

Catálogo de servicios

Intercambio de servicios: hora = hora

Interfamilias



Con la colaboración de:



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID



INDICE

ACOMPAÑANTE PARA GESTIONES	5
71 ACOMPAÑAMIENTO EN GESTIONES BANCARIAS	5
32 GESTIONES ADMINISTRATIVAS. ASESORIA Y ACOMPAÑAMIENTO	5
12 ACOMPAÑAR A MAYORES EN SUS GESTIONES.....	5
APOYO ADMINISTRATIVO	5
15 APOYO ADMINISTRATIVO	5
75 ASESORAMIENTO GESTIONES ADMINISTRATIVAS.....	5
75 APOYO EN LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y DINAMIZACIÓN DEL AMPA	6
63 CORRECTORA DE TEXTOS	6
32 BÚSQUEDA Y GESTIÓN DE RECURSOS PERSONALES Y DOCUMENTALES	6
30 TRADUCCIÓN INGLÉS	6
ARTE, ARTESANÍA	6
11 DECORACIÓN. PINTURA SOBRE TELA	6
ASESORAMIENTO	7
9 ASESORAMIENTO FAMILIAR Y/O DE PERSONAS ADULTAS	7
71 ASESORAMIENTO EN TEMAS LABORALES	7
32 GENERAR REDES EN TORNO A UN OBJETIVO	7
30 ASESORAMIENTO CURRICULUM VITAE	7
13 BUSQUEDA EMPLEO POR INTERNET.....	7
13 ASESORAMIENTO TRAMITES AYUNTAMIENTO MADRID.....	7
AYUDA EN EL HOGAR	8
10 COSTURA	8
59 PREPARACIÓN DE POSTRES	8
31 LIMPIEZA	8
11 HACER COMIDA CASERA.....	8
CONSUMO	8
14 ASESORAMIENTO Y REDACCIÓN DE RECLAMACIONES EN EL ÁMBITO DE CONSUMO	8
72 ASESORAMIENTO RELACIONADO CON EMPRESA DE TELEFONÍA Y TELEVISION POR CABLE	9
33 ORGANIZACIÓN GRUPO DE CONSUMO PRODUCTO ECOLÓGICO	9
CUIDADOS	9



MAYORES	9
10 ACOMPAÑAR PERSONAS MAYORES	9
32 ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES.....	9
31 CUIDADO DE PERSONAS MAYORES	9
MENORES	10
16 CUIDADO DE MENORES A LA SALIDA DEL COLE	10
17 CUIDADO DE MENORES	10
33 CUIDADO MENORES	10
58 CUIDADO DE MENORES	10
59 CUIDADO DE MENORES. SALIDA COLE.....	10
59 CUIDADO DE MENORES LOS DÍAS DE HUELGA QUE COINCIDAN EN LUNES	10
31 CUIDADO MENORES POR LA MAÑANA	10
31 CUIDADO MENORES A LA SALIDA DEL COLE.....	11
72 CUIDADO DE MENORES TARDE	11
72 CUIDADO MENORES MAÑANA	11
12 CUIDAR MENORES ENFERMOS EN SU DOMICILIO.....	11
FORMACIÓN	11
IDIOMAS	11
13 CLASES DE INGLÉS PARA NIÑOS Y NIÑAS.....	11
63 CONVERSACION EN INGLÉS PARA PERS. ADULT.....	11
63 CONVERSACIÓN FRANCES PARA PERS. ADULT	12
30 CONVERSACIÓN INGLES CON PERSONAS ADULTAS	12
22 CLASES DE INGLÉS PARA PERSONAS ADULTAS	12
22 CLASES DE HINDI.....	12
NUEVAS TECNOLOGIAS	12
13 CLASES DE INFORMÁTICA PARA NIÑOS Y NIÑAS	12
25 MANEJO NUEVAS TECNOLOGÍAS.....	12
66 CLASES DE INFORMATICA	13
14 TALLER INFORMATICA BASICA PARA MENORES Y/O PERSONAS ADULTAS.....	13
REFUERZO ESCOLAR	13
19 CLASES DE REFUERZO DE LENGUA.....	13
19 CLASES DE LENGUA PARA PERSONAS ADULTAS	13
ALIMENTACION	14
14 TALLER DE NUTRICION O ALIMENTACION SALUDABLE	14
9 CHARLAS TEORICO PRÁCTICA SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE ALTERNATIVA	14



33 CHARLA NUTRICIÓN/ SALUD PREVENTIVA	14
13 CLASES DE MANEJO DE REDES SOCIALES PARA PERSONAS ADULTAS.....	14
COSTURA	14
22 CLASES DE INICIACION A LA COSTURA	14
66 CLASES COSER A MÁQUINA	15
MÚSICA	15
25 CLASES DE BATERÍA.....	15
57 TALLER BÁSICO DE PERCUSIÓN	15
OTROS	15
59 CLASES DE AEROBIC PARA PERSONAS ADULTAS	15
33 TALLER PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	15
12 CLASES DE FLAMENCO.....	15
12 CLASES DE ENCUADERNACIÓN	16
22 CLASES DE COCINA HINDÚ.....	16
17 TALLER DE ABALORIOS PARA MENORES Y MAYORES	16
IMAGEN PERSONAL	16
11 ESTÉTICA	16
IMAGEN PRODUCTOS/PUBLICIDAD	16
57 EDICIÓN DE PRODUCTOS DE IMAGEN Y SONIDO.....	16
57 CREACIÓN PRODUCTOS VISIBILIZACIÓN DEL PROYECTO, DE LA IDEA.....	17
LOCALES	17
20 LOCAL PARA SESIONES GRUPALES/TALLERES	17
REPARACIÓN EN EL HOGAR	17
12 PINTURA LOCALES Y DOMICILIOS PARTICULARES	17
12 ALBAÑILERÍA	17
18 BRICOLAJE	17
18 REPARACIONES ELECTRICAS	17
25 ARREGLOS EN EL HOGAR	18
58 REPARACIONES ELECTRICIDAD	18
71 ARREGLOS EN EL HOGAR	18
REPARACIONES OTRAS	18
58 MECÁNICA DE COCHES	18
58 MANTENIMIENTO DE BICICLETAS.....	18
TERAPIAS	18
9 ASESORAMIENTO/TERAPIA FAMILIAR Y/O DE PERSONAS ADULTAS.....	18



