

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
1					-sortir amb bici -reforç escolar -acompanyar a fer encàrrecs -jugar a tennis i ping-pong	-anar a caminar -aprendre a pintar, a cuinar, anglès -sortir amb bici
2					-sessió arteràpia (acompanyament artístic) -fer massatges -ensenyar a pintar -ajudar a decorar -compartir cuina/receptes -confeccionar pantalons japonesos	-aprendre a fer servir el photoshop -aprendre a fer mitja -jugar a ping-pong
3					-acompanyar a fer encàrrecs -portar i/o recollir nens -quedar per fer un cafè	-pintar els ferros d'un balcó -pintar les portes d'un balcó
4					-acompanyar a fer encàrrecs -portar i/o recollir nens -explicar contes -cosir les vores dels pantalons -anar al cine -jugar a jocs de taula	-massatges a l'esquena -acompanyaments amb cotxe -pintar ferros d'un balcó
5					-companyia gent gran -fer encàrrecs -acompanyar gent gran -pintar parets -conversa en català i castellà	-petites reparacions a casa -aprendre anglès -aprendre a cosir -aprendre a cuinar -anar a ballar salsa
6					-orientació educativa i familiar -anar a passejar	-recomanacions de viatges amb encant i econòmics -aprendre a gravar en vídeo
7					-fer poemes -acompanyar a fer encàrrecs -converses en català -llegir diaris, revistes, novel·les, contes	-aprendre italià -aprendre a pintar
8					-reparacions de la casa (electricitat, fusteria, paleta,...) -anar a ballar	-massatges -aprendre a ballar salsa -plats preparats
9					-reparacions de la casa (bricolatge, serralleria...) -llegir diaris, revistes, novel·les, contes	-reforçar la informàtica. -aprendre dibuix artístic
10					-recuperar fotos antigues. -ajudar en el manteniment de l'ordinador. -ensenyar informàtica (Photoshop, Word, email,...) -donar classes de fotografia (excursió d'un dia)	-fer excursions -aprendre cuina cat

	<b>NOM</b>	<b>COGNOM</b>	<b>TELÈFON</b>	<b>CORREU ELECTRÒNIC</b>	<b>OFERTES</b>	<b>DEMANDES</b>
11					-fer gestions de papers -fer de cangur. -acompanyar a fer encàrrecs -acompanyar amb vehicle	-sortir amb bici -aprendre a fer ioga -conversa en anglès
12					-llegir diaris, revistes, novel·les, contes -fer companyia gent gran -acompanyar a fer encàrrecs	-conversa en català -aprendre a fer fotos i a gravar en vídeo -aprendre a fer ganxet, punt de creu, mitja
13					-arreglar avaries del cotxe -reparacions de la casa (fontaneria, bricolatge) -acompanyar amb vehicle -ajudar a muntar actes i festes	-jugar a ping-pong -rebre informació sobre els horts ecològics
14					-anar al cine -fer de cangur -anar a comprar	-anar al teatre -ajuda per pintar una paret
15					-fer les postres per actes especials -anar a caminar -fer reiki	-aprendre a fer boixets -anar a caminar -fer manualitats
16					-acompanyar a fer encàrrecs -buscar informació per internet -acompanyar amb vehicle	-aprendre postres casolans -aprendre a fer servir el photoshop -aprendre llenguatge de signes
17					-fer brownie -fer melmelades -llegir diaris, revistes, novel·les, contes -ensenyar a cosir a màquina -anar a caminar	-aprendre Tapping (teràpies alternatives) -perfeccionar jardineria -aprendre a fer ioga -aprendre a respirar correctament -aprendre a dibuixar
18					-ajudar en el manteniment de l'ordinador -ensenyar programes informàtics (ofimàtica, autocat) -informar sobre energies renovables -reparacions de la casa (fontaneria, bricolatge)	-informació sobre astronomia -aprendre funcionament d'un aquari
19					-fer encàrrecs -llegir diaris, revistes, novel·les, contes -acompanyar a fer encàrrecs -cosir les vores, estrènyer pantalons,...	-aprendre punt de creu -compartir receptes de cuina
20					-assessorar i orientar per muntar un hort ecològic -informar sobre medi ambient (energies renovables), depuració d'aigües, cosmètica natural, bioconstrucció, sobre consum ecològic -fabricar un aerogenerador (molí de vent)	-aprendre a fer servir el photoshop -aprendre a fer-se una mateixa la roba -aprendre mecànica (de cotxes)

