

Acompañamiento			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Samanta	a exposiciones artísticas, a comprar ropa, a chatear por Internet, a actividades culturales, a fiestas nocturnas	Ángeles	acompañamiento
Jacinta	compañía para conversar	Mercedes G	cine
Margarita	para música clásica	Gloria C	citas médicas
		Margarita V	citas médicas, comprar ropa, escuchar música clásica
		Amparo	salidas nocturnas, compañía positiva, filosófica y con sentido del humor
		Icíar	comprar ropa
		Nancy	comprar ropa, escuchar música clásica
		Matilde	compras y citas médicas
		Marcia	compras y citas médicas
		María de Jesús	conciertos, cine y compras
		Dulce	correspondencia por e-mail
		Pascal	escuchar música clásica u ópera
		Laura G	exposiciones
		Samanta	exposiciones artísticas, comprar ropa, chatear por Internet, actividades culturales, fiestas nocturnas
		Sonia	lectura
		José Antonio	pasear
		Raquel R	pasear, actividades culturales, fiestas nocturnas

Personas mayores y personas con discapacidad			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Elsa	atención para su hermana	Mariana	acompañamiento a mayores, ir con ellos a misa, pasear
Juana Rosa G	compañía para su padre, que vive en Moya	Zita	acompañar a mayores
		Raquel D	acompañar a mayores y para ir al médico
		Nancy	acompañar y pasear a mayores
		Icíar	acompañar y pasear a mayores
		Georgina G	acompañar y pasear con mayores
		Fabiola	acompañar y pasear con mayores y acompañar a personas con discapacidad
		Samanta	acompañar, pasear, lectura para mayores y con discapacidad
		Carmen H	atención a mayores
		Juan Carlos	atención a mayores
		Mercedes G	atención a mayores, en especial con Alzheimer
		Aurora	compañía a mayores
		Antonio	compañía a mayores
		Cristóbal	conversación con mayores
		José Antonio	cuidado de mayores
		Merche H	cuidado de mayores
		Rosario	cuidado de mayores
		Gaby	cuidado de mayores y discapacitados
		Matilde	cuidado y pasear con mayores
		Margarita V	lectura para invidentes
		Teresa	lectura para invidentes y mayores
		Gloria C	lectura para mayores
		Marcelina	pasear con mayores
		Sonia	pasear con mayores

		Jacinta	pasear con mayores (dispone de coche)
		Marcia	pasear con mayores y con discapacidad
Atención a niños			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Juan Carlos	actividades lúdicas (de 5 a 9 años)	Raquel D	acompañar a niños y para ir al médico
Mónica	cuidado y atención	Mariana	acompañar y pasear a niños
Zita	cuidado y atención	Elsa	animación infantil
		Raquel R	atención a bebés y niños
		Matilde	atención, a partir de 3 años
		Carmen Lili	cuidado de niños de 6 a 12 años, actividades de canto y juego
		Marcelina	cuidado y atención
		Gaby	cuidado y atención
		Aurora	cuidado y atención
		Mónica	cuidado y atención
		Merche H	cuidado y atención
		Georgina G	cuidado y atención
		Amparo	cuidado y atención
		Ángeles	cuidado y atención, llevarlos y recogerlos del colegio
		Sandra	super nany de 3 a 9 años
Apoyo escolar			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Carmen Lili	apoyo escolar a niño de 13 años	Juana Rosa N	apoyo en lengua, matemáticas y repaso
Gloria C	apoyo reparto escolar y logopedia	Alo dia	apoyo escolar en Primaria
Gaby	clases de física y química	Sandra	asesoramiento a adolescentes y maestra en educación especial
Nancy	clases de lengua en nivel de Secundaria	Raquel R	ayuda en los deberes
Gloria Esther	clases en nivel bachiller de física, química, matemáticas, lengua	Marlene	clases de apoyo
Marcia	orientación escolar	Jacinta	clases de apoyo a niños de 4 a 9 años
		Gaby	clases de apoyo para 1º, 2º y 3º de Primaria
		Manuela	clases de biología y matemáticas
		Miguel	clases de física y matemáticas
		Roberto	clases de geografía e historia
		Manuel	clases de historia y lengua
		Mónica	clases de lengua
		Juan Francisco	clases de lengua
		María Luisa	clases de lógica y filosofía (nivel Bachillerato y universidad) y ayuda en los deberes
		Antonio	clases de matemáticas y filosofía
		Laura G	clases de Primaria y Secundaria, lengua y matemáticas, ayuda en los deberes, técnicas de estudio, tutoría
		Rosa	enseñar a leer
Labores del hogar, reparaciones y servicios			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
María de Jesús	arreglo de lavadora	Mercedes G	asesoramiento para la compra de queso de Guía
Miriam Amb	ayuda en fontanería, pintura y reparaciones	Marlene	ayuda en el hogar
Mercedes G	ayuda en jardinería	Rosario	ayuda en el hogar
Manuel	ayuda en tareas de electricidad	Jonathan	ayuda en jardinería