20 MEDITACION Y RELAJACION	19
22 REIKI	19
11 QUIROMASAJE	19
11 REFLEXOLOGÍA.....	19
20 TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL	19
57 TALLER NOVIOLENCIA	19
15 TALLER DE GÉNERO	20
63 DOULA. ACOMPAÑAMIENTO PSICOAFECTIVO DURANTE EL EMBARAZO	20
9 PSICOMOTRICIDAD Y MÁS CON MENORES	20
TIEMPO LIBRE PERSONAS ADULTAS	20
14 ACOMPAÑAR A CAMINAR.....	20
TIEMPO LIBRE INFANTIL.....	20
16 TALLER DE MANUALIDADES PARA MENORES.....	20
16 TALLER DE COCINA PARA MENORES PRIMARIA	21
TRANSPORTE Y DESPLAZAMIENTOS	21
25 TRANSPORTISTA.....	21
58 CONDUCTOR	21
58 TRANSPORTE DE PERSONAS	21
75 TRANSPORTE EN VEHÍCULO PROPIO POR MADRID	21



ACOMPAÑANTE PARA GESTIONES

71 ACOMPAÑAMIENTO EN GESTIONES BANCARIAS

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/IND/ADULT

DESCRIPCIÓN: Acompañamiento y asesoramiento en gestiones burocráticas, especialmente en temas de productos bancarios (hipotecas, seguros y otros)

EN QUÉ HORARIO: De 10:00 a 12:00, de lunes a domingo

OTRAS CONDICIONES:

32 GESTIONES ADMINISTRATIVAS. ASESORIA Y ACOMPAÑAMIENTO

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/IND

DESCRIPCIÓN: Asesorar y acompañar en la tramitación de gestiones con la administración pública.

EN QUÉ HORARIO: Dos horas por la mañana (9:00 a 14:00 h) cada 15 días.

OTRAS CONDICIONES:

12 ACOMPAÑAR A MAYORES EN SUS GESTIONES

CODIGO SERVICIO:
CLAS/GRUP/ADULT

DESCRIPCIÓN: Ayuda a personas mayores para hacer gestiones

EN QUÉ HORARIO: 1 hora a la semana por las mañanas de Lunes a Jueves

OTRAS CONDICIONES:

APOYO ADMINISTRATIVO

15 APOYO ADMINISTRATIVO

CODIGO SERVICIO:
ADMINIST/IND

DESCRIPCIÓN: Preparar dosieres, búsqueda de información, investigación por internet, otros trabajos administrativos

EN QUÉ HORARIO: 2 horas semanales horario indistinto

OTRAS CONDICIONES: Imprescindible trabajo desde mi propio domicilio

75 ASESORAMIENTO GESTIONES ADMINISTRATIVAS

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/IND

DESCRIPCIÓN: Gestiones del tipo: solicitud de becas y otras ayudas, rellenar instancias

EN QUÉ HORARIO: 1 hora a la semana en horario de mañana.

OTRAS CONDICIONES: Asesorar a rellenar la documentación necesaria pero no puedo acompañar a gestionarlas.



75 APOYO EN LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y DINAMIZACIÓN DEL AMPA

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/IND/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Generar directorios, modelos tipo para las distintas circulares, contratos con monitores/as, crear un correo, listados de correos, manejo de mail, como llevar las cuentas, como realizar memorias de acciones y económicas, manejo básico de una cuenta de facebook (subir fotos, etc). También aportar ideas para la dinamización de la AMPA de tu centro educativo.
EN QUÉ HORARIO	2 horas a la semana, días a definir
OTRAS CONDICIONES:	

63 CORRECTORA DE TEXTOS

CODIGO SERVICIO:
INDIV/ ADUL

DESCRIPCIÓN:	Corrijo todo tipo de textos en castellano
EN QUÉ HORARIO	De lunes a viernes, 2 horas semanales
OTRAS CONDICIONES:	En mi propio domicilio

32 BÚSQUEDA Y GESTIÓN DE RECURSOS PERSONALES Y DOCUMENTALES

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/IND/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Investigación y selección de información documental, páginas, personas, etc. Para trabajos de investigación. También generar redes para el empleo.
EN QUÉ HORARIO	2 horas a la semana (desde casa tardes y/o noches)
OTRAS CONDICIONES:	Trabajo desde mi casa

30 TRADUCCIÓN INGLÉS

CODIGO SERVICIO:
ASES/

DESCRIPCIÓN:	Traducción de documentos
EN QUÉ HORARIO:	De lunes a Jueves, 1 hora a la semana, a partir de las 18:00 h.
OTRAS CONDICIONES:	Desde mi domicilio

ARTE, ARTESANÍA

11 DECORACIÓN. PINTURA SOBRE TELA

CODIGO SERVICIO:
INDIV/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Decorar camisetas, bolsos, cojines, ropa de cama, cortinas... hablamos de los diseños.
EN QUÉ HORARIO	De lunes a Viernes, en horario de mañanas
OTRAS CONDICIONES:	Podría algún sábado, negociaríamos el coste de los productos empleados. Mínimo 5 personas solicitantes



ASESORAMIENTO

9 ASESORAMIENTO FAMILIAR Y/O DE PERSONAS ADULTAS

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/

DESCRIPCIÓN:	Asesoramiento y/o terapia infantil, familiar y/o de adultos.
EN QUÉ HORARIO:	El horario sería adaptado a las circunstancias (por ejemplo, si es intervención familiar tendrían que estar todos los miembros; si es intervención con un menor, sería horario de tarde). En principio, se acordaría con la familia, según la demanda, un número de sesiones, de 1 hora de duración 1 vez a la semana
OTRAS CONDICIONES:	Es posible también realizar terapia (hasta 10 horas con interfamilias) el resto de la terapia a cuenta de la familia que la recibe.

