



# Quali attività ti piacerebbe offrire o ricevere?

Alcuni esempi di scambi alla Banca del Tempo

O = Offro C= Cerco

O	C
---	---

O	C
---	---

## SERVIZI PER LA PERSONA

- Estetista
- Parrucchiere
- Massaggi
- Aiuto per fare la spesa
- Aiuto persone anziane
- Compagnia per anziani
- Assistenza bambini
- Aiuto compiti
- Passaggi in auto
- Piccole commissioni
- Riparazione bigiotteria
- Sartoria e cucito
- Ritiro pacchi


## SERVIZI PER LA CASA

- Aiuto domestico
- Elettricista
- Idraulico
- Imbianchino
- Falegname
- Muratore
- Trasporto cose
- Riparazione piccoli elettrodomestici
- Montaggio mobili


## MUSICA

- Strumento \_\_\_\_\_
- Strumento \_\_\_\_\_


## ATTIVITA' DI TEMPO LIBERO

- Maglia, uncinetto, ricamo
- Bricolage, découpage
- Faidate
- Restauro
- Cucina
- Scacchi
- Giochi carte
- Giochi da tavolo
- Compagnia per uscite, passeggiate
- Compagnia per cinema, teatro
- Compagnia per escursioni
- Lettura libri
- Partner per ballo
- Attività ricreative per anziani
- Attività ricreative per bambini


## SERVIZI INFORMATICA

- Aiuto Mail, Word, Excel
- Aiuto uso Social Network
- Aiuto uso cellulare
- Battitura testi


## LINGUE STRANIERE

- Conversazioni in .....
- Conversazioni in .....
- Traduzioni .....
- Traduzioni .....


## CUCINA

- Preparazione dolci, torte, biscotti
- Preparazione piatti
- Preparazione piatti veg
- Preparazione pranzi, cene
- Lezioni cucina \_\_\_\_\_


## CURA DEGLI ANIMALI

- Passeggiata cani
- Dog/Cat sitter
- Dog/Cat sitter a domicilio


## CURA DEL VERDE

- Anaffiatura piante
- Giardinaggio
- Aiuto orto


## PROPONI UNA ATTIVITA'

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