Ángeles	ayuda en tareas de electricidad	Raquel D	ayuda para cocinar
Antonio	ayuda en tareas de electricidad y carpintería	Matilde	ayuda para fiestas
Miriam Al	ayuda en tareas de electricidad y fontanería y en el hogar	Katharina	ayuda para fiestas (comida-camarera)
José Antonio	ayuda para instalación de tv y dvd	José Antonio	ayuda para limpieza y cocina
Marcia	ayuda para mudanza y pintura de casa	Marcelina	ayuda para planchar, cocinar y hacer la compra
José Miguel	ayuda para planchar	Ángeles	camarera
Cristóbal	enseñar a comprar antes de cocinar	Carmen U	enseñar a comprar antes de cocinar
Agustín	limpieza	Cristóbal	fontanería, electricidad, cerrajería y carpintería
Mónica	limpieza	Raquel R	instalación de tdt, tv, dvd, ayuda en jardinería, arreglos de pintura
Juana Rosa N	limpieza de altillos y ventanas	Alodia	instalación de tv, dvd, hi-fi, vídeos y audios, ayuda para cocinar
Juana Rosa G	limpieza y reparaciones de albañilería, fontanería y electricidad	Aurora	limpieza y planchado
Ana Isabel	limpieza, obras (carpintería en aluminio), arreglos y pintura	Selinde	montar muebles pequeños de Ikea
Vidal	oficios varios	Zita	pintura y limpieza
Dulce	pintura	Sergio Pablo	reparaciones, pintura, electricidad, montaje de muebles
María Luisa	pintura y limpieza		
Natacha	reparaciones		
Sandra	reparaciones		

Cocina y repostería

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Gina	cocina árabe y repostería alemana	Katharina	cocina alemana y repostería
Katharina	cocina en general	José Miguel	cocina canaria
Rosy	cocina internacional	Rosario	cocina canaria y peruana
Laura G	cocina italiana	Margarita	cocina chilena y francesa
Antonio	cocina vegetariana	Jacquelin	cocina dominicana
Margarita	cocina y repostería alemana y cocina árabe	Juan Carlos	cocina en general
Abián	cocinas del mundo	Merche H	cocina en general
Iciar	cocinas exóticas, preparar tiramisú	Amparo	cocina en general
Carina	repostería en general	Zita	cocina húngara, vegetariana
Jonathan	repostería en general	Gaby	cocina peruana
		Carmen H	cocina peruana
		Aurora	cocina peruana
		Rosy	cocina peruana
		Georgina G	cocina venezolana
		Jacinta	pizzas
		Alodia	repostería
		Montse	repostería (tartas para cumpleaños)

Corte, costura y tejido

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Jonathan	aprendizaje de costura	Carmen U	arreglo de ropa
Diana	aprendizaje de macramé, punto de cruz, croché	Dulce	arreglo de ropa
Manuela	aprendizaje de tejido con agujas y croché	Rosa	calado
José Luis	arreglo de ropa	Olivia	ganchillo
Aurora	arreglo de ropa y costura		
Raquel D	arreglo de ropa y costura		
Iciar	costura		

Cuidado de animales

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Natacha	cuidado de animales	Natacha	cirugía, vacunaciones y asesoramiento veterinario
		Zita	cuidado de animales
		Merche H	cuidado de animales
		Sonia	cuidado de animales
		Laura G	pasear perros pequeños
		Raquel D	pasear perros y llevarlos al veterinario

Cuidado de la salud

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Matilde	ejercicios para espalda sana	Miriam Amb	asesoramiento en estimulación prenatal e infantil (hasta 3 años)
Marcelina	fisioterapia	Mónica	iniciación a dieta macrobiótica
Aurora	musicoterapia	José Antonio	musicoterapia
Fabiola	musicoterapia y risoterapia	Miriam Al	naturopatía, iriología
Zita	naturopatía		
Ángel	nutricionista y dietista		
Laura G	risoterapia		
Abián	risoterapia		
Gloria C	terapia física y rehabilitación		