71 ASESORAMIENTO EN TEMAS LABORALES

CODIGO SERVICIO:
ASESORAMI/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Conocimiento convenios, estatuto de los trabajadores, derechos laborales
EN QUÉ HORARIO:	De 10:00 a 12:00, de lunes a domingo
OTRAS CONDICIONES:	

32 GENERAR REDES EN TORNO A UN OBJETIVO

CODIGO SERVICIO:
/INDIV/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Redes para encontrar empleo, buscar clientes, redes de apoyo
EN QUÉ HORARIO	2 horas a la semana (desde casa tardes y/o noches)
OTRAS CONDICIONES:	Trabajo desde mi casa

30 ASESORAMIENTO CURRICULUM VITAE

CODIGO SERVICIO:
CLAS/

	Consejos para realizar un buen curriculum vitae ó valoración del que ya tienes.
EN QUÉ HORARIO:	De lunes a Jueves, 1 hora a la semana, a partir de las 18:00 h.
OTRAS CONDICIONES:	Puede ser personalmente (preferible) u on line

13 BUSQUEDA EMPLEO POR INTERNET

CODIGO SERVICIO:
2INFORMAT./ADULT

DESCRIPCIÓN:	Clases de acceso a las plataformas de empleo: inscripciones, solicitudes, curriculum, etc.
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal de Lunes a Jueves de 18:00 a 20:00
OTRAS CONDICIONES:	Coste desplazamiento a cuenta de la familia demandante del servicio. Vivo en Vallecas Villa

13 ASESORAMIENTO TRAMITES AYUNTAMIENTO MADRID

CODIGO SERVICIO:
1 TRAMIT./ADULT

DESCRIPCIÓN:	Asesoro en las gestiones relacionadas con padrón municipal, multas de tráfico y todo tipo de trámites municipales.
EN QUÉ HORARIO	1 hora. Lunes a Jueves de 18:00 a 20:00
OTRAS CONDICIONES:	



AYUDA EN EL HOGAR

10 COSTURA

CODIGO SERVICIO:
/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Coser prendas de ropa, arreglos en ropa personal y en ropa de casa
EN QUÉ HORARIO	3 horas a la semana. Una mañana o una tarde en fines de semanas alternos.
OTRAS CONDICIONES:	

59 PREPARACIÓN DE POSTRES

CODIGO SERVICIO:
COCIN/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Preparación de bizcochos, tartas tiramisú
EN QUÉ HORARIO	1, 30 horas semanal
OTRAS CONDICIONES:	Lo realiza en su casa, zona entrevías-pozo, ingredientes a cuenta de quien solicita el servicio.

31 LIMPIEZA

CODIGO SERVICIO:
LIMPI/IND/

DESCRIPCIÓN:	Limpieza en casas o en oficinas.
EN QUÉ HORARIO:	2 horas semanales. Lunes, de 16:00 a 20:00, semanas alternas, siguiente semana Jueves. Sábados durante la mañana
OTRAS CONDICIONES:	

11 HACER COMIDA CASERA

CODIGO SERVICIO:
COMID/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Comida mediterránea y comida vegetariana
EN QUÉ HORARIO	De lunes a Viernes, en horario de mañanas
OTRAS CONDICIONES:	Negociaríamos el coste de los productos empleados.

CONSUMO

14 ASESORAMIENTO Y REDACCIÓN DE RECLAMACIONES EN EL ÁMBITO DE CONSUMO

CODIGO SERVICIO:
RECLAM/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Ayudo a redactar alegaciones, reclamaciones, oriento sobre los organismos e instituciones de consumo. Informo de plazos, etc
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal puedo disponer de tiempo algunas mañanas, casi nunca en las tardes y muchos sábados por la mañana.
OTRAS CONDICIONES:	



72 ASESORAMIENTO RELACIONADO CON EMPRESA DE TELEFONÍA Y TELEVISION POR CABLE

CODIGO SERVICIO:
asesor/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Asesoramiento en la contratación de líneas de telefonía (fijo, móvil, ADSL) y televisión por cable. También asesoramiento en como hacer las reclamaciones
EN QUÉ HORARIO:	horario de mañana de lunes a viernes, a partir de las 10
OTRAS CONDICIONES:	

33 ORGANIZACIÓN GRUPO DE CONSUMO PRODUCTO ECOLÓGICO

CODIGO SERVICIO:
GRUPAL

DESCRIPCIÓN:	Gestión de la logística en un grupo de consumo: (dinámica de solicitud y recogida de productos, contacto proveedores,...)
EN QUÉ HORARIO:	3 horas semanales. Lunes y viernes de 16:15 a 17:30 , los miércoles también previa planificación
OTRAS CONDICIONES:	Mínimo 5 familias (u hogares) participantes

CUIDADOS

MAYORES

10 ACOMPAÑAR PERSONAS MAYORES

CODIGO SERVICIO:
/CUID/INDIV/ ADUL

DESCRIPCIÓN:	Acompañar, cuidar, pasear, leer libros conversar con personas mayores
EN QUÉ HORARIO	3 horas a la semana. Una mañana o una tarde en fines de semanas alternos.
OTRAS CONDICIONES:	

32 ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS MAYORES

CODIGO SERVICIO:
ACOMP/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Acompañar, conversar, leer, ver cine, pasear con personas mayores
EN QUÉ HORARIO	1 hora a la semana, de lunes a viernes, en horario de tarde, con posibilidad de alguna mañana
OTRAS CONDICIONES:	

