



### A. ATENCIÓN ÁS PERSOAS

- A. 1 Coidar nen@s
- A. 2 acompañamento de nenos ao colexio (levar e/ou recoller)
- A. 3 Conversar coas persoas
- A. 4 Acompañamento de persoas maiores ao médico ou outras actividades
- A. 5 Cociñar para persoas enfermas ou maiores
- A. 6 Lectura a outras persoas e/ou persoas invidentes
- A. 7 Ler a persoas/ nenos hospitalizadas
- A. 8 Axuda no fogar a nen@s, maiores, persoas dependentes, etc...
- A. 9 Desprazar no coche a xente e/ou levala a sitios
- A.10 Lectura a maiores que non poden ou non saiban
- A.11 Acompañamento a persoas en xeral e compartir tempo de lecer, pasear
- A.12 Axuda a pais e nais con outros nenos

### B. BENESTAR E SAUDE

- B. 1 Psicoloxía
- B. 2 Psicoterapia
- B. 3 Mediación: familiar
- B. 4 loga
- B. 5 Masaxes
- B. 6 Tai-chi
- B. 7 Entrenador persoal
- B. 8 Técnicas de Relaxación
- B. 9 Tomar a tensión arterial
- B. 10 Poñer inxeccións a domicilio
- B. 11 Terapeuta emocional.
- B. 12 Compañía a persoas doentes
- B. 13 Orientación xestións sistema sanitario
- B. 14 Enfermería de atención domiciliaria
- B. 15 Estética: maquillaxe
- B. 16 Manicura
- B. 17 Pedicura
- B. 18 Perruquería (lavar, cortar, etc...)
- B. 19 Nocións de dietética
- B. 20 Masaxes pés (dirixido a mulleres)
- B. 21 Empatía
- B. 22 Nocións de alimentación
- B. 23 Asesoramento a persoas embarazadas
- B. 24 Tinxir o cabelo, pero no domicilio d@ interesad@
- B. 25 Apoio moral ou psicolóxico por perda de familiares o amizades.
- B.26 Pilates
- B.27 Maquillar a personas

### C. DECORACION E BRICOLAXE

- C. 1 Decoración
- C. 2 Bricolaxe en xeral
- C. 3 Axuda na restauración de mobles antigos
- C. 4 Fontanería
- C. 5 Electricidade
- C. 6 Pintar paredes
- C. 7 Arranxo de pequenos electrodomésticos
- C. 8 Realización de pequenos mobles de madeira
- C.9 Abañilería

### D. COIDADOS EN XERAL

- D. 1 Coidado da mascota
- D. 2 Pasear cans
- D. 3 Coidar cans durante as vacacións
- D. 4 Coidado de xardíns/ hortas e/ou plantas
- D. 5 Ensinar a facer unha horta
- D. 6 Axudar a labrar o campo
- D. 7 Axudar a coida o xardín ou ben horta
- D. 8 Desbrozar xardíns

### E. INFORMÁTICA

- E. 1 Iniciación á informática
- E. 2 Iniciación a internet e/ou correo electrónico
- E. 3 Creación de páxinas web
- E. 4 Autocad
- E. 5 Office
- E. 6 Photoshop
- E. 7 Flash
- E. 8 Corel Dra.
- E. 9 Ilustrador
- E.10 Pagemaker
- E.11 Deseño gráfico por computador
- E.12 Buscar información en Internet
- E.13 Debuxo por computador
- E.14 Fotografía dixital, retoque dixital
- E.15 Reparación de computadoras / arranxo de ordenadores
- E.16 Asesoramento na compra de material informático e/ou fotográfico
- E.17 Montaxe de ordenador
- E.18 Ampliar memoria
- E.19 Informática en xeral, apoio a informática
- E.20 Aprender a arranxar computadores
- E.21 Organizar viaxes a través de internet: sacar billetes tren, avión, etc... Reservar hotel;

### F. XESTIÓNS ADMINISTRATIVAS

- F. 1 Pasar apuntamentos/ traballos/ currículo vitae ao computador
- F. 2 Traballos administrativos
- F. 3 Axuda na realización de xestións administrativas varias
- F. 4 Recorrir multas
- F. 5 Redactar textos narrativos, legais, administrativos, etc...
- F. 6 Tarefas administrativas: enviar e/ou redactar fax

