

# BOLETÍN N°23

## Listado de servicios.



## ATENCIÓN A PERSONAS

Acompañamiento en general	9- 13-23 -26 -28-33-37-44- 74- 89 – 92-104-105-106 -138- 226
Acompañar a actos sociales- culturales	3- 10 - 26 -28- 47 – 49-85-93-103-104
Acompañar a partidos de baloncesto o voley	93
Acompañar al médico	9- 26 - 89
Acompañar en trámites administrativos	28-79
Asesoramiento jurídico	9- 127'
Atención a personas con discapacidad	9
Atención a personas en general	8 – 9-10- 26 - 76 -106
Contar cuentos	15 - 92
Conversar por teléfono	1-3- 9-17- 18 – 28-47- 99 – 138
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	138- 239
Escuchar tranquilamente	3- 9- 23-26-28 -30-32 -85- 87-113 -138- 226
Quedar para charlar	9-15 – 17-28- 47 -61- 103- 104-113
Hacer compañía a personas enfermas	8-9- 10 - 26 -44- 106
Hacer compañía a personas mayores	1-9-11-13- 18- 21- 44- 49 - 79 – 80-88- 89 -91-106-113-138
Leer a otras personas / invidentes	28-30- 42 – 47 -104-105- 138

## CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Consejos sobre Bonsais	251
Cuidado de plantas	251
Cuidar de mascotas	7 –11- 24- 79 -108- 122 - 239
Cuidar de gatos cuando sus dueños están fuera	46-108
Jardinería	21 -38- 251
Pasear mascotas	113- 156
Regar-cuidar de nuestras plantas(cuando salimos de viaje)	122 – 251

## TAREAS DOMÉSTICAS

Ir a comprar, realizar encargos	44 - 122 – 138
Cocinar para los demás	110
Planchar	10-102'

## ARREGLOS EN GENERAL

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

## CUERPO, MENTE, SALUD E IMAGEN

### Masajes

Masaje con aromaterapia	221
Masaje con sonido	221
Masaje descontracturante	221
Masaje relajante	79 - 221
Terapia Bowen	50
Masajes de calor	221
Quiromasaje	110
Re-equilibrio de chakras	221

### Para tu salud

Asesoramiento en alimentación vegetariana	51 – 83
Afinación cuántica	110
Apoyo e información sobre dietas restrictivas	80
Alimentación consciente	16
Higiene energética diaria	50
Biodanza (facilitadora didacta)	98
Coach (liberar el potencial de las personas)	6-111- 158
Conciencia corporal y relajación	87
Diafreo	98
Duelo perinatal	18
Elaboración de dietas y consejos de nutrición	79
Escuela de padres	158
Flores de Bach (niños y mayores)	21-80
Kefir, instrucciones y recetas	51
Meditación	28-83-87-233-249
Mindfulness	28-83
Psicólogos	158
Risoterapia	111
Shiatsu	6

### Estética

Cuidado de la piel	8
Depilación con cera fría	8

Cuidados básicos de pelo rizado y tips	81
Depilación con hilo	81
Depilación de cejas	8
Maquillaje	32
Maquillaje de caracterización	111
Peluquería señoras y caballeros	13-95

## DEPORTES Y MAS

Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Apnea	43
Atletismo	146
Baile latino	27
Baile Nupcial	27
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	51-113
Jugar al Ajedrez	62
Paseos por la naturaleza	47 – 85
Pilates	83
Preparador físico	146
Rutas de senderismo	62-68-116
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	43- 94
Salir a caminar	7- 8-23-28-33- 46- 47 - 54-68-103-108- 138 - 160
Salir a hacer footing	37- 54-68- 146 – 160
Sevillanas	27
Snorkel	94
Surf	94
Tango Queer	111
Vóley- playa	146
Yoga	233

## DE TODO UN POCO

### Habilidades Artísticas

Cestas personalizadas para regalar	196
Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	14-58-68- 81
Fotógrafo para retratos de familia, espacio, exteriores...	68- 81-156