Imagen y belleza

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Katharina	aprendizaje de maquillaje	Laura G	asesoramiento en modo de vestir
Carina	aprendizaje de peluquería	María V	asesoría en diseño de moda
Fabiola	aprendizaje de uñas acrílicas	Juana Rosa G	depilación con cera
Rosario	corte y teñido de cabello	Gloria Esther	estética general, arreglo y preparación de novias, maquillajes, masajes estéticos, tratamiento para la piel, talleres estéticos
Marcia	manicura y maquillaje infantil	Carina	manicura (diseño de uñas, uñas acrílicas), limpieza de cutis
María V	manicura y pedicura	Fabiola	manicura, pedicura no médica y depilación
Mike	peluquería	Jacquelin	peluquería y estética
Matilde	peluquería y manicura	Rokhaya	tatuaje Henna y trenzas
Raquel D	peluquería, estética y tatuaje Henna		
Íciar	tatuaje Henna y trenzas africanas		
Zita	uñas de porcelana		

Masajes

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Manuel	masaje cervical y lumbar	María V	masaje de espalda y cervical
Mercedes G	masaje en espalda y cervical	Carina	masaje facial
Matilde	masaje terapéutico	Juana Rosa G	masaje para contracturas de espalda
Gaby	masajes	Sergio Pablo	masaje terapéutico
Carmen H	masajes	Zita	masajes
Aurora	masajes	Elsa	masajes energéticos
Abián	masajes	Tulio	masajes y entrada a SPA
Sonia	masajes	Miriam Al	quiromasaje, masaje relajante
María Luisa	masajes		
José Antonio	masajes		
Amparo	masajes		
Cristóbal	masajes de relajación		
Ángeles	quiromasajes		

Meditación y relajación			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
María Luisa	clases de terapia con flores de Bach	Sergio Pablo	clases de meditación y respiración
Fernando	clases de yoga nanda (meditación)	Fernando	clases de yoga nanda (meditación)
Laura G	meditación	Miriam AI	reiki
Raquel R	reiki		
Abián	técnicas de relajación y respiración		
Marcia	terapia de relajación y yoga		
Sandra	yoga		
Matilde	yoga		
José Luis	yoga nanda		
Antonio	yoga y meditación		
Raquel D	yoga y meditación		
Autoayuda, mediación y atención psicológica			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Aurora	atención psicológica	María V	charlas de autoayuda
Mariana	atención psicológica	Raquel D	charlas de habilidades sociales para inmigrantes, inteligencia emocional y sexológica
Fabiola	charlas de autoayuda	Sandra	coaching para adultos
		Miriam AI	escucha activa, asistencia con coach e interpretación de sueños
		Miriam Amb	inteligencia emocional
		Margarita	mediación familiar
		Dulce	mediación familiar
		Juana Rosa G	terapia emocional
Idiomas			
Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Teresa	clases de alemán	Jonathan	clases de alemán básico
Raquel R	clases de alemán	Beatriz	clases de español para extranjeros
Margarita	clases de árabe básico	Mónica	clases de español para extranjeros
Marcia	clases de francés	Monse	clases de español para extranjeros
Miguel	clases de francés	Raquel D	clases de español para extranjeros y traducción al español
Beatriz	clases de francés	Juan Francisco	clases de español para extranjeros, de inglés (en todos los niveles), conversación en inglés y traducción de textos del inglés
Merche H	clases de francés	Margarita	clases de francés y de español para extranjeros
Selinde	clases de francés y conversación en inglés	Mike	clases de húngaro
Raquel D	clases de francés, inglés e italiano	Alodia	clases de inglés
Gaby	clases de inglés	Miguel	clases de inglés básico
Carmen H	clases de inglés	María Luisa	clases de inglés básico
Georgina G	clases de inglés	Raquel R	clases de inglés básico
Amparo	clases de inglés	Montse	clases de inglés básico
Fabiola	clases de inglés	Laura G	clases de inglés básico y de español para extranjeros
Nancy	clases de inglés (conversación)	Manuela	clases de inglés en todos los niveles
Aurora	clases de inglés básico	Emma	clases de inglés y conversación en alemán
Marcelina	clases de inglés básico	Fernando	clases de inglés, nivel alto y de alemán e italiano, nivel básico
Carina	clases de inglés y de otros idiomas	Sonia	clases de italiano y de euskera