### G. TRABALLOS DOMESTICAS

- G. 1 Realizar a compra
- G. 2 Pasar o ferro
- G. 3 Cociñar para outras persoas
- G. 4 Realizar xestións varias
- G. 5 Organizar armarios
- G. 6 Costura: arranxos de roupa
- G. 7 Limpeza de cristais
- G. 8 Axuda na realización de traballos domésticos en xeral



## H. ACTIVIDADES DE LECER

- H. 1 Bailes de salón e/ou latinos
- H. 2 Saídas en bicicleta
- H. 3 Visitas comentadas na cidade
- H. 4 Astroloxía
- H. 5 Fotografía
- H. 6 Saídas, paseos ao aire libre// sendeirismo
- H. 7 punto de cruz
- H. 8 Pesca
- H. 9 Técnica de tapices e/ou alfombras en telar.
- H.10 Cerámica: barro
- H.11 Body board
- H.12 Clases de surf
- H.13 Enseñar a calcetar
- H.14 Manualidades en xeral
- H.15 Iniciación o baile galego
- H.16 Danza do ventre
- H.17 Patinaxe
- H.18 Acompañamento o cine
- H.19 Xogos de mesa: cartas, parchís, xogos sociais, etc...
- H.20 Manualidades: tridimensionales
- H.21 Organizar sendeirismos

## I. FORMACIÓN E EDUCACIÓN

- I. 1 Clases para adultos
- I. 2 Clases de inglés
- I. 3 Clases de francés
- I. 4 Clases de italiano
- I. 5 Clases de portugués
- I. 6 Clases de galego
- I. 7 logopedia
- I. 8 Clases de debuxo e/ou pintura
- I. 9 Clases de música: solfexo
- I. 10 Clases de piano
- I. 11 Clases de guitarra
- I. 12 Traducións
- I. 13 Nocións básicas de linguaxe de signos
- I. 14 Clases de adaptación de condución
- I. 15 Clases de calceta
- I. 16 Clases de natación
- I. 17 Técnicas de busca de emprego
- I. 18 Clases de matemáticas
- I. 19 Clases de apoio a bacharelato e/ou FP, e universitarios
- I. 20 Técnicas de estudo
- I. 21 Conversas noutros idiomas
- I. 22 Clases de castelán para estranxeiros
- I.23 Técnicas de voz o vocais
- I.24 Coñecemento del protocolo
- I.25 Apoio escolar a nenos de primaria
- I.26 Clases de electricidade
- I.27 Corte e confeccion

## L. COCIÑA

- L. 1 Clases de cociña para principiantes e persoas que non teñan experiencia
- L. 2 Facer cócteles (con ou sen alcohol)
- L. 3 Clases de cociña en xeral
- L. 4 Repostería
- L. 5 Ensinar a preparar arroces caldosos
- L. 6 Cociña vexetariana

## M. VARIOS

- M. 1 Envolver agasallos
- M. 2 Acompañamento en coche
- M. 3 Axuda na mudanza
- M. 4 Acompañamento a actos sociais
- M. 5 Animar festas infantís
- M. 6 Calcetar: facer xerseis ou roupiña de nen@s pequen@s.
- M. 7 Asesoramento a persoas sobre os temas de alcoholismo e/ou violencia de xénero, non profesional
- M. 8 Revisar curriculos vitae e/ou axudar na elaboración de C.V.
- M. 9 Axudar na realización de pequenos mobles de madeira
- M.10 Apoio moral, ensinar a desenvolver a capacidade de entendemento
- M.11 Axuda para facer poesía e facer rimas, oratoria e recitar poesía
- M.12 Aprender a calcetar
- M.13 Asistente persoal para compras. (Asesoramento para comprar roupa e/ou calzado).
- M.14 Tradución en alemán e redactar correspondencia en alemán
- M.15 Asesoramento a persoas sobre temas de alcoholismo e/ou violencia de xénero.
- M.16 Distribución de publicidade
- M.17 Lectura da Biblia a outras persoas
- M.18 Asesoramento en temas sociais.
- M.19 Charlas con pais e fillos adolescentes, non profesional
- M.20 Organizar eventos, "Protocolo" cenas, comidas.
- M.21 Asesora de imaxen. Estilista.
- M. 22 Acompañamento a centro educativo