




















Lista de verificação de necessidades e competências do banco de tempo

	for nec er	rec ebe r		for ne cer	rec ebe r		for nec er	rec ebe r		for nec er	rec ebe r	
												
	Acompanhar pessoas a compromissos			Decoração simples			Fornecer conhecimentos locais			Companheirismo		
	Fazer compras			Reparações simples em casa			Contactos locais			Telefonar a um amigo		
	Fazer recados			Jardinagem			Contar histórias			Ouvir		
			Horticultura				Visitas ao domicílio					
												
	Ajuda no preenchimento de formulários			Reparação de automóveis			Gestão contabilística			Babysitting e cuidados infantis		
	Digitação/processamento de palavras			Reparação de motos			Competências informáticas			Encontro com crianças da escola		
	Redacção de cartas			Reparação de bicicletas			Trabalho de impressão/desenho			Cuidados pós-escolares		
			Lavagem de automóveis		Navegar na rede		Youth work					
												
	Costura/Bordados/Confeção de vestidos			Organização de eventos sociais			Treino desportivo			Trabalhos domésticos básicos		
	Tricotar			Ajuda em eventos sociais			Aptidão física			Cozinhar		
	Carpintaria			Gestão de um bar			Pesca			Lavagem / Passagem a ferro		
			Fornecimento de refeições		Vida selvagem/Natureza		Elaboração de orçamentos					
												
	Tocar um instrumento musical			Ensinar a ler			Pintura / Desenho			Cuidados a animais de estimação		
			Literacia de adultos		Olaria		Passeio de cães					

	Entretenimento			Tradução				Trabalho artesanal				Rega de plantas			
	Filme e vídeo			Ensino de línguas				Passatempos interessantes				Cuidados domésticos			
	Dar boleia às pessoas			Força muscular: Trabalho de construção				Situações de emergência			PROJECTO DE TRABALHO	Entrega de folhetos			
	Conduzir um carro			Força muscular: Elevação de objectos em movimento				De prevenção em horário não social (pós laboral)				TRABALHO DE EQUIPA	Juntar-se a equipas de pinturas e limpeza de parques		
	Conduzir uma carrinha							Tentar qualquer coisa!!!					Envios em massa		