















**Marca les tasques en que necessites ajuda o en les que pots oferir-ne**

|  |                            | Necessito | Oferixo |  |                                  | Necessito | Oferixo |   |  | Necessito | Oferixo |   |                             |  |  |
|--|----------------------------|-----------|---------|--|----------------------------------|-----------|---------|---|--|-----------|---------|---|-----------------------------|--|--|
|  |                            | r         | r       |  |                                  | r         | r       |   |  | r         | r       |   |                             |  |  |
| <b>Atenció a les persones</b><br> | Acompanyar a...            |           |         | <b>Coses de la llar</b><br> | Reparacions senzilles de la llar |           |         | <b>Infants</b><br>             | Fer de cangur  |           |         | <b>Feines de la llar</b><br> | Feines senzilles de la llar |  |  |
|  | Fer encàrrecs              |           |         |  | Fer bricolatge                   |           |         |   | Portar nens a l'escola   |           |         |   | Cuinar                      |  |  |
|  | Fer companyia              |           |         |  | Jardinera                        |           |         |   | Recollir de l'escola   |           |         |   | Planxar/Netejar/endreçar    |  |  |
|  | Passejar                   |           |         |  | Horticultura                     |           |         |   | <b>Cura del cos</b><br> |           |         |   | Maquillar/pentinar          |  |  |
| <b>Esctura i lectura</b><br>      | Ajudar a omplir formularis |           |         | <b>Els transports</b><br>   | Acompanyar amb cotxe             |           |         | <b>Animals i plantes</b><br> | Fer massatges  |           |         | <b>Relacions socials</b><br> | Donar conversa              |  |  |
|  | Escriure cartes            |           |         |  | Conduir una furgoneta            |           |         |   | Practicar esport   |           |         |   | Trucar per telèfon          |  |  |
|  | Llegir llibres o premsa    |           |         |  | Arreglar/netejar el cotxe        |           |         |   | Suport en la higiene corporal  |           |         |   | Visitar els veïns           |  |  |
| <b>Costura</b><br>              | Cosir                      |           |         | <b>Actes socials</b><br>  | Organitzar festes/aniversaris    |           |         | <b>Oficina</b><br>           | Tenir cura d'animals   |           |         | <b>Altres</b><br>          | Plegar cartes               |  |  |
|  | Fer mitja                  |           |         |  | Portar el càtering               |           |         |   | Passejar el gos  |           |         |   | Ensobrar                    |  |  |
|  | Arreglar roba              |           |         |  | Portar el bar                    |           |         |   | Regar plantes  |           |         |   | Tasques administratives     |  |  |
| <b>Audiovisuals</b><br>         | Tocar algun instrument     |           |         | <b>Educació</b><br>       | Ensenyar a llegir/escriure       |           |         | <b>Actes lúdics</b><br>      | Anar al cinema/teatre  |           |         |   |                             |  |  |
|  | Ensenyar música            |           |         |  | Traduir textos                   |           |         |   | Anar d'excursió  |           |         |   |                             |  |  |
|  | Filmar amb vídeo/fer fotos |           |         |  | Ensenyar idiomes                 |           |         |   | Fer sortides culturals   |           |         |   |                             |  |  |
|  | Organitzar àlbums de fotos |           |         |  | Ajudar a fer deures              |           |         |   | Anar a prendre alguna cosa   |           |         |   |                             |  |  |