

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM	
	DAJEM	PRIMAM	
A/POMOĆ U KUĆI			
čuvanje djece	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. šetnja 8. 3 godine i starije 9. 4 godine i stariji 10. 11. 12. 13. 14. u mom stanu 15. 16. 		
dječje aktivnosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. čitanje priča 2. 3. vrtlaranje za vrtićku dob 4. 5. 		
čuvanje ljubimaca	<ol style="list-style-type: none"> 1. psić 2. 3. šetnja 4. šetnja psa (ima iskustvo) 5. 6. 7. čuvanje samo 1 dan 8. 9. 10. 11. u mom stanu 12. 13. maca/pas, 1-2 dana 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. dva manja maltezera 5. 	
čišćenje	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. manje 4. 5. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. čišćenje stana 64m2 2. 3. kuća 4. povremeno, kuća 5. 6. 	

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM
kuhanje	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. jednostavna, većinom vege jela 5. 6. zdrava hrana 7. zdrava hrana 8. 9. starijim osobama (ruč. - več.) 10. 11. 12. vegan 13. domaća spiza 14. 15. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2.
popravak odjeće	<ol style="list-style-type: none"> 1. manji popravci 2. 3. manji popravci 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.
šivanje	<ol style="list-style-type: none"> 1. šivanje 2. 	1. krpljenje koljena dječjih gaća
pletenje i dr. ručni rad	<ol style="list-style-type: none"> 1. kukičanje 2. 	
manji popravci u kući	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. struja, električki uređaji 2. manji popravi 3. 4. 5.
*ostala pomoć u kući	<ol style="list-style-type: none"> 1. uređenje doma 2. 3. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2.
B/USLUGE		
električarski radovi	<ol style="list-style-type: none"> 1. manji el. popravci 2. popravak elektroničkih uređaja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. svjetlo u kupaonici 4. 5. popravak utičnica 6. popravak termo -pečice 7. 8.
vodoinstalaterski radovi		<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. popravak slavine 5. 6. zamjena sudopera 7. 8.

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM
pituravanje	<ol style="list-style-type: none"> 1. zidovi, namještaj 2. 3. 4. dletanje i pituravanje 5. 6. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. zidova, prozora 4. soba, wc 5. 6. 7.
stolarski radovi	<ol style="list-style-type: none"> 1. jednostavni predmeti od drva 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. popravak stolica 3. 4. popravak garderobnog ormara, ladice 5. 6.
bravarski radovi		<ol style="list-style-type: none"> 1.
montaža i demontaža namještaja i sl.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. montiranje peći 3. ormar, montaža 4. 5. 6.
održavanje auta		<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
kompjuter - održavanje	<ol style="list-style-type: none"> 1. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.
pomoć starijim osobama - kupnja	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. djedu i baki, povremeno
pomoć starijim osobama – nove tehnologije	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. mobitel, laptop 7. tehnologija 8. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mobitel 2.

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM	
pomoć starijim osobama – prijevoz / pratnja i sl.	<ol style="list-style-type: none"> 1. prijevoz i pratnja 2. šetnja 3. pratnja 4. 5. pratnja, šetnja 6. 7. 8. kuhanje, higijena-žene, druženje 9. 10. 11. šetnja, razgovor 12. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. baki i djedu, povremeno 	
usluge uljepšavanja	<ol style="list-style-type: none"> 1. make up 2. kozmetički tretmani, masaža 3. šišanje 	<ol style="list-style-type: none"> 1. frizerske usluge 2. masaža, face joga, eko-kozmetika 3. depilacija, pedikura, obrve 	
*ostale usluge	<ol style="list-style-type: none"> 1. logopedska terapija djeci i mladima 2. prevođenje njemački, talijanski, francuski, danski 		
C/ PODUKA			
poduka - učenika	<ol style="list-style-type: none"> 1. matematika osnovna šk. 2. povijest, arheologija, 3. sve osim hrvatskog 4. matematika osnovna škola 5. matematika, elektrotehnika, računalstvo 6. talijanski 7. zaštita prirode i okoliša 8. biologija i kemija 	<ol style="list-style-type: none"> 1. matematika 7. razred 2. maturalni ispit 	
poduka - odraslih	<ol style="list-style-type: none"> 1. tečaj za turističkog vodiča 2. matematika, elektrotehnika, računalstvo 3. zaštita prirode i okoliša 		
poduka - jezika	<ol style="list-style-type: none"> 1. engleski 2. španjolski, osnove 3. engleski, njemački, slovenski, španjolski 4. engleski, njemački i talijanski 5. talijanski 6. franuski 7. talijanski, španjolski, engleski 	<ol style="list-style-type: none"> 1. francuski 	
poduka - kompjuter - programi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adobe programi 2. AUTOCAD 3. grafički dizajn 4. programi 5. Word, Excel, Power Point 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Excel 2. u korištenju 3. 4. izrada YouTube videa 	
poduka - kompjuter ostalo	<ol style="list-style-type: none"> 1. korištenje block chaina 2. Kriptovalute 3. 4. korisnički software 	<ol style="list-style-type: none"> 1. održavanje sustava, laptop 2. 3. programiranje 	
poduka - sviranje	<ol style="list-style-type: none"> 1. gitara, osnove, akordi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. gitara i klavir 	

