

<p>ANIMALS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar a tenir cura d'animals domèstics • Ensinistrar i modificar la conducta dels gossos • Tenir cura d'animals domèstics 	<p>ATENCIÓ A LES PERSONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donar suport en la cura de nadons, infants o persones grans • Ensenyar a tenir cura de gent gran o persones amb problemes físics. • Fer gestions o acompanyar a fer-les • Llegir a persones amb dificultats de visió • Acompanyament, guia, orientació...a persones que visiten la zona (xarxa BDT) 	
<p>ASSESSORAMENT I ORIENTACIÓ SOBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discapacitats • Ensenyar cultura i tradicions àrabs • Escriure poemes o novel·les • Funcionament del món de la Borsa • L'Associació de Fibromiàlgia • La Plataforma d'Afectats per la Hipoteca (PAH) • Sistemes d'informació geogràfica (cartografies) • Treballar de representant en empreses estrangeres 	<p>CELEBRACIONS, EVENTS o FESTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuinar per a moltes persones i organitzar grans àpats. • Donar suport per organitzar esdeveniments • Fer regals originals per a nadons • Músics amb equip i/o DJ • Ornamentació floral per a celebracions • Redactar escrits d'aniversari, casament, condol... 	
<p>CUINA (ensenyar i cuinar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com fer empanada • Conèixer bàsics de cuina (sofregit, beixamel...) • Cuina amb la Thermomix • Cuina econòmica • Cuina internacional: alemanya, àrab, argentina, italiana, uruguaiana, búlgara, russa, marroquina, senegalesa... • Cuina microbiòtica • Cuina ràpida i fàcil • Cuina tipus bufet • Cuina tradicional • Cuina vegetariana • Cuinar amb aigua de mar • Elaborar menús equilibrats • Ensenyar a cuinar a nens • Ensenyar a fer i fer còctels • Fer conserves (compotes, mermelades, anxoves...) • Pastisseria bàsica, creativa o econòmica • Recursos per comprar carn o peix, tipologies i coccions 	<p>BRICOLATGE I REPARACIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajudar en tasques vàries (mudances, etc...) • Canvi d'oli i filtres del cotxe • Manteniment bàsic de l'automòbil • Muntar mobles • Reparacions de bricolatge • Reparacions de fontaneria • Reparacions elèctriques • Reparacions mecàniques • Tasques de paleta • Tasques de pintura: pintar, orientar sobre pintures... 	
<p>DECORACIÓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decorar, pintar i/o restaurar mobles • Orientació sobre disseny i remodelacions d'interiors o exteriors • Ornamentació floral 	<p>ESPORT I EXERCICI FÍSIC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar a jugar a tennis o pàdel • Ensenyar a jugar a volei • Ensenyar a jugar al tir a l'arc • Ensenyar a nedar • Ensenyar a patinar • Explicar rutes de muntanya pel municipi • Organitzar sortides en grup caminant i/o en bici • Preparació física bàsica 	
<p>ESTÈTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depilar • Ensenyar a maquillar i fer efectes especials • Fer higiene facial • Fer manicura • Maquillar i conèixer elements de bellesa • Orientació sobre fer-se un tatuatge • Peeling facial i de mans • Tractaments reductors corporals 	<p>FACILITAR O DEIXAR COSES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andami • Deixar / intercanviar plantes • Eines de bricolatge i restauració • Eines per podar, per a l'hort, muticultor, desbroçadora, tallagespa... • Eines vàries • Estris de cuina per a 200 persones • Remolc i/o un cotxe per remolcar-lo • Soldador • Taula • Tenda de campanya de 2 places • Allotjament a persones visiten la zona (xarxa BDT) 	