31 CUIDADO DE PERSONAS MAYORES

CODIGO SERVICIO:
CUIDAD/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Cuidado profesional de personas mayores
EN QUÉ HORARIO:	2 horas semanales. Lunes, de 16:00 a 20:00, semanas alternas, siguiente semana Jueves. Sábados durante la mañana
OTRAS CONDICIONES:	



MENORES

16 CUIDADO DE MENORES A LA SALIDA DEL COLE		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/INDIV/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Recogida y cuidado de menores a la salida del cole por las tardes	
EN QUÉ HORARIO	De 16:30 a 18:30 (si es el cole Fatou Villa Vallecas)	
OTRAS CONDICIONES:		

17 CUIDADO DE MENORES		CODIGO SERVICIO: CUID/INDIV/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Recogida y cuidado de menores de 3 a 11 años en el colegio Juan Gris	
EN QUÉ HORARIO	2 horas, en horario de tarde: 16:30-18:30. Lunes, miércoles y jueves	
OTRAS CONDICIONES:		

33 CUIDADO MENORES		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/IND/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Recogida menores a la salida del cole	
EN QUÉ HORARIO:	3 horas semanales. Lunes y viernes de 16:15 a 17:30 , los miércoles también previa planificación	
OTRAS CONDICIONES:	Palomeras Bajas, por cercanía.	

58 CUIDADO DE MENORES		CODIGO SERVICIO: CUID/INDIV/
DESCRIPCIÓN:	Puedo cuidar menores en mi propio domicilio	
EN QUÉ HORARIO	Domingo a Viernes, horario de 8:00 a 18:00	
OTRAS CONDICIONES:	Vivo en Villa de Vallecas	

59 CUIDADO DE MENORES. SALIDA COLE		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/MENO
DESCRIPCIÓN:	Recogida y cuidado de menores a la salida del cole Palomeras Bajas	
EN QUÉ HORARIO	2 hora semanales Lunes de 16:00 a 18:00	
OTRAS CONDICIONES:		

59 CUIDADO DE MENORES LOS DÍAS DE HUELGA QUE COINCIDAN EN LUNES		CODIGO SERVICIO: CUIDA/MENO
DESCRIPCIÓN:	Cuidado de menores en su propio domicilio los días de huelga que coincidan en lunes.	
EN QUÉ HORARIO	4 horas el servicio	
OTRAS CONDICIONES:	Vive en zona Entrevías-Pozo	

31 CUIDADO MENORES POR LA MAÑANA		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/IND/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Recogida menores en su domicilio en horario de mañana, para llevarlos al cole,	
EN QUÉ HORARIO:	A partir de las 8:30 de la mañana., lunes martes miércoles viernes	
OTRAS CONDICIONES:	Preferible Palomeras Bajas, por cercanía.	



31 CUIDADO MENORES A LA SALIDA DEL COLE		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/IND/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Recogida menores a la salida del cole	
EN QUÉ HORARIO:	2 horas semanales. Lunes, y viernes de 16:00 a 17:30, semanas alternas, siguiente semana Martes y Jueves.	
OTRAS CONDICIONES:	Preferible Palomeras Bajas, por cercanía.	

72 CUIDADO DE MENORES TARDE		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/IND/MENOR
DESCRIPCIÓN:	En horario de tarde, recogerlos, merienda, juego en el parque	
EN QUÉ HORARIO:	2 horas a la semana de lunes a viernes	
OTRAS CONDICIONES:	Preferible colegio Padre Mariana ó Giner de los Ríos por cercanía.	

72 CUIDADO MENORES MAÑANA		CODIGO SERVICIO: CUIDAD/IND/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Recogida menores en su domicilio en horario de mañana, para llevarlos al cole, también puedo darles desayuno	
EN QUÉ HORARIO:	A partir de las 8:00 de la mañana	
OTRAS CONDICIONES:	Preferible colegio Padre Mariana ó Giner de los Ríos por cercanía.	

12 CUIDAR MENORES ENFERMOS EN SU DOMICILIO		CODIGO SERVICIO: CLAS/GRUP/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Cuidar a menores que puntualmente tienen que quedarse en casa por enfermedad	
EN QUÉ HORARIO	1 hora a la semana por las mañanas de Lunes a Jueves	
OTRAS CONDICIONES:		

FORMACIÓN

IDIOMAS

13 CLASES DE INGLÉS PARA NIÑOS Y NIÑAS		CODIGO SERVICIO: 1 IDIOMA/INGLES
DESCRIPCIÓN:	Clases individual en el domicilio de la familia que lo solicita. Repaso de los contenidos de primaria. Clases divertidas.	
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal de Lunes a Jueves de 18:00 a 20:00	
OTRAS CONDICIONES:	Coste desplazamiento a cuenta de la familia demandante del servicio. Vivo en Vallecas Villa	

63 CONVERSACION EN INGLÉS PARA PERS. ADULT		CODIGO SERVICIO: CLAS/ IDIOMA/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Conversación en inglés para personas adultas	
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal de lunes a viernes, entre las 10:00 y las 14:00	
OTRAS CONDICIONES:	Clases grupales o individuales	



63 CONVERSACIÓN FRANCES PARA PERS. ADULT		CODIGO SERVICIO: CLAS/ IDIOMA/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Conversación en francés para personas adultas	
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal de lunes a viernes, entre las 10:00 y las 14:00	
OTRAS CONDICIONES:	Clases grupales o individuales	

30 CONVERSACIÓN INGLÉS CON PERSONAS ADULTAS		CODIGO SERVICIO: IDIOM/
DESCRIPCIÓN:	Conversación con nativa (Escocia), preparación entrevistas de trabajo en ingles,etc	
EN QUÉ HORARIO:	De lunes a Jueves, 1 hora a la semana, a partir de las 18:00 h.	
OTRAS CONDICIONES:	Grupos de 4 ó 5 personas	