Carmen Lili	clases de inglés y francés para niño de 13 años	Zita	clases de sueco, inglés, húngaro y español
Laura G	clases de inglés y francés, nivel avanzado	Teresa	clases, traducciones e interpretariado de inglés, español y francés
Icíar	clases de italiano	Katharina	conversación en alemán, traducción de alemán e inglés
Manuela	clases de japonés	Antonio	conversación en español para extranjeros
Dulce	clases y conversación en inglés	María de Jesús	conversación en español y alemán
Emma	clases y conversación en inglés y alemán	Gina	conversación en francés
José Luis	conversación e interpretación de inglés	Pascal	conversación en francés
Montse	conversación en alemán	Selinde	traducción y clases de holandés
Katharina	conversación en francés		
Margarita V	conversación en inglés		
María V	conversación en inglés y alemán		

Multiculturalidad

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Rosy	conocer costumbres africanas		

Expresión literaria

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Georgina G	ayuda en ortografía	Manuel	corrección de estilo literario
Laura G	escritura creativa y expresión escrita		
María de Jesús	intercambio de novela negra y de terror		

Expresión oral

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Aurora	aprender a hablar en público	Laura G	cuentacuentos
Jacinta	aprender a hablar en público	Manuel	enseñar a hablar en público
Juan Francisco	curso de oratoria	Mónica	iniciación para hablar en público
Laura G	curso de oratoria		

Teatro y danza

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Marcia	bailes latinos	Icíar	danza del vientre
Matilde	baile latino	Merche H	salsa
Vidal	baile latino	Georgina G	salsa y baile de salón
Amparo	clases de bailes, de salsa y teatro	Elsa	teatro
Margarita	danza africana		
Selinde	danza africana		
Zita	danza africana		
Sergio Pablo	danza africana		
Antonio	teatro		
Laura G	teatro, danza africana y oriental y malabares		

Música

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Agustín	armónica	Ángel	iniciación a la música (piano) y solfeo
Pascal	canto y guitarra	Abián	iniciación a percusión africana
María Luisa	castañuelas	Sergio Pablo	percusión (caja flamenca, bongo, congas)
Sandra	flauta travesera		
Gaby	guitarra		

Marcia	guitarra		
Selinde	guitarra		
Zita	guitarra		
Sergio Pablo	guitarra		
Merche H	guitarra		
Marcelina	guitarra		
Laura G	guitarra		
Alodia	guitarra por acordes		
Miguel	percusión		
Antonio	percusión		
Juana Rosa N	solfeo y percusión		
Juan Francisco	trompeta, solfeo y percusión		

Arte, diseño y decoración

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Juan Carlos	bricolaje	Ana Isabel	arte, pintura, manualidades, dibujo para adultos y niños, decoración en el hogar, pintura mural (para cualquier habitación del hogar o locales comerciales)
Raquel R	collares, pendientes y pulseras	Sonia	cerámica
Zita	feng shui	Amparo	decoración de espacios
José Luis	feng shui	Laura G	decoración de espacios
Roberto	fotografía	Mariana	diseño gráfico
Rokhaya	manualidades	Diana	encuadernación artesanal y manualidades
Íciar	manualidades	Miriam Al	feng shui
Marcia	manualidades y pintura	Marlene	manualidades
Jonathan	pintura y arcilla	Gloria Esther	manualidades
Laura G	pintura, historia del arte, manualidades	Rosy	manualidades infantiles (de 2 a 5 años)
		Sandra	muralismo y pintura sobre tela
		Fernando	pintura, decoración, dibujo, escultura
		Olivia	rotulación manual (tres tipos de letras)

Fotografía

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Antonio	fotografía	Pascal	fotografía
Jonathan	fotografía		
Merche H	fotografía		
Laura G	fotografía		
Raquel R	fotografía avanzada		

Actividades deportivas y de esparcimiento

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Carmen Lili	actividades de ocio para niño de 13 años	Roberto	caminata, senderismos, paseos en bici, guía turístico
Laura G	caminata y senderismo	Merche H	clases de escalada, paseos en bicicleta
Margarita	caminatas	Zita	clases de natación, ping-pong, aerobio, paseos en bicicleta, caminatas
Aurora	caminatas y actividades al aire libre	Manuel	entrenamiento de fútbol para niños de 8 a 10 años
Juana Rosa N	caminatas, senderismo y paseos en bicicleta	Jonathan	guía turístico, senderismo, clases de ping-pong y de ajedrez (hasta nivel profesional)
Rosario	clases de gimnasia, aeróbico y natación	Ángel	iniciación al surfing
Fabiola	compañía para patinar	Abián	iniciación al surfing, senderismo, senderismo con discapacitados, deportes de raqueta (squash, pádel)
Katharina	compañía para surf	Laura G	natación

