

O **Banco de Tempo** é un intercambio de “favores por favores”, a unidade de medida é a hora, cada persoa pode dar o que desexe e recibir o que prefira. Para axudar a delimitar o campo de actuación, nas seguintes táboas móstrase un conxunto de tarefas englobadas en campos de acción.

Marca cun “X” a túa preferencia á hora de **DAR** ou **RECIBIR** tempo (tamén podes dar e recibir unha mesma tarefa).

REALIZACIÓN DE TAREFAS RELACIONADAS CON MANEXO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS		DAR	RECIBIR
1	Axuda para navegar por Internet		
2	Crear unha conta de Correo electrónico		
3	Informática en xeral (ferramentas básicas)		
4	Manexo de Photoshop		
5	Técnicas de fotografía		
6	Uso de teléfono móbil		
7	Outros (cales):		

REALIZACIÓN DE TAREFAS E REPARACIÓNS DOMÉSTICAS		DAR	RECIBIR
1	Arranxos pequenos no fogar		
2	Axuda e consello no coidado da horta ou xardinería		
3	Cociñar		
4	Ensinar ou facer repostería		
5	Facer recados ou compra		
6	Limpeza cristais		
7	Servizos de costura		
8	Servizos de pasar o ferro		
9	Outros (cales):		

AXUDA PARA A REALIZACIÓN DE XESTIÓNS DE ÍNDOLE ADMINISTRATIVA		DAR	RECIBIR
1	Acompañamento nas xestións administrativas		
2	Axuda para cubrir impresos		
3	Outros (cales):		

ACOMPANHAR EN ACTIVIDADES RELACIONADAS CO TEMPO DE LECER		DAR	RECIBIR
1	Calquera actividade		
2	Conversa en Francés		
3	Conversa en Galego		
4	Conversa en Inglés		
5	Conversas/ clases Castelán		
6	Manualidades en xeral		
7	Manexo e montaxe fotografía e vídeos		
8	Obradoiros de lectura ou música		
9	Outros (cales):		

AXUDA COAS TAREFAS ESCOLARES		DAR	RECIBIR
1	Apoio e reforzo escolar en xeral (axuda deberes, ...)		
2	Apoio e reforzo de Inglés		
3	Apoio e reforzo de lectura e comprensión (Lingua Castelá)		
4	Outros (cales):		

LABORES DE COIDADO		DAR	RECIBIR
1	Actividades/ técnicas relaxación e masaxes		
2	Dieta/ nutrición		
3	Levar/ recoller nenos ou nenas á escola		
4	Maquillaxe		
5	Pedicura e manicura		
6	Perruquería		
7	Técnicas de mobilización persoas maiores		
8	Outros (cales):		

LABORES DE COMPAÑÍA		DAR	RECIBIR
1	Acompañamento ás citas médicas no centro de saúde ou no hospital		
2	Compañía persoas con discapacidade		
3	Compañía persoas maiores		
4	Outros (cales):		

OUTRAS		DAR	RECIBIR
1	Clases de castelán		
2	Consello no coidado de animais		
3	Conversas Francés - Galego		
4	Nocións prácticas xardinería/ horta		
5	Poda de árbores		
6	Transporte de parroquias ao núcleo urbano		
7	Transporte fóra do municipio		
8	Transporte local para recados e compras		
9	Técnicas de decoración		
10	Outros (cales):		