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
21					-conversa en anglès, italià i francès -reparacions de la casa (soldadures elèctriques) -fer xerrades individuals o en petit comitè sobre equilibri i creixement personal	-ajuda per arreglar el jardí -aprendre a cantar (saber quin potencial té un mateix)
22					-ensenyar a tocar la gralla -ensenyar a nadar -acompanyar a fer encàrrecs -llegir diaris, revistes, novel·les, contes -conversa en català -reforç escolar d'anglès	-aprendre danses africanes -conversa en portuguès -aprendre a fer servir el Photoshop
23					-ajudar a muntar actes socials -informar sobre programes d'informàtica -assessorament econòmic -anar i/o acompanyar a fer encàrrecs -conversa en català	-aprendre cuina tradicional catalana -aprendre a fer servir el photoshop -sortir amb bici
24					-decoració de la llar -assessorament d'imatge	-conversa en anglès -aprendre alemany i francès -aprendre a fer servir el photoshop
25					-ajudar a muntar una festa personalitzada (gimcanes, jocs, detalls personals...) -ensenyar a muntar àlbum de fotos amb el Hoffman	-idees per decorar una casa -aprendre feng-shui
26					-passejar gossos -sortir amb bici -jugar a jocs de taula -anar al cine -ensenyar a jugar a la play	-reforç escolar de mates -aprendre com baixar música al MP3
27					-ensenyar alemany -fer de cangur -traduir textos d'alemany a castellà -acompanyar a fer encàrrecs	-conversa en català -ajuda per pintar menjador -aprendre a perfeccionar fotografies
28					-ensenyar cuina sense gluten -fer dietes sense gluten, per diabètics, colesterol... -donar suport i orientació sobre nounats -reparacions de la casa	-informació agricultura ecològica -aconseguir llavors ecològiques
29					-cuinar -ensenyar a pintar roba -llegir diaris, revistes, novel·les, contes -companyia gent gran/infants	-ajuda per penjar quadres -aprendre balls de saló -massatges

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
30					-fer postres -ensenyar programes de l'ordinador (internet, gabar cd's,...)	-aprendre fotografia -aprendre exercicis d'estiraments
31					-ensenyar el programa lightroom (similar al photoshop, de l'Apple) -donar idees en el disseny de logos i digitalitzar-los -acompanyar a fer encàrrecs	-aprendre dibuix i pintura -anar a córrer -aprendre anglès i francès (començar de zero)
32					-anar a caminades a l'Ermita del Remei o el niu de l'Àliga d'Alcover -servei de rentadora -fer encàrrecs	-cosir la vora o altres peces -intercanvi i/o comentari de llibres i música -pintar les baranes del balcó
33					-anar a córrer -anar a fer un cafè -reflexologia bàsica -tècniques de respiració i relaxació	-informació sobre plantes medicinals (infusions de la zona) -massatges -anar a córrer
34						
35					-passejar gossos -fer encàrrecs -jugar a jocs de taula	-aprendre a cuinar -anar amb bici -reforç en anglès
36					-llegir diaris, revistes, novel·les, contes -acompanyar a visitar museus -fer cuina casolana -conversa en català -anar a passejar amb gent gran -ajudar amb infants amb dèficit d'atenció (animació lectura a través del joc.) -fer massatge infantil	-penjar quadres -aprendre informàtica (word, excel, power point) -conversa en àrab (aprendre de zero) i anglès
37					-ensenyar a cuinar -cuinar per una ocasió especial -anar a caminar -acompanyar a fer encàrrecs	-aprendre a pintar -aprendre a cosir -aprendre balls de saló
38					-anar al cine -fer gelat de torró -fer una ruta pels camins de Cabra del Camp	-aprendre a fer artesanía (des de cistells de vímet a bijuteria). -aprendre a tocar la guitarra.
39					-petites xerrades (temes socials, d'alimentació) -reunir grup de persones per anar a cantar a residències -guiar a un grup per fer coreografies -anar a cantar al karaoke	-anar a cantar al Karaoke -quedar per fer un cafè

