



Denboraren Bankua Banco del Tiempo

Durango



Jardueren zerrenda - Lista de Actividades

ONGIZATEA / BIENESTAR	ESKAINTZA OFERTA	ESKAERA DEMANDA
Erlaxatzeko terapien inguruko azalpenak ematea / Explicar terapias de relajación		
Elikaduraren inguruko aholkuak ematea / Dar consejos sobre alimentación		
Sendabelarren erabilerari buruzko aholkuak ematea / Asesoramiento sobre uso medicinal de plantas medicinales		
Makillajea: aholkuak eta makillatzea / Maquillaje: consejos y maquillar		
Azazkalak konpontzea eta apaintzea / Arreglo y decoración de uñas		
Ilea apaintzea: ilea moztea edo orraztea / Peluquería: corte/peinado		
Giharrak luzatzeko taula irakastea / Enseñar tabla de estiramientos		
Arnasketa teknikak irakastea / Enseñar técnicas de respiración		
Reiki		
Bizikletaz paseatzea / Realizar paseos en bicicleta		
Oinez ibilbideak egitea / Realizar rutas de senderismo		
Medikura laguntza / Acompañamiento médico		
Konpainia egitea (paseoan joan, entzun,...) / Acompañamiento (pasear, escuchar)		
Bidaia: Bidaia-ibilbideak egitea eta txartelak bilatzea / Viajes: Elaboración itinerarios de viaje y búsqueda de billetes		
Beste batzuk / Otros		
HEZKUNTZA ETA FORMAZIOA / EDUCACIÓN Y FORMACIÓN	ESKAINTZA OFERTA	ESKAERA DEMANDA
Ordenagailuak: Internet eta Officeko programei buruzko noizbehinkako saioak / Ordenadores: clases puntuales de Internet y Office		
Ordenagailua muntatzea / Montar ordenador personal		
Mugikorrak eta sare sozialak erabiltzen erakustea / Manejo de móviles y redes sociales		
Interneten blog bat sortzen erakustea / Creación de un blog en internet		
Testuak itzultzea: euskarara, ingelesera, frantsesera... / Traducción de textos en euskera, ingles, francés		



Denboraren Bankua Banco del Tiempo

Durango



Errentari buruzko aholku administratiboak / Asesoramiento administrativo sobre la renta		
Hizkuntzak ikasteko noizbehinkako saioak / Clases puntuales para aprender idiomas		
Argazkilaritzan hasteko noizbehinkako eskolak / Clases puntuales de iniciación a la fotografía		
Erretratuak egiten erakustea / Creación de retrato fotográfico.		
PhotoShop eskolak / Clases de fotoShop		
DBHko azterketak prestatzen laguntzea / Preparación de exámenes de la ESO		
Ikasteko teknikak / Técnicas de estudio		
Solfeo eta kantu eskolak / Clases de solfeo y canto		
Instrumentu klaseak / Clases de instrumento		
Curriculum egiten eta hobetzen laguntzea / Elaboración o mejora del curriculum		
Beste batzuk / Otros		
ETXEKO LANAK / HOGAR	ESKAINITZA OFERTA	ESKAERA DEMANDA
Ogia egitea / Hacer pan		
Sukaldaritza errezetak erakustea: tradizionala, oinarritzkoa, bertoko sukaldaritza, nazioartekoa... / Enseñar recetas de cocina: tradicional, básica, vasca, internacional,...		
Sukaldaritza errezeta txikiak egiteko laguntza / Ayuda para la realización de pequeñas recetas de cocina		
Asteko jatorduak: menua planifikatzeko edo egiteko laguntza / Menú semanal: Ayuda para planificarlo o elaborarlo		
Pastelak egitea / Hacer tartas		
Arropa konponketa txikiak / Pequeños arreglos de ropa		
Lorezaintzako laguntza eta aholkularitza / Ayuda para jardinería y asesoramiento		
Puntua egiten irakastea / Enseñar punto		
Josten irakastea / Enseñar a coser		
Plantxatzea / Planchar		
Kristalak garbitzea / Limpiar cristales		
Garbitzea / Limpieza		
Txakurrekin paseatzeko laguntza / Acompañamiento para pasear perros		



Denboraren Bankua Banco del Tiempo

Durango



Altzariak muntatzea / Montaje de muebles		
Konponketa txikiak edo brikolajea. Zehaztu: elektrizitatea, iturgintza... / Reparaciones pequeñas o bricolaje. Especificar (electricidad, fontanería,...)		
Arropa edo bestelako objektuak gordetzeko aholkuak / Asesoramiento sobre almacenaje de ropa u otros objetos.		
Maletak egiteko aholkuak / Asesoramiento para preparar maletas.		
Etxeko kontuetan aurrezteko aholkuak / Consejos sobre ahorro en el hogar.		
Kotxez eramatea / Llevar en coche		
Erosketak egitea / Hacer compras o pequeños recados		
Etxean suteak prebenitzeko eta suteen aurrean ekiteko aholkuak / Consejos sobre prevención y actuación de incendios en el hogar		
Ibilgailuetan erregaia aurrezteko teknikak / Técnicas para ahorrar combustible en los turismos		
Bideko segurtasun-aholkuak: oinezkoak eta txirrindulariak / Consejos seguridad vial para peatones y ciclistas		
Teknologia berriei buruzko informazioa kotxeetan / Información sobre nuevas tecnologías en los turismos (E.S.P. A.B.S. A.S.R. etc.)		
Biribilguneetan nola gidatu / Biribilguneetan nola gidatu		
Globoekin apaintzea urtebetetze-festak / Decoración de globos para cumpleaños		
Beste batzuk / Otros		
TAILERRAK (ARTISAUTZA ETA BESTELAKOAK, NOIZBEHINKAKO TAILERRAK) TALLERES DE ARTE, ARTESANÍA (PUNTUALES)	ESKAINZA OFERTA	ESKAERA DEMANDA
Eskulan tailerra / Taller de manualidades		
Belarritakoak egiteko tailerra / Taller de pendientes		
Dantza tailerra / Taller de danza		



Denboraren Bankua Banco del Tiempo

Durango



Birziklapen tailerra / Taller de reciclaje		
Osasun tailerra / Taller de salud		
Yoga tailerra / Taller de yoga		
Reiki tailerra / Taller de Reiki		
Meditazio Saioak / Sesiones de meditación		
Beste batzuk / Otros		