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM	
poduka - pjevanje, plesanje i sl.	<ol style="list-style-type: none"> 1. chachacha, foxtrot, bečki 2. orientalni ples, osnove 3. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. ples 5. pjevanje i plesanje 6. pjevanje i plesanje 7. ples 	
poduka - sport i rekreacija	<ol style="list-style-type: none"> 1. planinarenje, izrada čvorova 2. on-line joga- uključenje u grupu 3. igre i tjelovježba 4. tjelovježba 5. ronjenje na dah i sa bocom 6. profesionalni način vježbanja i masaža 7. joga 8. Joga za početnike 9. joga 10. meditacija, joga 11. meditativne šetnje u prirodi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. tjelovježba 2. 3. 4. masaža 	
poduka umjetnost	<ol style="list-style-type: none"> 1. fotografija 		
poduka - šivanje, pletenje, i dr.	<ol style="list-style-type: none"> 1. i pletenje 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. šivanje 	
*ostale poduke	<ol style="list-style-type: none"> 1. turističko vođenje 2. shiatsu masaža 3. pisanje molbi, životopisa, pravopis 4. tečaj decoupage, izrada vijenaca i svijeća od soje 5. izrada prirodnih deterdženata, kozmetike 6. vođenje planinarske ture 7. Biologija mora 8. informacije o prehrani i alternativnoj medicini 9. izračun povrata poreza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. prepoznavanje jestivog bilja u prirodi 2. samoniklo jestivo bilje 3. poznavanje bilja 4. priprema za razgovor za posao 	
D/ RADOVI U VRTU / VOĆNJAKU			
priprema tla	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. malčiranje 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. otok 7. 8. 9. 10. tla i gredica 11. 	

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM	
sadnja	1. stabala, maslina 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. poduka sadnje 16. 17. 18. 19. 20. 21.	1. 2. 3. 4. 5. sadnja stabala 6. 7. 8.	
berba	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19.	1.masline 2. 3.	
održavanje vrta	1. cvijeć, zelenilo 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14.	1. 2. mali vrt, Brač 3. 4. 5. Dicmo 6. 7. 8. povremena 9. 10. 11. savjeti za održavanje vrta	

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM
rad s motornim alatima (košnja, pilanje i sl.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. trimmer (čistač šikare) 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. kosnja, rezidba 3. 4. 5.
kompostiranje	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
održavanje i popravak vrtnog alata	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
manja gradnja i suhozidni radovi	1. suhozidanje	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. vrtna ograda, suhozidanje
DIY "uradi sam" projekti	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	
*ostali radovi	<ol style="list-style-type: none"> 1. rad na zemlji, početnik 2. spajanje sustava za navodnjavanje 3. skupljanje ljekovitog bilja 4. uzgoj sadnica 	<ol style="list-style-type: none"> 1. izrada/popravak vrtno ograde/ kućice 2. montaža spremnika kišnice
E/AKTIVNOST U ZAJEDNICI		
organizacija grupnih projekata (radionica, predavanja i sl.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. predavanje o giveth platformi 9. 10. 11. 12. 13. organizacija 14. planinaranje i IT 15. 16. 17. meditacija 18. skupne vježbe za kralježnicu 19. organizacija 20. radionica /predavanje izradi sam: pasta za zube, dezodorans, magnezij, krema za lice, piling 21. predavanje - kako i zašto krenuti sa sirovom prehranom 	

Evidencija Banke vremena na dan 14-2-2023

	DAJEM	PRIMAM	
volontiranje za udruhu Permakultura Dalmacija	1. 2 3 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23.	1. pomoć oko marketinga udruzi Permakultura Dalmacija	
volontiranje za projekt Banke vremena	1. 2. 3 4 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19.	1. usluga fotografiranja na događajima Banke vremena	
F/ OSTALO			
	1. izrada recikliranog papira 2. izrada folije od voska 3. koordinacija volontera 4. projekt management 5. druženje uz kavu - žene 6. prijevodi hrvatski-franuski 7. organizacija kulturno umjetničkih događanja 8. kava i druženje	1. pomoć pri uređenju stana u ST	