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
40					-anar a caminar -buscar informació a internet -fer encàrrecs -anar al cine -acompanyar gent gran -conversa en català	-petites reparacions de casa (bricolatge) -aprendre informàtica -aprendre a respirar correctament
41					-fer grafologia -anar a nedar -acompanyar amb vehicle	-ampliar nocions d'informàtica i internet -empaperar una paret -cosir unes cortines
42					-maquillar -pentinar -acompanyar gent gran -anar al cine	-aprendre a fer massatges -aprendre català i anglès -aprendre sobre estètica
43					-ensenyar música -anar a escalar, nedar, passejar -acompanyar gent gran	-aprendre alemany -anar a córrer -anar d'excursió
44					-fer teràpia ocupacional (reforçar memòria gent gran) -practicar ioga bàsic -practicar la relaxació	-perfeccionar el català -anar a ballar -aprendre arteràpia
45					-ensenyar informàtica bàsica -fer de cangur -ensenyar a confeccionar un currículum	-anar a fer submarinisme -aprendre anglès, francès, italià i/o àrab (escrit i parlat)
46					-netejar la llar -fer de cangurs amb bebès -explicar contes -anar al cine -ensenyar búlgar (escrit i parlat) -ensenyar turc (parlat) -cosir a màquina -acompanyar a fer encàrrecs	-aprendre informàtica -aprendre anglès (escrit i parlat) -jugar a tennis
47					-ensenyar fotografia i retocs digitals -ensenyar a fer servir el photoshop -passejar gossos	-aprendre nocions d'àrab (escrit i parlat) -jugar a tennis -aprendre a fer ioga
48					-ensenyar informàtica (word, power point, acces, internet) -ensenyar nocions de fotografia -fer de cangur (infants i gent gran)	-aprendre a cosir -aprendre reposteria -fer excursions fotogràfiques

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
49					-acompanyament emocional a l'embaràs i al postpart (Doula) -fer tasques de jardineria -llegir diaris, revistes, novel·les, contes	-aprendre a fer punt -reparacions de paleta -converses amb anglès
50					-fer companyia a gent gran -jugar a cartes (tant amb nens com amb gent gran)	-reparacions de la casa -acompanyaments amb vehicle -encàrrecs quotidians
51					-ensenyar a parlar francès -converses en francès -fer companyia a gent gran -acompanyar gent gran -fer encàrrecs	-aprendre filologia catalana -ajuda en les tasques de la llar -ajuda a posar ordre en l'espai de casa (fer caixes)
52					-tècniques d'alineament postural -ensenyar nocions de dansa -orientació laboral -ajudar a confeccionar currículum -fer un cafè en català -acompanyaments (amb vehicle, al cine, de compres)	-aprendre reposteria -ajuda per muntar un moble -aprendre anglès (escrit i parlat) -anar a caminar
53					-anar a jugar a bàsquet -ensenyar a jugar a bàsquet -anar d'excursió -ajudar a muntar festes	-que li facin rastes -aprendre a fer anàlisi sintàctic de frases en català -aprendre a cuinar -anar a jugar a tennis i padel -aprendre a formatejar ordinadors
54					-ensenyar nocions de tocar el "cajón" -converses en castellà -ajudar a muntar festes	-aprendre a ballar flamenc -aprendre a cantar -aprendre a respirar correctament -aprendre a restaurar mobles
55					-petites reparacions de la casa -fer excursions -passejar gossos	-perfeccionar programes informàtics -aprendre a dibuixar -massatges
56					-ensenyar informàtica bàsica -buscar informació per internet -anar al cine -fer de cangur -acompanyar gent gran a fer encàrrecs -converses en castellà -llegir diaris, revistes, novel·les, contes	-aprendre català -aprendre ioga -aprendre a fer el currículum -aprendre reposteria -complementar tai-chi -aprendre fotografia -aprendre photoshop -aprendre a donar massatges
57					-ensenyar anglès (escrit i parlat) -converses en francès -jugar a jocs de taula	-aprendre català -aprendre a pintar (perfeccionar) -aprendre fotografia -aprendre a fer bonsais -informació acad

