

# BOLETÍN Nº21

## Listado de servicios.



## ATENCIÓN A PERSONAS

Acompañamiento en general	9- 26 -29-37-44-74- 89 – 92-104-105-106 -138-226
Acompañar a actos sociales- culturales	3- 10 - 26 -49-75-85-93-103-104
Acompañar a partidos de baloncesto o voley	93
Acompañar al médico	9- 26 -29- 89
Acompañar en coche	16- 75
Acompañar en trámites administrativos	75- 79 - 190
Asesoramiento jurídico	9- 127'
Asesoramiento jurídico en familia y sucesiones	107
Atención a personas con discapacidad	9- 183 '
Atención a personas en general	8 – 9-10- 26 -29- 76 – 90-106
Contar cuentos	15 - 92
Conversar por teléfono	1-3- 9- 18 - 99 – 138
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	29- 138- 239
Cuidado de mayores (Aux. de enfermería)	193
Escuchar tranquilamente	3- 9- 26 -29- 32 -85- 87-113 -138- 226
Quedar para charlar	9-15- 29 -61- 103- 104-113
Hacer compañía a personas enfermas	8-9- 10 - 26 -29-44- 106- 190
Hacer compañía a personas mayores	1-9-11- 18- 21-29- 44- 49 -75- 79 – 80-88- 89 -91-106- 138- 232-113
Leer a otras personas / invidentes	42-104-105- 138

## CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Consejos sobre Bonsais	251
Cuidado de plantas	251
Cuidar de mascotas	7 –11- 71-79 -108- 122 - 239
Cuidar de gatos cuando sus dueños están fuera	46-108
Jardinería	21 -38- 251
Pasear mascotas	29 – 65 – 113-115- 156
Regar-cuidar de nuestras plantas(cuando salimos de viaje)	122 – 251

## TAREAS DOMÉSTICAS

Ir a comprar, realizar encargos	22- 44 –65- 122 – 138
Cocinar para eventos	107
Cocinar para los demás	110
Planchar	10- 193'

## ARREGLOS EN GENERAL

Arreglar bicicletas	124
Arreglos de costura	48-121
Bricolaje	9- 39- 45- 59-95-117-123- 226
Montar muebles de IKEA	123
Electricidad	39-45-54-59-117-226
Fontanería	41-45-59- 117- 226
Mecánica de coches	226
Restauración de muebles	95- 120- 239

## CUERPO, MENTE, SALUD E IMAGEN

### Masajes

Biomagnetismo	12-114'
Masaje con aromaterápia	221
Masaje con sonido	221
Masaje deportivo	77
Masaje descontracturante	77-96 - 221
Masaje relajante	77-79 - 96 - 221
Masaja Sat Naam Rasayan	72
Terapia Bowen	50
Masajes de calor	221
Osteopatía craneo sacral	52- 77
Quiromasaje	52 – 110
Quiromasaje antiestrés	232
Re-equilibrio de chakras	221
Reflexología podal	77- 96
Reiki	20-29-107

### Para tu salud

Acupuntura	114
Asesoramiento en alimentación vegetariana	51 – 83 – 109
Afinación cuántica	110
Apoyo e información sobre dietas restrictivas	80
Higiene energética diaria	50
Auricolopuntura	96
Biodanza (facilitadora didacta)	98
Coach (liberar el potencial de las personas)	20-111- 158
Coach espiritual	20
Conciencia corporal y relajación	87
Diafreo	98
Duelo perinatal	18
Elaboración de dietas y consejos de nutrición	79
Escuela de padres	158
Feng-Shui Ambiente Terapia	97

Flores de Bach (niños y mayores)	21-80- 114
Homeopatía	114
Kefir, instrucciones y recetas	75-51
Kinesiología Holística	114
Kundalini Yoga Clases	72
Meditación	72-83-87-233-249
Meditaciones guiadas	20
Mindfulness	83
Psicólogos	69-77- 158
Risoterapia	111
Shiatsu	20
Terapia de Duelo (Proceso Mar)	69
Terapia Gestalt	97
Terapia de Pareja	69 – 109

## Estética

Cuidado de la piel	8
Depilación con cera fría	8
Depilación con hilo	81
Depilación de cejas	8
Maquillaje	32
Maquillaje de caracterización	111
Peluquería a domicilio	118
Peluquería señoras y caballeros	95