22 CLASES DE INGLÉS PARA PERSONAS ADULTAS		CODIGO SERVICIO: CLAS/
DESCRIPCIÓN:	Clases de inglés para personas adultas	
EN QUÉ HORARIO:	horario de mañana de lunes a viernes, entre las 10:00 y las 12:00	
OTRAS CONDICIONES:	Individual o grupos de no más de 5 personas En mi propio domicilio o me puedo trasladar si es por la zona de Miguel Hernández	

22 CLASES DE HINDI		CODIGO SERVICIO: CLAS/
DESCRIPCIÓN:	Clases de hindi para personas adultas	
EN QUÉ HORARIO:	Individual o grupos de no más de 5 personas horario de mañana de lunes a viernes, entre las 10:00 y las 12:00	
OTRAS CONDICIONES:	En mi propio domicilio o me puedo trasladar si es por la zona de Miguel Hernández	

NUEVAS TECNOLOGIAS

13 CLASES DE INFORMÁTICA PARA NIÑOS Y NIÑAS		CODIGO SERVICIO: 1 INFORMAT./NIÑ
DESCRIPCIÓN:	Clases individual en el domicilio de la familia que lo solicita. Repaso de los contenidos de primaria. Clases divertidas.	
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal de Lunes a Jueves de 18:00 a 20:00	
OTRAS CONDICIONES:	Coste desplazamiento a cuenta de la familia demandante del servicio. Vivo en Vallecas Villa	

25 MANEJO NUEVAS TECNOLOGÍAS		CODIGO SERVICIO:
DESCRIPCIÓN:	Puedo ayudar a sacarle el máximo partido a tu ordenador, móvil, tablet	
EN QUÉ HORARIO	A partir de las 19:00 h y los fines de semana a cualquier hora	
OTRAS CONDICIONES:		



66 CLASES DE INFORMATICA		CODIGO SERVICIO: CLASES/INDIV
DESCRIPCIÓN:	Enseñar el manejo del ordenador: mail, Word, redes sociales (facebook, twitter), internet, blog. Hacer curriculum, inscribirse en ofertas de empleo, etc	
EN QUÉ HORARIO:	3 horas semanales De 11:00 a 14:00, de martes a viernes	
OTRAS CONDICIONES:		

14 TALLER INFORMATICA BASICA PARA MENORES Y/O PERSONAS ADULTAS		CODIGO SERVICIO: ACOMP/
DESCRIPCIÓN:	Internet, Word, Excel, power point...	
EN QUÉ HORARIO:	1 hora a la semana hasta 5 horas. Puedo disponer de tiempo algunas mañanas, casi nunca en las tardes y muchos sábados por la mañana.	
OTRAS CONDICIONES:	Pequeños grupos o personas individualmente	

REFUERZO ESCOLAR

14 CLASES DE APOYO ESCOLAR PARA ADULTOS		CODIGO SERVICIO: 1REF ESCOL/IADUL
DESCRIPCIÓN:	Clases individuales o grupales de refuerzo escolar o alfabetización, para personas adultas. También preparación pruebas de acceso a ESO o para mayores de 25 años. En el domicilio ó local de la persona que lo solicita.	
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal puedo disponer de tiempo algunas mañanas, casi nunca en las tardes y muchos sábados por la mañana.	
OTRAS CONDICIONES:	Si son clases grupales, se cursará la solicitud con 2-3 personas. Vivo en Vallecas Villa El lugar puede ser mi propio domicilio, en principio.	

19 CLASES DE REFUERZO DE LENGUA		CODIGO SERVICIO: CLASES/INDIV/MEN
DESCRIPCIÓN:	Clases de refuerzo en lengua, para alumnado de primaria	
EN QUÉ HORARIO	2 horas a la semana, tardes de lunes a viernes	
OTRAS CONDICIONES:	Vivo en Villa de Vallecas, Desplazamiento a cuenta de la familia que demanda	

19 CLASES DE LENGUA PARA PERSONAS ADULTAS		CODIGO SERVICIO: CLAS/INDIV/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Clases de apoyo en lengua para preparación de prueba para la ESO, también alfabetización de personas adultas	
EN QUÉ HORARIO	2 horas a la semana, tardes de lunes a viernes	
OTRAS CONDICIONES:	Vivo en Villa de Vallecas, Desplazamiento a cuenta de la familia que demanda.	



ALIMENTACION

14 TALLER DE NUTRICION O ALIMENTACION SALUDABLE

CODIGO SERVICIO:
ALIMENT./GRUP

DESCRIPCIÓN:	Taller básico: 2 horas Talleres interactivos : 6 horas
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal puedo disponer de tiempo algunas mañanas, casi nunca en las tardes y muchos sábados por la mañana.
OTRAS CONDICIONES:	Vivo en Vallecas Villa, Mínimo para conformar taller: 2-3 personas

9 CHARLAS TEORICO PRÁCTICA SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE ALTERNATIVA

CODIGO SERVICIO:
ASESORAM

DESCRIPCIÓN:	Alimentación saludable-alternativa: dieta sin lácteos, dieta sin gluten, cómo usar y cocinar algas, distintos tipos de cereales, productos de macrobiótica...
EN QUÉ HORARIO:	El horario sería por la mañana
OTRAS CONDICIONES:	Para personas interesadas en utilizar estos tipos de productos. El lugar en mi casa, que es donde tengo los productos y puede hacerse de una manera más práctica.

