

## Hacer taichi, crear tu web, cortarte el pelo... **¡sin gastar!**

### **Asesoramiento empresarial**

La asociación Secot (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) está formada por un grupo de ejecutivos jubilados que, de forma voluntaria y altruista, ofrecen su experiencia y conocimientos en gestión empresarial. Secot asesora a colectivos y personas que no pueden acceder a una asesoría comercial. Aunque la central está en Madrid, tienen delegaciones en muchos puntos de España. Puedes encontrarlos en el teléfono 902 11 97 38 o en la página web [www.secot.org](http://www.secot.org).

### **Tiendas gratis**

En este tipo de tiendas, que están empezando en España, los productos son gratuitos. Normalmente, cada persona puede llevarse un máximo de tres objetos diarios y, por otro lado, puede dejar todo lo que le sobre o ya no necesite. Uno de los puntos que recalcan es que no te lleves nada que no vayas a utilizar porque puede haber alguien que, de verdad, lo necesite. Las tiendas gratis intentan ser una alternativa a la cultura consumista de usar y tirar, y suelen estar gestionadas por voluntarios. En Madrid, se pueden encontrar algunas de estas tiendas en el Centro Social Seco, los miércoles de 20 a 22 horas; en el Patio Maravillas, la tienda Sincoste que abre los martes, miércoles y jueves de 19.30 a 21 horas. También en Barcelona está la Tienda Gratis, en la calle Sant Pere Més Baix.



### **Creación de webs**

En este campo también empiezan a aparecer opciones gratuitas. En la web [www.000webhost.com](http://www.000webhost.com) te puedes crear tu propia página sin coste alguno, sin tener conocimientos técnicos y, gracias a su avanzado software, en sólo cinco minutos, ya que todo el proceso se realiza de forma

automática.

Solamente tienes que elegir el diseño de tu web, el número de páginas, la estructura que quieres y el contenido de los textos que deseas que aparezcan. El propio programa va creando el sitio paso a paso. Muy útil para promocionar tu empresa o cualquier actividad.

### **Intercambio: el mercado del trueque**

Los mercados de intercambio son espacios en los que se puede adquirir diferentes artículos cambiándolos por otros productos, en lugar de por dinero. Existen mercados en los que se intercambia todo tipo de artículos y otros que son especializados en un producto concreto, ya sean libros, juguetes o ropa. Este fenómeno empieza a extenderse por todas las comunidades españolas. Hay, incluso, algunos ayuntamientos que lo promocionan, como el de Reus ([www.reus.cat](http://www.reus.cat)), que tiene el programa Doy/ Cambio/Necesito. Para saber cuándo tiene lugar en la tuya, puedes consultar la web [www.intercambia.net](http://www.intercambia.net), que tiene un apartado especial sobre este tipo de mercados.



### **¡Ponte guapa!**

Normalmente, muchas de las grandes cadenas de peluquerías ofrecen la posibilidad de que los estilistas que están en prácticas realicen un corte de pelo o un cambio de peinado gratuito. Por ejemplo, en los salones Llongueras organizan, cada semana, un día de prácticas para los alumnos, con la

supervisión de sus maestros.

Se puede pedir cita y acudir sin problemas. Asimismo, también es posible maquillarse gratis. En muchas academias de estética, los estudiantes realizan prácticas gratuitas. Otra opción son los stands de los grandes almacenes: las marcas promocionan sus productos ofreciendo sesiones gratuitas de maquillaje. Un ejemplo es la marca Mac, que no sólo las ofrece en grandes superficies, sino también en sus tiendas.

### **‘Bookcrossing’**

Bookcrossing es un club de libros gratuitos cuya intención es “convertir el mundo en una gran biblioteca”. Se trata de un grupo de personas que, tras leer un libro, lo ‘liberan’: lo dejan en un lugar público para que otras personas lo encuentren y lo puedan disfrutar. Una vez leído, estas personas deberán volver a dejarlo en otro sitio para que pase a otras manos. Este movimiento comenzó en el 2001 en Estados Unidos. Para participar y saber dónde encontrar los libros, puedes registrarte en [www.bookcrossingspain.com](http://www.bookcrossingspain.com).

Texto: Elena Almirall. Coordina: Gema Hospido.