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
58					-petites reparacions de la casa (lampista)	-aprendre català -informació sobre les instal·lacions elèctriques i fontaneries
59					-anar a caminar a la muntanya -quedar per fer esport (nadar, córrer, tennis, ...) -fer truites de patates	-perfeccionar el català escrit -aprendre submarinisme -aprendre àrab (parlat) -fer un raid d'aventura
60					-ensenyar mecanografia -ensenyar ganxet i punt de creu	-petites reparacions de la casa -aprendre a fer cocs ràpids
61					-ensenyar a cantar -llegir diaris, revistes, novel·les, contes -fer de cangur -anar a caminar -cuinar -petites reparacions de la casa	-aprendre anglès -converses en anglès
62					-pintar la roba -cosir vores dels pantalons i altres peces -fer manualitats (treballar fang, pintura) -acompanyaments gent gran	-aprendre sobre petites reparacions de la casa -massatges -anar d'excursió
63					-ensenyar dibuix -fer manualitats -ensenyar nocions de fotografia -quedar per fer un cafè -ajudar a fer un muntatge de fotos	-aprendre francès -arteràpia -aprendre a cosir
64					-converses en anglès, alemany i català -ensenyar a tocar la guitarra -companyia gent gran	-aprendre cuina vegetariana -aprendre noves receptes vegetarianes -converses en francès
65					-anar a caminar -ensenyar anglès i italià -quedar per fer un cafè	-aprendre portuguès -aprendre a muntar un hort ecològic
66					-anar a fer un cafè -buscar informació per internet -converses en català	-anar a caminar -converses en anglès -aprendre fotografia
67					-ensenyar Photoshop -anar a fer un cafè	-aprendre a patinar -aprendre a utilitzar la càmera de fotos
68					-ensenyar a cuinar -ensenyar reposteria -fer manualitats amb materials naturals -anar a fer un cafè	-aprendre a utilitzar la càmera de fotos -aprendre anglès -aprendre a treballar el fang

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
69					-petites reparacions de la casa -ajudar en les tasques de jardineria -fer esport (caminar, córrer, anar a escalar)	-converses en anglès (nivell principiant) -aprendre informàtica -aprendre a tocar la guitarra -aprendre fotografia -reiki
70					-ajuda amb les malalties càncer, VIH -fer de cangur -acompanyament gent gran -anar a comprar -fer massatges -tasques de perruqueria, podologia -neteja de la casa	-ajuda acadèmica -massatges -aprendre anglès -aprendre fotografia -aprendre a escalar -anar a fer excursions
71					-companyia gent gran -acompanyar gent gran -fer de cangur	-aprendre informàtica -aprendre italià
72					-ensenyar francès -cuidar animals -converses en anglès -fer de cangur -introducció al món de l'astrologia i tarot	-aprendre pintura al oli, ceràmica, aquarel·la -aprendre informàtica (navegació per internet) -aprendre sobre les aus -aprendre sobre la poda dels arbres i enfermetats
73					-anar a caminar -acompanyar a fer encàrrecs -fer de cangur	-aprendre a patinar -aprendre a pintar quadres (decoració i manualitats) -aprendre informàtica
74					-ensenyar a viatjar d'una forma alternativa -classes de cuina vegetariana -ensenyar a fer pasta de dents natural	-aprendre rutes per caminar de l'Alt Camp i rodalies -converses en francès
75					-fer fotografies -ensenyar català -fer excursions -pintar parets, finestres... -fer arracades -ensenyar a fer fotos, vídeos i edició de vídeos -edició imatges al photoshop -assessorament de maquillatges de fantasia per carnaval a la pell (maquillatges de body painting)	-converses en anglès -aprendre a dibuixar -servei de rentadora -aprendre a tocar la guitarra -aprendre a escalar -aprendre ioga -aprendre tècniques de l'hort ecològic -aprendre francès -aprendre a cosir a màquina -fer mitja
76					-acompanyaments mèdics -anar a caminar -fer un cafè -acompanyar a fer encàrrecs -anar al cine -anar a comprar -anar a ballar	-fer manualitats -ioga -aprendre pintura a l'oli -llegir contes -massatges i pos -taller d'hort ecol