33 CHARLA NUTRICIÓN/ SALUD PREVENTIVA

CODIGO SERVICIO:
TALLER/GRUP

DESCRIPCIÓN:	Conocimientos técnicos sobre nutrición, alimentos, etiquetado, etc
EN QUÉ HORARIO:	1 hora semanal. Lunes y viernes de 16:15 a 17:30 , los miércoles también previa planificación
OTRAS CONDICIONES:	Mínimo 5 familias participantes

13 CLASES DE MANEJO DE REDES SOCIALES PARA PERSONAS ADULTAS

CODIGO SERVICIO: 1
INFORMAT./ADULT

DESCRIPCIÓN:	Clases individual o grupal en el domicilio/local de la familia que lo solicita. Repaso de los contenidos de primaria. Clases divertidas.
EN QUÉ HORARIO	1 hora semanal de Lunes a Jueves de 18:00 a 20:00
OTRAS CONDICIONES:	Coste desplazamiento a cuenta de la familia demandante del servicio. Vivo en Vallecas Villa

COSTURA

22 CLASES DE INICIACION A LA COSTURA

CODIGO SERVICIO: CLAS/

DESCRIPCIÓN:	Máquina, patrones sencillos
EN QUÉ HORARIO:	Individual o grupos de no más de 5 personas horario de mañana de lunes a viernes, entre las 10:00 y las 12:00
OTRAS CONDICIONES:	En mi propio domicilio por tener las condiciones de logística necesarias



66 CLASES COSER A MÁQUINA

CODIGO SERVICIO:
ASESOR/IND/ADULT

DESCRIPCIÓN: Funcionamiento básico de la maquina de coser, usos. Iniciación hasta hacer una prenda de ropa sencilla, también reciclaje.

EN QUÉ HORARIO: 3 horas semanales De 11:00 a 14:00, de martes a viernes

OTRAS CONDICIONES: Tengo máquina de coser

MÚSICA

25 CLASES DE BATERÍA

CODIGO SERVICIO:
CLAS/INDI/

DESCRIPCIÓN: Doy clases de batería,

EN QUÉ HORARIO A partir de las 19:00 h y los fines de semana a cualquier hora

OTRAS CONDICIONES: Dispongo de batería, actualmente guardada en trastero.

57 TALLER BÁSICO DE PERCUSIÓN

CODIGO SERVICIO:
TALLER MUSIC/GRUP

DESCRIPCIÓN: Para mayores y menores. Música para comunicarnos, expresarnos, soltar adrenalina,...

EN QUÉ HORARIO 2 horas a la semana, un mínimo de 4 sesiones.

OTRAS CONDICIONES: Mínimo 7 personas.

OTROS

59 CLASES DE AEROBIC PARA PERSONAS ADULTAS

CODIGO SERVICIO:
1 AEROB/GRUPAL/ADUL

DESCRIPCIÓN: Clases de aerobio

EN QUÉ HORARIO 1 hora semanal, los lunes mañana o tarde

OTRAS CONDICIONES: Grupal, han de solicitar al menos 5 personas

33 TALLER PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

CODIGO SERVICIO:
TALL/ GRUP

DESCRIPCIÓN: Prevención de accidentes infantiles, accidentes en el hogar, de automóvil. Primeros auxilios básicos.

EN QUÉ HORARIO: 1 hora semanal. Lunes y viernes de 16:15 a 17:30 , los miércoles también previa planificación

OTRAS CONDICIONES: Mínimo 5 familias participantes

12 CLASES DE FLAMENCO

CODIGO SERVICIO:
CLAS/GRUP/ADULT

DESCRIPCIÓN: Clases de flamenco. Todos los palos

EN QUÉ HORARIO 1 horas a la semana durante 4 semanas, entre las 10:00 a 16:00 de lunes a viernes(excepto jueves tarde y viernes mañana)

OTRAS CONDICIONES: Formar grupo con 5 personas



12 CLASES DE ENCUADERNACIÓN		CODIGO SERVICIO: CLAS/GRUP/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Clases de ENCUADERNACIÓN	
EN QUÉ HORARIO	1 horas a la semana entre las 10:00 a 16:00 de lunes a viernes(excepto jueves tarde y viernes mañana)	
OTRAS CONDICIONES:	Formar grupo con 5 personas	

22 CLASES DE COCINA HINDÚ		CODIGO SERVICIO: CLAS/
DESCRIPCIÓN:	Clases de riquísimos platos cocina hindú	
EN QUÉ HORARIO:	Individual o grupos de no más de 5 personas horario de mañana de lunes a viernes, entre las 10:00 y las 12:00	
OTRAS CONDICIONES:	En mi propio domicilio por tener las condiciones de logística necesarias	

17 TALLER DE ABALORIOS PARA MENORES Y MAYORES		CODIGO SERVICIO: ABAL/GRUP/
DESCRIPCIÓN:	Bisutería, complementos, productos sencillos y preciosísimos	
EN QUÉ HORARIO	1 hora a la semana, de lunes a Jueves, durante 4 semanas	
OTRAS CONDICIONES:	El material lo ha de poner cada participante.	

IMAGEN PERSONAL

11 ESTÉTICA		CODIGO SERVICIO: /ADUL
DESCRIPCIÓN:	Depilación manicura pedicura, piling, limpieza cutis	
EN QUÉ HORARIO	De lunes a Viernes, en horario de mañanas	
OTRAS CONDICIONES:	Negociaríamos el coste de los productos empleados.	

IMAGEN PRODUCTOS/PUBLICIDAD

57 EDICIÓN DE PRODUCTOS DE IMAGEN Y SONIDO		CODIGO SERVICIO: IMAG/INDIV
DESCRIPCIÓN:	Book, vídeos, fotos, para eventos importantes, para ilustrar tu proyecto, tu empresa,...	
EN QUÉ HORARIO:	A negociar en función de la actividad solicitada	
OTRAS CONDICIONES:	el alquiler de los equipos utilizados en el servicio corren por cuenta del solicitante.	