<p>FORMACIÓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar expressió escrita o oral • Ensenyar mecanografia • Ensenyar tècniques d'estudi o suport preparació exàmens • Fer classes de repàs per a infants o adolescents • Orientar en estudis a la UNED o la UOC a distància • Orientar en formació: secundària, cicles formatius, graus, batxillerat... 	<p>FOTOGRAFIA I DISSENY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dissenyar publicitat (cartells, díptics, targetes...) • Ensenyar funcionament de les càmeres digitals • Fer àlbums de fotografies digitals (Hoffman) • Fer fotografies • Fer fotos creatives • Retocar fotografies • Utilitzar programes de retoc d'imatge o disseny 	
<p>SERVEIS A LA COMUNITAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fer tasques per al Punt d'Igualtat o el Banc del Temps • Participar en campanyes de solidaritat o comunitàries 		

IDIOMES <ul style="list-style-type: none"> • Conversa d'alemany, àrab, holandès, francès, anglès, italià, rus, hebreu, català, castellà, portuguès, esperanto. • Corregir textos en català, castellà, anglès, italià. • Donar classes d'hebreu, anglès, francès, castellà, català. • Traduir textos alemany – castellà; anglès – català/castellà; català – castellà o francès – català/castellà 	INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES <ul style="list-style-type: none"> • Arreglar o revisar ordinadors i complements • Bases de dades • Blogs o pàgines web • Desar arxius al “núvol” (espai virtual) • Ensenyar a instal·lar sistema operatiu Windows o Linux • Ensenyar a programar (llenguatge C#) • Ensenyar o fer coses en 3D a l'ordinador • Formatejar ordinadors • Funcionament dels smartphones • Instal·lar antivirus a l'ordinador • Internet i correu electrònic • Passar textos a ordinador • Passar vídeos a DVD • Programes d'edició de vídeos o música • Programes d'ofimàtica • Programes de comunicació (Skype) • Xarxes socials 												
MÚSICA I BALL <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar a ballar i fer coreografies • Ensenyar a cantar com a oci • Ensenyar temes relacionats amb la guitarra (classes, afinar) • Fer classes de música 	OCI I JOCS <ul style="list-style-type: none"> • Acompanyar a passejar, a buscar bolets, espàrrecs • Cartes, escacs, bridge, jocs de taula • Explicar contes a infants • Pintar grafitis 												
ORIENTACIÓ LABORAL <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar a fer currículums (normals o 2.0) • Orientació bàsica a persones que cerquen feina 	PERRUQUERIA <ul style="list-style-type: none"> • Arrissar cabells • Fer trenes de colors • Passar les planxes als cabells • Tallar cabells • Tenyir cabells 												
PLANTES <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar agricultura ecològica • Ensenyar coneixements sobre tot el relacionat amb les oliveres • Fer tasques de jardineria: segar, plantar, podar, tallar llenya... • Neteja forestal • Plantes remeieres • Tenir cura de plantes 	<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">SALUT,</th> <th style="text-align: left;">PSICOLOGIA</th> <th style="text-align: left;">I</th> <th style="text-align: left;">TERÀPIES</th> <th style="text-align: left;">ALTERNATIVES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Auriculopuntura o auriculopressió • Callista (pedicura especialitzada) • Conduir meditacions guiades • Consulta d'homeopatia • Donar consells de nutrició per a qualsevol tipus de malaltia • Drenatge limfàtic • Elaborar dietes saludables • Explicar definicions de somnis o interpretar-los • loga o tècniques de relaxació • Massatge relaxant, aromàtic, ayurvèdic, terapèutic, automassatge, osteopàtic • Mirar la pressió • Orientació sobre atencions pal·liatives • Orientació sobre diferents enfocis i teràpies psicològiques </td> <td></td> <td></td> <td></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Orientació sobre estimulació primerenca i desenvolupament del llenguatge • Orientació sobre part natural i lactància • Orientar en temes de drogues i alcohol • Orientar sobre jocs que estimulin als infants • Reflexoteràpia • Reiki • Remeis casolans • Suport i orientació a estudiants de psicologia i pedagogia • Tècniques