

# **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 se 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.