57 CREACIÓN PRODUCTOS VISIBILIZACIÓN DEL PROYECTO, DE LA IDEA

CODIGO SERVICIO:
IMAG/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Ayuda a visibilizar la idea principal de un grupo, empresa, individuo a través de carteles, dípticos.
EN QUÉ HORARIO	A negociar en función de la actividad solicitada, mínimo 8 horas.
OTRAS CONDICIONES:	

LOCALES

20 LOCAL PARA SESIONES GRUPALES/TALLERES

CODIGO SERVICIO:
LOC/GRUPAL/

DESCRIPCIÓN:	Local en Villa de Vallecas, para menos de 15 personas
EN QUÉ HORARIO	1 día a la semana (cuando esté libre) dos horas
OTRAS CONDICIONES:	Necesario tener conocimiento delo tema. Local propio

REPARACIÓN EN EL HOGAR

12 PINTURA LOCALES Y DOMICILIOS PARTICULARES

CODIGO SERVICIO:
PINT/INDIV

DESCRIPCIÓN:	Pintura profesional de locales y domicilios particulares
EN QUÉ HORARIO	6 horas por obra, de 10:00 a 16:00 de lunes a viernes (excepto jueves tarde y viernes mañana)
OTRAS CONDICIONES:	Desplazamiento y material a cuenta de la familia que demanda.

12 ALBAÑILERÍA

CODIGO SERVICIO:
ALBAÑ/IND

DESCRIPCIÓN:	Obras de Albañilería sencillas, reparaciones en el hogar
EN QUÉ HORARIO	Horas según obra, disponibilidad de 10:00 a 16:00 de lunes a viernes(excepto jueves tarde y viernes mañana)
OTRAS CONDICIONES:	Desplazamiento y material a cuenta de la familia que demanda.

18 BRICOLAJE

CODIGO SERVICIO:
BRICOL/INDIV/ADULT

DESCRIPCIÓN:	Tareas de bricolaje como hacer baldas, montar muebles y otras que se necesite
EN QUÉ HORARIO	De lunes a jueves a partir de las 18:00
OTRAS CONDICIONES:	Tengo maquinaria

18 REPARACIONES ELECTRICAS

CODIGO SERVICIO:
ABAL/GRUP/

DESCRIPCIÓN:	Reparaciones eléctricas y electrónicas sencillas, enchufes, pequeños aparatos,...
EN QUÉ HORARIO	De lunes a jueves a partir de las 18:00
OTRAS CONDICIONES:	



25 ARREGLOS EN EL HOGAR		CODIGO SERVICIO: HOG/ADUL
DESCRIPCIÓN:	Apaños caseros variados	
EN QUÉ HORARIO	A partir de las 19:00 h y los fines de semana a cualquier hora	
OTRAS CONDICIONES:		

58 REPARACIONES ELECTRICIDAD		CODIGO SERVICIO: HOGAR/IND
DESCRIPCIÓN:	Puedo hacer reparaciones en el hogar, relacionados con la electricidad, conocimientos básicos	
EN QUÉ HORARIO	Domingo a Viernes, horario mañana y tardes (previa planificación)	
OTRAS CONDICIONES:	Coste transporte a cuenta de quien solicita el servicio. Vivo en Villa de Vallecas	

71 ARREGLOS EN EL HOGAR		CODIGO SERVICIO: ARREG/INDIV
DESCRIPCIÓN:	Para chapuzas en domicilios particulares. Cambios de enchufes y otros de electricidad, cambios de grifo o arreglos básicos de fontanería, taladros, cortinas, etc	
EN QUÉ HORARIO:	De 10:00 a 12:00, de lunes a domingo	
OTRAS CONDICIONES:		

REPARACIONES OTRAS

58 MECÁNICA DE COCHES		CODIGO SERVICIO: COCHES/IND
DESCRIPCIÓN:	Puedo revisar y hacer pequeñas reparaciones en el vehículo.	
EN QUÉ HORARIO:	Domingo a Viernes, horario mañana y tardes (previa planificación)	
OTRAS CONDICIONES:	Coste transporte a cuenta de quien solicita el servicio. Vivo en Villa de Vallecas	

58 MANTENIMIENTO DE BICICLETAS		CODIGO SERVICIO: MANTE/INDIV/
DESCRIPCIÓN:	Puedo reparar y poner a punto las bicicletas	
EN QUÉ HORARIO	Domingo a Viernes, horario mañana y tardes (previa planificación)	
OTRAS CONDICIONES:	Coste transporte a cuenta de quien solicita el servicio. Vivo en Villa de Vallecas	

TERAPIAS

9 ASESORAMIENTO/TERAPIA FAMILIAR Y/O DE PERSONAS ADULTAS		CODIGO SERVICIO: ASESOR/
DESCRIPCIÓN:	Asesoramiento y/o terapia infantil, familiar y/o de adultos.	
EN QUÉ HORARIO:	El horario sería adaptado a las circunstancias (por ejemplo, si es intervención familiar tendrían que estar todos los miembros; si es intervención con un menor, sería horario de tarde). En principio, se acordaría con la familia, según la demanda, un número de sesiones, de 1 hora de duración 1 vez a la semana	
OTRAS CONDICIONES:	Es posible también realizar terapia (hasta 10 horas con interfamilias) el resto de la terapia a cuenta de la familia que la recibe.	



20 MEDITACION Y RELAJACION		CODIGO SERVICIO: CLASES/GRUP/ ADULT
DESCRIPCIÓN:	Taller de meditación y relajación en Puerto Galapagar 9 (local propio)	
EN QUÉ HORARIO	1 día a la semana (martes) en horario de tarde (a las 8 de la tarde)	
OTRAS CONDICIONES:		

22 REIKI		CODIGO SERVICIO: TERAP/
DESCRIPCIÓN:	Hacer llegar Reiki a quien lo demande	
EN QUÉ HORARIO:	Mañanas y/o noches	
OTRAS CONDICIONES:	Desde mi propio domicilio	

11 QUIROMASAJE		CODIGO SERVICIO: MASAJ/ind/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Masaje terapéutico	
EN QUÉ HORARIO	De lunes a Viernes, en horario de mañanas	
OTRAS CONDICIONES:	Podría algún sábado, negociaríamos el coste de los productos empleados.	