per deixar de fumar • Tècniques per estimular la memòria • Teràpia Bioneuroemocional • Tractament amb flors de Bach • Tractament PNL • Zen </td> </tr> </tbody> </table>			SALUT,	PSICOLOGIA	I	TERÀPIES	ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Auriculopuntura o auriculopressió • Callista (pedicura especialitzada) • Conduir meditacions guiades • Consulta d'homeopatia • Donar consells de nutrició per a qualsevol tipus de malaltia • Drenatge limfàtic • Elaborar dietes saludables • Explicar definicions de somnis o interpretar-los • loga o tècniques de relaxació • Massatge relaxant, aromàtic, ayurvèdic, terapèutic, automassatge, osteopàtic • Mirar la pressió • Orientació sobre atencions pal·liatives • Orientació sobre diferents enfocis i teràpies psicològiques 				<ul style="list-style-type: none"> • Orientació sobre estimulació primerenca i desenvolupament del llenguatge • Orientació sobre part natural i lactància • Orientar en temes de drogues i alcohol • Orientar sobre jocs que estimulin als infants • Reflexoteràpia • Reiki • Remeis casolans • Suport i orientació a estudiants de psicologia i pedagogia • Tècniques per deixar de fumar • Tècniques per estimular la memòria • Teràpia Bioneuroemocional • Tractament amb flors de Bach • Tractament PNL • Zen
SALUT,	PSICOLOGIA	I	TERÀPIES	ALTERNATIVES									
<ul style="list-style-type: none"> • Auriculopuntura o auriculopressió • Callista (pedicura especialitzada) • Conduir meditacions guiades • Consulta d'homeopatia • Donar consells de nutrició per a qualsevol tipus de malaltia • Drenatge limfàtic • Elaborar dietes saludables • Explicar definicions de somnis o interpretar-los • loga o tècniques de relaxació • Massatge relaxant, aromàtic, ayurvèdic, terapèutic, automassatge, osteopàtic • Mirar la pressió • Orientació sobre atencions pal·liatives • Orientació sobre diferents enfocis i teràpies psicològiques 				<ul style="list-style-type: none"> • Orientació sobre estimulació primerenca i desenvolupament del llenguatge • Orientació sobre part natural i lactància • Orientar en temes de drogues i alcohol • Orientar sobre jocs que estimulin als infants • Reflexoteràpia • Reiki • Remeis casolans • Suport i orientació a estudiants de psicologia i pedagogia • Tècniques per deixar de fumar • Tècniques per estimular la memòria • Teràpia Bioneuroemocional • Tractament amb flors de Bach • Tractament PNL • Zen 									
SUPORT EN GESTIÓ ADMINISTRATIVA <ul style="list-style-type: none"> • Arxivar o classificar documentació • Assegurances • Comptabilitat i fiscalitat bàsica • Donar suport en tràmits o gestions administratives • Estalvi en l'economia domèstica • Fer la renda • Gestió de comunitats de veïns • Millorar la pròpia empresa • Redactar cartes o documents oficials • Temes bancaris • Tràmits i gestions internacionals 	TREBALLS MANUAIS <ul style="list-style-type: none"> • Ensenyar a cosir • Ensenyar a fer espelmes i/o sabons • Ensenyar o fer maquetisme o modelatge • Fer ganxet, mitja, patchwork, punt de creu... • Fer manualitats amb material reciclat • Fer o ensenyar scrapbook • Fer tallers de bijuteria • Fer pasta de dents 												
TASQUES DOMÈSTIQUES <ul style="list-style-type: none"> • Anar a comprar • Cosir • Cuinar per a altres persones • Despenjar cortines • Netejar • Planxar 	VIATGES I TRANSPORTS <ul style="list-style-type: none"> • Acompanyar amb cotxe • Acompanyar amb cotxe d'un mateix (si no pot conduir per lesió o malaltia) • Acompanyar amb furgoneta adaptada (7p) • Donar suport per preparar viatges • Moure's per Barcelona o Madrid • Orientar sobre viatges al Marroc, sud-est asiàtic, EEUU, Tailàndia, Austràlia, Panamà, Israel, Rússia, República Dominicana, Mèxic, Jamaica, Maurici, Cabo Verde, Maldives, Anglaterra, Alemanya, França, Índia, Costa Rica, Uruguai, Brasil, Colòmbia, Guatemala, Bangladesh, Xile... • Transportar mobles amb furgoneta 												