## DEPORTES Y MAS

Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Apnea	43-97
Atletismo	146
Baile latino	27
Baile Nupcial	27
Baloncesto	16
Buceo con bombona	94
Clases de Natación (perfeccionamiento)	36 - 43
Chi-Kun (Yoga taoista)	77
Danza oriental	27
Flamenco básico	27- 85
Ir en bici	22-51-113
Jugar al Ajedrez	62
Karate	16
Paseos por la naturaleza	57 – 85
Pilates	83
Preparador físico	146
Senderismo micológico ( buscar setas)	117

Senderismo para buscar minerales y fósiles	117
Rutas de senderismo	22 -62-68-116
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	43- 94
Salir a caminar	7- 8- 46- 54-65-68-103-108- 138 - 160
Salir a hacer footing	37- 54-68- 146 – 160
Sevillanas	27
Sexología	109
Snorkel	94- 97
Surf	94
Tango Queer	111
Tenis	16
Vóley- playa	16-22- 146
Yoga	233
Yoga a domicilio	97

## DE TODO UN POCO

### Habilidades Artísticas

Cestas personalizadas para regalar	196
Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	58-68- 81
Fotógrafo para retratos de familia, espacio, exteriores...	68- 81-156
Ilustadora	49 -249
Personalización de prendas de vestir	253
Reciclado creativo de ropa, complementos y decoración	99,112
Recitales poéticos	85
Teatro-clases	111

### Servicios varios

Acompañar a cantar en un Karaoke	32
Arquitecto	42
Arquitectura bioclimática	42
Asesoramiento de acceso a la universidad	80
Asesoramiento de proyectos creativos	124
Asesoramiento en diseño de interiores	121
Asesoramiento en diseño de exteriores	121
Asesoramiento en obra ( Reforma de interiores)	42
Asesoramiento inmobiliario	35
Asesoramiento sobre cultura anglosajona	36- 62
Asesoramiento y tramites en ley de la dependencia	133
Ayuda en decoración para teatros y fiestas	61
Camarera	91
Compra de electrodomésticos de gama blanca	57
Comprar en mercadillos	215

Decoración	1-42-84-95
Desayunar en el paseo marítimo los fines de semana	122
Ir a ver películas de ciencia ficción	93
Ir a ver películas en VO	93
Guía turístico para el interior de la provincia	62
Eficiencia energética	43
Energía solar para la vivienda	43
Escribir cartas de amor, amistad, disculpas...	249
Escaparatismo	84
Estilista	173
Ideas para disfraces grupales o individuales	61
Ir a la playa	85
Información sobre recursos para personas con discapacidad	99
Jugar al parchís	93
Juegos de mesa y de rol	58-109
Maquillajes para disfraces, teatro o fiestas temáticas	61
Organización de eventos	57- 248
Organizar viajes alternativos	57
Pasear al atardecer	87
Personal Shopper	37-173
Préstamo de vestuario teatral	248
Preparar fiestas temáticas	109
Reciclaje	226
Rutas para despejar la mente por el parque natural	90
Salir a bailar	85-108
Sostenibilidad ambiental	226
Visitas guiadas Alcazaba o casco histórico	2

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

\*Si lo que quieres es aprender informática busca en 'Para aprender'.

Aplicaciones para teléfonos móviles	16
Diseño Gráfico (cartelería, logos ,tarjetas...)	12 -81- 255
Edición de vídeo	16
Páginas web	16
Retoque fotográfico	12
Tiendas on line (programación)	16

## PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Animador de fiestas infantiles	111- 116- 201
Cuento interactivo	116- 201
Inglés para niños	27-46
Talleres de percusión-danza y disfraces	201

## AMBITO LABORAL Y TAREAS ADMINISTRATIVAS

Acompañamiento a juzgado y registro civil	18
---	----

Ayuda y creación de cooperativas de trabajo asociado y de interés social	102
Búsqueda activa de empleo	13
Actualización de curriculum vitae	13
Preparación de entrevistas de trabajo	13- 111
Asesoramiento de imagen en trabajo de cara al público	26
Asesoramiento en gestión laboral y de Seguridad Social (contratos, nóminas...)	102-131
Asesoramiento en gestiones administrativas (organización de documentación para tramitar herencias, divorcios...)	102
Asesoramiento en temas empresariales	13- 102 -234
Asesoramiento para emprendedores	13- 102 - 234
Asesoramientos en temas fiscales y laborales	13- 22 - 102
Asesoramiento en vegetarianismo y veganismo	45
Consultas en temas de seguros de todo tipo	102
Consultoría en Innovación	102 - 234
Corrección ortográfica de textos	68-100
Gestiones para solicitar subvenciones sobre emprendimiento, asociaciones, pymes y autónomos.	102
Gestión en administraciones públicas	13- 79
Orientación laboral y profesional	102
Pasar textos a ordenador	68-160
Realización de documentos administrativos	160
Reclamaciones	4- 102
Redacción de textos	26-68
Trámites administrativos de Ayuntamiento	75
Trámites de juzgado y registro civil	18
Trámites dependencia	133

