

## SUGGERIMENTS D'OFERTES I DEMANDES BDT

### ANIMACIÓ I MANUALITATS

---

Activitats infantils i juvenils

Jocs a l'aire lliure

Escacs

Malabars

Bijuteria (iniciació)

Globoflèxia

Manualitats

Papiroflèxia

Labor de retalls (patchwork) (iniciació)

Pintura infantil

Punt, ganxet, punt de creu.

Cosir (botons, el baix d'uns pantalons o faldilla...)

Entapissat de cadires

Llegir o explicar contes

### ATENCIÓ A PERSONES

---

Acostament amb cotxe/moto

Acompanyament a hospitals

Acompanyar persones grans

Contactar amb persones per xerrar, passejar,...

Cura ocasional de persones amb certes necessitats

Visitar malalts

Escoltar

Atenció i ajuda a persones grans  
Assessorament mèdic  
Assessorament legal  
Assessorament per emplenar formularis

## CURA DEL COS I SALUT

---

Sortir a córrer  
Passejar amb bicicleta  
Passejos pel camp, senderisme  
Ensenyar la pràctica d'alguns esports  
Introducció al ioga i tècniques de relaxació  
Consells sobre fisioteràpia  
Medicines alternatives  
Consells sobre nutrició i alimentació  
Cures d'infermeria  
Aprendre-ensenyar a donar massatges  
Podologia

## ESTÈTICA

---

Consells de bellesa  
Tall i pentinats del cabell (tint, blens, *mechas* en castellà, ...)  
Depilació  
Neteja de cutis  
Manicura i pedicura  
Maquillatge i automaquillatge

## LLAR

---

Ajuda transport en mudances

Bricolatge i reparacions senzilles de la llar

Fusteria

Serralleria, arranament de persianes

Electricitat

Petites avaries de lampisteria i calefacció

Restauració i envernissament de mobles

Pintura de parets

Ajudar a anar a comprar o fer encàrrecs

Consells de decoració

Ajuda en tasques domèstiques bàsiques

Ensenyar a cuinar, a planxar, ...

Aprendre a cuinar plats d'altres cultures

Regar les plantes

Cuidar la casa i recollir el correu durant les vacances

Cuidar les mascotes en absència de l'amo

## ENSENYAMENT

---

Consells de tècniques d'estudi

Ajudar a fer les tasques

Classes de matemàtiques, física, història, etc.

Millorar l'ortografia

Classes d'idiomes

Conversa en diferents idiomes

Classes d'espanyol per a estrangers

Ensenyar a llegir i a escriure a adults

Traducció de textos i documents

## INFORMÀTICA

---

Ajuda en la compra i instal·lació d'equips

Coneixements bàsics d'informàtica

Coneixements sobre internet

Tractament de textos Word

Coneixements d'Excel, Ppoint, PhotoShop, etc.

Creació pàgines web, autocad, blog

Disseny gràfic

Reparacions senzilles d'equips

## ART, MÚSICA I BALL

---

Balls de saló

Balls llatins

Sevillanes

Dances d'altres cultures

Classes de diferents instruments musicals

Coneixements bàsics de fotografia

Ajuda en la realització de material audiovisual

Classes de pintura

## DIVERSOS

---

Ajudar i col·laborar amb el Banc del Temps

Reparació de bicis, motos, cotxes

Rentar el cotxe

Altres