



¿Botasme unha man ca informática?

Ensinoche unha receita de cociña.

Necesito que me recollan o neno no colexio.

Podo facer compañía a unha persoa maior.

¿Charlas comigo para practicar inglés?

Ofrezome a pasar apuntes a ordenador.



Máis información no tlf do Concello: **981 708 303**
bancodetempo@zas.dicoruna.es

Colabora:

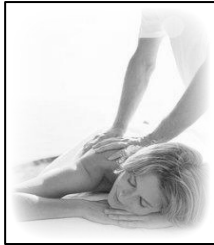


Concello de Zas



Ven e abre a túa conta no:

BANCO DE TEMPO



➤ O Concello de Zas ofreceche a posibilidade de intercambiar as túas habilidades con outras persoas.

➤ Con elo tratase de fomentar a confianza entre os veciños e crear relacións de axuda mutua.

➤ O banco de tempo é o primeiro banco que funciona sen diñeiro, so se pode depositar tempo.

➤ Ofrece un servizo e poderás desfrutar dos servizos ofrecidos polos demais.

➤ A inscrición é gratuita.



Poderás intercambiar servizos puntuais relacionados con actividades da vida diaria como:

- **Tarefas relacionadas co manexo das novas tecnoloxías:** iniciación á informática, axuda para navegar por Internet, pasar apuntes a ordenador...
- **Axuda cas tarefas escolares:** axudar a facer deberes, conversa en inglés, conversa en galego, tomar leccións...
- **Realización de favores domésticos:** axuda ca limpeza, axuda para facer a compra, desprazamentos puntuais en coche...
- **Axuda para realizar xestións administrativas:** axuda para cubrir impresos, axudar na creación do Currículo Vitae...
- **Actividades relacionadas co tempo de lecer:** masaxes, clases de pintura, xogar as cartas, iniciación o baile galego...
- **Labores de coidado:** recoller o neno ou nena no colexio, coidado da mascota, axudar a coidar o xardín ou horta...
- **Labores de compañía:** acompañar enfermos no hospital, lectura a maiores no seu fogar...
- **Trasmisión de coñecementos:** ensinar receitas de cociña, coñecemento da nosa cultura popular...
- **Outras:** axudar a labrar o campo, visitas guiadas...