técnica metamórfica y TIM (liberación de patrones emocionales).
- Meditación.
- Remedios naturales.

COSTURA**SE NECESITA**

- Arreglos de ropa en general.
- Costura en general.

SE OFRECE

- Costura:
 - En general.
 - Avanzada.
 - Cortinas.

ESTÉTICA**SE NECESITA**

- Peluquería:
 - En general.
 - Cortar el pelo.
- Depilación.
- Maquillaje
- Manicura

SE OFRECE

- Maquillaje.

DEPORTE

SE NECESITA

- Nociones básicas de defensa personal.
- Esquí.
- Natación.
- Parapente.
- Senderismo.
- Tenis.
- Treking.
- Fútbol.
- Bádminton
- Bici
- Correr
- Montañismo
- Escalada
- Actividades deportivas en general.
- Tenis.
- Frontón.

SE OFRECE

- En general.
- Natación.
- Patinaje en línea.
- Senderismo
- Acompañar al gimnasio para explicar y enseñar cómo usar las máquinas, etc.

FORMACIÓN

SE NECESITA

- Latín.
- “Adaptación al medio” (Formación específica para personas con dificultades de visión)
- Grafología.
- Redacción en general.
- Comunidad Sorda:
 - Refuerzo escolar
- E.S.O
 - Matemáticas 2º de E.S.O
 - Lengua 1º y 2º de ESO
 - Inglés 1º y 2º de ESO

SE OFRECE

- Apoyo escolar en general.
- Niños:
 - Apoyo general en todas las materias.
 - Lengua (hasta 12 años)
- Diferentes materias:
 - Física y química.
 - Biología
- E.S.O:
 - Matemáticas: 1º y 2º de ESO.
 - Ciencias Naturales: 1º y 2º de ESO.
 - Letras: 1º y 2º de ESO.
- Música:

IDIOMAS

SE NECESITA

- Francés:
 - Conversación.
- Inglés:
 - Conversación
 - Conversación (Nivel bajo)
- Japonés:
 - Elemental (Gramática, conversación, etc.)
- Lengua de signos:
 - Elemental.

SE OFRECE

- Francés:
 - Clases puntuales
- Inglés:
 - Clases puntuales
 - Conversación
- Español:
 - Clases puntuales
- Náhuatl (Lengua mejicana pre-hispánica, azteca)
 - Elemental
- Lengua de signos:
 - Comunicación elemental.
- Portugués
 - Conversación
- Valenciano
 - Conversación / Gramática
- Italiano
 - Conversación / Gramática
- Alemán
 - Traducción de textos de alemán a castellano

INFORMACIÓN DE RECURSOS MUNICIPALES

SE NECESITA

SE OFRECE

- Apoyo general.
- Búsqueda a través de internet.

JARDINERÍA**SE NECESITA**

- Arreglos en general.
- Consejos en general.
- Poda

SE OFRECE

- Arreglos en general.
- Regar plantas

MANUALIDADES Y LABORES**SE NECESITA**

- Manualidades en general.
- Ganchillo:
 - Avanzado.
- Encuadernación
- Punto:
 - Iniciación.

SE OFRECE

- Punto de cruz:
 - Enseñar.
- Punto:
 - Enseñar.

SE NECESITA

- Arreglos informáticos:
 - Reparación de equipos.
- Diseño gráfico:
 - En general.
 - Photoshop.
- Informática
 - En general.
 - Avanzada.
- Internet:
 - Manejo básico (Búsquedas, navegadores, etc)
 - Correo electrónico (Crear una cuenta de correo, enviar un e-mail, etc.)
- Manejo de ordenadores
 - Básico.
- Páginas Web:
 - Diseño
- Paquete Office:
 - Nociones básicas.
 - Word: Manejo básico, Redacción de cartas.
 - Power Point (básico)
- Redes sociales:
 - Manejo básico (Crear una cuenta, funciones básicas, etc.)
- Pasar escritos a ordenador.

SE OFRECE

- Diseño gráfico:
 - En general.
 - Photoshop
 - Indesigne
- Internet:
 - Gestiones.
 - Búsquedas.
 - Correo electrónico
 - Creación de Blog.
- Paquete office:
 - Nociones básicas.
 - Excel avanzado.
 - Power point usuario.
 - Word: Redacción de cartas.
- Manejo de ordenadores
 - Básico.
- Pasar trabajos a ordenador.
- Programación
 - Básico
- Redes sociales:
 - Manejo básico (Crear una cuenta, funciones básicas, etc.)

SE NECESITA

- Guía cultural
 - Visitas a museos, exposiciones, etc.
- Salidas:
 - En general.
 - Al cine.
 - Al teatro.
 - A la montaña.
 - A conocer el entorno.
 - Al aire libre.
- Ajedrez.
 - Para niños
- Juegos de mesa:
 - En general
 - Parchís
- Niños:
 - Dinamización de fiestas infantiles.
 - Actividades deportivas para niños:
 - Baloncesto
 - Patinaje sobre hielo.
 - Fútbol
 - Hokey

SE OFRECE

- Salidas:
 - En general.
 - Exposiciones
 - A museos.
 - Al teatro.
 - A conocer el entorno.
- Video-forum:
 - Reflexión social sobre películas
- Forum:
 - Literatura
- Ajedrez.
- Damas
- Ir a un bar/cafetería a ver fútbol
 - Para todas la edades
- Juegos de cartas:
 - En general
 - Tute
 - Poker
- Recoger setas.
- Niños:
 - Escribir cuentos para niños
 - Animación de fiestas infantiles.
 - Narrar cuentos y poesías para niños.
 - Actividades deportivas para niños:
 - En general.

REPARACIONES**SE NECESITA**

- Reparaciones domésticas:
 - En general
 - Albañilería.
 - Electricidad

SE OFRECE

- Reparaciones domésticas:
 - En general
- Pequeñas reparaciones del coche (Bombillas, agua de los “limpias”, limpieza, etc.)
- Pequeños arreglos de fontanería.
- Pequeños arreglos de electricidad.
- Pequeños arreglos de carpintería.

TRANSPORTES**SE NECESITA**

- Pequeños desplazamientos en coche.
- Desplazamientos a Madrid.

SE OFRECE

- Pequeños desplazamientos en coche.
- Desplazamientos a Madrid.