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
77					-ensenyar nocions de mecànica de cotxes -assessorar i reparar sistemes operatius (informàtica)	-informació/coneixements sobre energies renovables -aprendre excel (avançat)
78					-cangur -companyia gent gran -acompanyaments vehicle	-anar a caminar -anar el teatre/òpera -aprendre cuina vegetariana
79					-ensenyar al manteniment, reparacions, programari lliure, etc de l'ordinador -iniciació defensa personal -ajuda en tasques de jardineria -ajuda en tasques de electricitat	-classes de violí -iniciació mecànica de motos -entrenament arts marciais
80					-jugar a futbol i bàsquet -anar a córrer -fer magdalenes	-aprendre a cuinar -aprendre a ballar
81					-intercanviar receptes de cuina -cosir -anar a caminar -llegir a gent gran	-aprendre a fer macramé -massatges -aprendre a fer tapissos
82					-anar a caminar -converses en català -cosir vores pantalons -acompanyar a fer encàrrecs	-jugar a jocs de taula -fer excursions -anar a fer un cafè
83					-ensenyar reggaeton -ensenyar a maquillar-se un mateix -maquillar -fer jocs -ensenyar a treure el millor d'un mateix davant d'una càmera	-aprendre costums i històries del passat -aprendre a cuinar -aprendre a fer mitja -aprendre a cosir, a fer-se una mateixa la roba
84					-ensenyar a fer mitja -ensenyar a tallar i emprovar -anar a caminar	-aprendre a respirar correctament -aprendre anglès -anar a visitar museus
85					-formació i cata d'olis -formació i cata de vins -formació protocol de servei d'alta hostaleria	-fer speakings en anglès -aprendre photoshop -aprendre tècniques de cant
86					-fer retocs de fotografies -anar a passejar -anar a fer un cafè	-anar amb bici -aprendre dibuix -anar a fires populars vallenques -anar al teatre, cine

	NOM	COGNOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	OFERTES	DEMANDES
87					-ensenyar a fer mitja -fer companyia gent gran -acompanyar a fer encàrrecs	-aprendre a fer boixets -aprendre a anar amb bici -aprendre a cosir vores dels pantalons
88					-converses en català -anar a fer un cafè -acompanyar i fer encàrrecs	-practicar la relaxació -aprendre anglès -aprendre reflexologia bàsica -anar a caminar
89					-sessions de reiki -classes d'anglès, francès i italià -companyia gent gran i nens	-acompanyament amb vehicle -petites reparacions de la casa -tasques de jardineria
90					-ajudar a organitzar viatges -ajudar a organitzar jocs -classes d'anglès	-aprendre mecànica de cotxes -aprendre francès i italià (nivell mig) -aprendre a fer servir bé la veu
91					-anar a passejar (per la platja) -ensenyar ganxet, punt de creu, cosir a màquina -petites tasques de jardineria -acompanyar a gent gran	-aprendre a fer boixets -aprendre a escriure en català -aprendre anglès -rebre massatges
92					-ajudar a fer activitats amb persones discapacitades -petites reparacions domèstiques -fer reiki -jugar a billar -anar amb bici	-aprendre tai-chi -aprendre programació neuro-lingüística -aprendre a escriure correctament el català -aprendre teràpies alternatives
93					-cuidar a nens -fer reiki -ensenyar nocions de Patchword	-aprendre a tocar la guitarra -converses en català -aprendre a maquillar-se
94					-fer reiki -acompanyar persones discapacitades i/o gent gran -portar nens a l'escola	-aprendre a fer mitja -aprendre dansa del ventre -aprendre anglès

*Secretaria del Banc del Temps*

*Dilluns i dimecres de 9 a 11h i dijous de 16 a 18h*

*Tel. 977 60 98 49*

*[mmartinez@valls.cat](mailto:mmartinez@valls.cat)*