LISTADO DE SERVICIOS DISPONIBLES
BANCO DEL TIEMPO DE CEMIGRAS

Roberto	deportes de raqueta	Marcia	paseos en bicicleta
Raquel D	parapente, piragüismo, tenis en pareja, equitación	Margarita	paseos en bicicleta y caminatas
Mariana	paseo por Las Canteras	Mercedes G	paseos por el campo
Juan Francisco	paseos en bicicleta	Raquel R	salir a pasear
María Luisa	salidas campestres guiadas		
Merche H	surf		

Asesorías legales y orientación sociolaboral

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Juan Carlos	asesoramiento para proyecto de centro lúdico	José Luis	asesoramiento en ayuda legal, a inmigrantes, en cuestiones laborales
Fernando	asesoría jurídica	Dulce	asesoramiento en ayudas sociales
Jacinta	orientación laboral	Raquel R	asesoramiento para la declaración de renta
Abián	servicios legales	Icíar	asesoramiento sobre transportes, comercio exterior y aduanas
Raquel R	servicios legales y clases de marketing	Amparo	asesoría en técnicas de ventas, organización contable y administración de empresas
		Raquel D	orientación laboral, elaboración de currículum, preparación de entrevistas

Tareas administrativas

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
		Verónica	colaborar en la Secretaría del BT
		Marlene	colaborar en la Secretaría del BT
		Gina	colaborar en la Secretaría del BT
		Selinde	colaborar en la Secretaría del BT
		Raquel D	colaborar en la Secretaría del BT
		Merche H	colaborar en la Secretaría del BT
		Mercedes G	colaborar en la Secretaría del BT
		Dulce	gestión de llamadas telefónicas
		Sandra	tareas administrativas
		Icíar	tareas administrativas
		Raquel R	tareas administrativas y de gestión, llamadas telefónicas

Informática y reparación de equipos

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
María Luisa	clases de informática, ofimática y mantenimiento de ordenadores	Mariana	Excel
Fernando	creación de página web, reparación de aparato de música	Laura	informática
Manuela	diseño de página web	Emma	informática
Juan Francisco	diseño de página web	Miguel	informática
Laura G	diseño de página web y photoshop	Diana	informática básica
Sergio Pablo	informática	Laura G	informática (Word, Excel, Autocad), navegar por Internet, organización del sistema Office
Miriam Amb	informática	Miriam Al	informática básica
Alodia	informática	Georgina G	informática básica
Jacquelin	informática avanzada	Gloria C	informática e Internet básico
Pascal	informática avanzada, arreglo de aparatos eléctricos (ordenador, teclado, cámara de fotos, móviles)	Jonathan	informática y crear blog
Aurora	informática básica	Raquel R	informática y habilitación de móviles

Rokhaya	informática básica	Dulce	iniciación a informática
Carmen U	informática básica	Raquel D	iniciación a informática e Internet
Agustín	informática básica	Juan Carlos	manejo de Internet
Ángeles	informática básica	María V	navegación por Internet
Rosa	informática básica		
Jacinta	informática básica		
Cristóbal	informática básica		
Carmen Lili	informática básica para niño de 13 años		
Abián	informática con Mac		
Dulce	mantenimiento y reparación de ordenadores		
Olivia	programas informáticos de diseño artístico y fotográfico (Photoshop, 3D, Autocad)		
Marcelina	reparación del móvil		
Raquel D	repaso de Excel, Access, Power Point, puesta a punto del PC		

Mensajería

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
José Luis	recados	Gloria C	mensajería
		Marcia	recados
		Raquel D	recados
		Margarita V	recados
		Iciar	recados médicos
		Nancy	recados médicos
		Nancy	recados médicos
		Iciar	recados y recados médicos
		Raquel R	recados y recados médicos
		Agustín	recados y recados médicos

Transporte

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
		Mercedes G	desplazamiento en coche
		Pascal	transporte
		Vidal	transporte
		Marcia	transporte infantil

Varios

Solicita		Ofrece	
Usuario	Detalle	Usuario	Detalle
Laura G	colaborar en programas de radio	Montse	asesoría de protocolo
Mónica	interpretación de sueños	María Luisa	colaborar en programas de radio
Raquel D	limpieza y puesta a punto del coche	Canarias Habla	cuñas publicitarias en Canarias Habla Radio
Canarias Habla	presentador de programa radio, organizador de eventos culturales, presentador de televisión	Carmen U	estudio de la Biblia
Tulio	publicidad radiofónica	Laura G	organizar fiestas
		Amparo	organizar fiestas
		Antonio	talleres y charlas de economía crítica, comercio justo, consumo responsable