11 REFLEXOLOGÍA		CODIGO SERVICIO: MASAJ/INDI/
DESCRIPCIÓN:	Estimulación de puntos sobre los pies, zonas de reflejo con efecto benéfico en los órganos situados en otro lugar del cuerpo.	
EN QUÉ HORARIO	De lunes a Viernes, en horario de mañanas	
OTRAS CONDICIONES:	Podría algún sábado, negociaríamos el coste de los productos empleados.	

20 TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL		CODIGO SERVICIO: INTEL/GRUPAL/ ADULT
DESCRIPCIÓN:	Desarrolla el autoconocimiento, la empatía, las habilidades sociales	
EN QUÉ HORARIO	en horario de tarde, dos días de cuatro horas en semanas consecutivas	
OTRAS CONDICIONES:	Necesario tener conocimiento del tema. Local propio en Villa de Vallecas. Necesario que se inscriban al menos 5 personas.	

57 TALLER NOVIOLENCIA		CODIGO SERVICIO: TALLER/GRUP
DESCRIPCIÓN:	En este espacio se abordarían aspectos relacionados con el género, la diversidad y otros elementos relevantes para las personas participantes.. Sería un espacio de formación interactivo donde cada persona tiene una aportación esencial al hecho formativo	
EN QUÉ HORARIO	5 horas en dos días	
OTRAS CONDICIONES:	Mínimo 5 personas	



15 TALLER DE GÉNERO		CODIGO SERVICIO: GENERO/GRUPAL/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Espacio atractivo para tratar aspectos relacionados con la autoestima , la publicidad sexista y la discapacidad (en su caso)	
EN QUÉ HORARIO	2 horas, en horario de tarde	
OTRAS CONDICIONES:	Si son clases grupales, se cursará la solicitud con 5 personas. Vivo en Vallecas Villa. Puedo semanas alternas	

63 DOULA. ACOMPAÑAMIENTO PSICOAFECTIVO DURANTE EL EMBARAZO		CODIGO SERVICIO: TERAP/INDIV
DESCRIPCIÓN:	Ofrezco mis servicios como doula, para acompañar a mujeres durante su proceso de embarazo, parto y durante el posparto. Proporciono información, apoyo emocional, resolución de dudas, red de contactos y recursos.	
EN QUÉ HORARIO:	1 hora semanal o a convenir	
OTRAS CONDICIONES:		

9 PSICOMOTRICIDAD Y MÁS CON MENORES		CODIGO SERVICIO:
DESCRIPCIÓN:	Trabajo terapéutico con grupos de niños y niñas: psicomotricidad, atención, relajación... Trabajo variable, en función de las características y necesidades de menores.	
EN QUÉ HORARIO:	El horario tiene q ser de tarde o fin de semana.	
OTRAS CONDICIONES:	Mínimo 5 personas interesadas para hacer grupo	

TIEMPO LIBRE PERSONAS ADULTAS

14 ACOMPAÑAR A CAMINAR		CODIGO SERVICIO: ACOMP/
DESCRIPCIÓN:	Imagino un sábado por la mañana caminando con alguna(s) persona(s) y charlando de todo un poco. Una buena excusa para salir a hacer ejercicio suave y relajarse al tiempo, ¿no? A mí me encanta caminar.	
EN QUÉ HORARIO:	SABADOS MAÑANA	
OTRAS CONDICIONES:		

TIEMPO LIBRE INFANTIL

16 TALLER DE MANUALIDADES PARA MENORES		CODIGO SERVICIO: MANUAL/GRUPAL/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Espacio interactivo para aprender a hacer “abalorios” divertidos con las manos y pasarlo más que bien.	
EN QUÉ HORARIO	1 hora a la semana, los jueves	
OTRAS CONDICIONES:	Se cursará la solicitud cuando haya 5 solicitudes Vivo en Vallecas Villa.	



16 TALLER DE COCINA PARA MENORES PRIMARIA		CODIGO SERVICIO: COCINA/GRUP/MENOR
DESCRIPCIÓN:	Para cocinar platos sencillos, huevos, harina,... y disfrutar con los alimentos	
EN QUÉ HORARIO	1 hora a la semana, los jueves	
OTRAS CONDICIONES:	Se realizará el servicio cuando haya 5 solicitudes Vivo en Vallecas Villa.	

TRANSPORTE Y DESPLAZAMIENTOS

25 TRANSPORTISTA		CODIGO SERVICIO: COND/IND/ADULT
DESCRIPCIÓN:	Puedo transportar personas o mercancías. Tengo coche , no furgoneta.	
EN QUÉ HORARIO	A partir de las 19:00 h y los fines de semana a cualquier hora	
OTRAS CONDICIONES:	Horario flexible	

58 CONDUCTOR		CODIGO SERVICIO: COND/INDIV
DESCRIPCIÓN:	Puedo llevar tu coche a la ITV u otras gestiones que necesites	
EN QUÉ HORARIO	Domingo a Viernes, horario mañana y tardes (previa planificación)	
OTRAS CONDICIONES:	Coste transporte a cuenta de quien solicita el servicio. Vivo en Villa de Vallecas	

58 TRANSPORTE DE PERSONAS		CODIGO SERVICIO: TALLER TRANS/
DESCRIPCIÓN:	Tengo furgoneta, puedo transportar personas por Madrid Comunidad, llevar hospital u otros destinos	
EN QUÉ HORARIO	Domingo a Viernes, horario mañana y tardes (previa planificación)	
OTRAS CONDICIONES:	Coste transporte a cuenta de quien solicita el servicio. Vivo en Villa de Vallecas	

75 TRANSPORTE EN VEHÍCULO PROPIO POR MADRID		CODIGO SERVICIO: TRANS/INDIV
DESCRIPCIÓN:	Llevar al aeropuerto, hospital, de forma esporádica	
EN QUÉ HORARIO	Una vez cada dos semanas	
OTRAS CONDICIONES:	Coste gasolina a cuenta de quien demanda el servicio	