## PARA APRENDER

### Idiomas

Árabe clases	250
Clases de catalán básico	76
Español para extranjeros	76- 94-108-239
Francés clases-Traducciones	7- 27- 226
Francés conversación	27-76- 226
Inglés clases	27- 39- 62-76-94-100-123- 226
Inglés conversación por Skype	47
Inglés conversación	27- 36- 38 -39 -62-76- 94-100-108-113
Inglés traducciones	36 -39-94-100- 226

Italiano clases	94-122
Italiano conversación	94- 122
Italiano traducciones	94-122
Lengua de signos	7-196'

## Música

Canto	76
Guitarra básica	32
Aprende tus canciones preferidas a la guitarra	13
Piano Básico	76
Solfeo básico	61
Flauta dulce	61

## Informática

AutoCad	84
Nuevas tecnologías en general	49
Uso de teléfono móvil	49-105
Como hacer compras por Internet	51 - 173
Informática básica al nivel usuario (Office)	45-54-58-105-124
Informática nivel 0	84
Hojas de cálculo	45
Base de datos	45
Illustrator	84
Indesing	84
Photoshop	84- 156

## Cocina

Cocina básica mediterránea	71- 144
Cocina práctica	92
Cocina tradicional sana	71 – 88
Cocina vegetariana	45-51-71- 83
Cocina vegana	45-51
Cockteles	109
Cous-cous/ Tabulé	92
Gastronomía italiana	122
Gastronomía marroquí	44
Hacer pan	44 - 147
Hacer tartas	239
Repostería creativa	40

## Artes plásticas

Dibujo técnico	42
Estampaciones sobre tela y papel	198
Macramé	25
Manualidades	61-74-108
Manualidades con goma eva	196
Muñecas fofuchas	196

Títeres con goma espuma	25
-------------------------	----

## Costura y labores

Costura	10- 48- 120
Ganchillo	253
Marroquinería (artesanía de cuero). Se regala el material para 1ª clase.	31
Patchwork	119- 253

## Apoyo a estudiantes

Apoyo y preparación de exámenes de Secundaria (Ciencias)	13-19-146
Ayuda con los trabajos escolares	19
Contabilidad	13
Física y Química Primaria	19- 22 -32-80- 250
Física y Química Secundaria	19-80
Inglés Primaria	19- 27-71-85-100
Inglés Secundaria	71-100
Latín	85
Lengua de Bachillerato	85
Lengua de Primaria	19- 32 - 71- 85
Lengua de Secundaria	19-85
Literatura	85
Matemáticas Primaria	19- 22 – 32-80- 250
Matemáticas Secundaria	13 -19-22-80-250
Matemáticas Financieras	13
Orientación académica para jóvenes	201
Refuerzo Primaria	7- 19- 25- 32-80- 90- 92 - 160
Refuerzo Secundaria	7- 13-19-62- 90-146
Técnicas y hábitos de estudio	9- 147 '

## Otros conocimientos que puedes aprender

Aprender a leer y escribir	71 - 113
Expresión corporal	71
Fotografía	58-156- 255
Hablar en público	111- 249
Interpretación teatral	71
Lectura y dramatización teatral	248

Teléfono 950 210 073, también puedes usar nuestro Whatsapp: 677535970

[bdtalmeria@aytoalmeria.es](mailto:bdtalmeria@aytoalmeria.es)



No olvides entregar tus cheques de tiempo en los Centros de la Mujer: Cortijo Grande en Calle Antonio Muñoz Zamora, 5 o en Alcalde Muñoz, 12. De lunes a viernes de 9 a 13 y de 16.30 a 20.30 horas.

TAMBIEN PUEDES ENVIARLOS POR WHATSAPP!!



**Banco del Tiempo Ayto Almería**



**SIGUENOS EN**

*Instagram*

**@bdtalmeria**