Ilustradora	49 -249
Reciclado creativo de ropa, complementos y decoración	99
Recitales poéticos	85
Teatro-clases	111
<b>Servicios varios</b>	
Acompañar a cantar en un Karaoke	13-32
Arquitecto	42
Escuela de padres	17
Arquitectura bioclimática	42
Asesoramiento e información en proceso oncológico	16
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 sobre cultura anglosajona	36- 62
Asesoramiento en compras o alquiler de autocaravanas	20
Asesoramiento y tramites en ley de la dependencia	133
Ayuda y asesoramiento para organizar y ordenar o reubicar espacios	73
Ayuda en decoración para teatros y fiestas	61
Rutas para viajar en autocaravanas o camper	20
Camarera	91
Comprar en mercadillos	215
Quedar para tomar café	23
Ir a comprar o realizar encargos	28
Decoración	1-13-42-95
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
Estilista	13-173
Ideas para disfraces grupales o individuales	61
Ir a la playa	13-23-47 – 85
Información sobre recursos para personas con discapacidad	99
Jugar al parchís	93
Juegos de mesa y de rol	14-28-58

Maquillajes para disfraces, teatro o fiestas temáticas	61
Organización de eventos	12-14 -248
Pasear al atardecer	28-87
Personal Shopper	13-37-173
Préstamo de vestuario teatral	248
Reciclaje	226
Salir a bailar	13-85-108
Sostenibilidad ambiental	226
Visitas guiadas Alcazaba o casco histórico	2

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

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

Cartelería	14-28
Diseño Gráfico (cartelería, logos ,tarjetas...)	28-81- 255

## 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	102
Preparación de entrevistas de trabajo	111
Asesoramiento de imagen en trabajo de cara al público	13-26
Asesoramiento en gestión laboral y de Seguridad Social (contratos, nóminas...)	102
Asesoramiento en gestiones administrativas (organización de documentación para tramitar herencias, divorcios...)	102
Asesoramiento en temas empresariales	102 -234
Asesoramiento para emprendedores	102 - 234
Asesoramientos en temas fiscales y laborales	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
Orientación laboral y profesional	146
Pasar textos a ordenador	146
Realización de documentos administrativos	160
Reclamaciones	4- 102
Asesoramiento en trámites relacionados con la administración fiscal y tributaria	16
Trámites administrativos vía online	16-28
Redacción de textos	1-26-68
Trámites de juzgado y registro civil	18
Trámites dependencia	133

# PARA APRENDER

## Idiomas

Clases de catalán básico	76
Ayudar a realizar curriculum en inglés	47
Español para extranjeros	76- 94-108-239
Francés clases-Traducciones	7- 27- 226
Francés conversación	27-76- 226
Inglés clases	24-27- 39- 62-76-94-100- 226
Clases de alemán	24
Ayudar para entrevistas en inglés	47
Inglés conversación	27- 36- 38 -39 – 47 -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
Clases de lengua española	30
Lengua de signos	7-196'

## Música

Canto	76
Guitarra básica	88
Piano Básico	76
Solfeo básico	61
Flauta dulce	61

## Informática

Nuevas tecnologías en general	28-33-49
Uso de teléfono móvil	28-49-105
Como hacer compras por Internet	28-51 - 173
Informática básica al nivel usuario (Office)	28-33-45-54-58-105-124
Hojas de cálculo	45
compras online	28
Uso de windows	28-33
Herramientas informáticas para trabajar en grupo y a distancia	28
Consejos sobre adquisición de móvil, ordenador o programas informáticos	28
Base de datos	33-45
Photoshop	156

## Cocina

Cocina básica mediterránea	31
----------------------------	----

Cocina práctica	92
Cocina tradicional sana	88
Cocina vegana	45-51
Cous-cous/ Tabulé	92
Gastronomía italiana	122
Gastronomía marroquí	44
Hacer pan	44 - 147
Hacer tartas	239

## Artes plásticas

Dibujo técnico	42
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	45-59- 226
Patchwork	119

## Apoyo a estudiantes

apoyo escolar	19
Física y Química Primaria	19-32-80
Física y Química Secundaria	19-80
Inglés Primaria	19- 27-85-100
Apoyo para elección de estudios	17
Inglés Secundaria	100
Latín	85
Lengua de Bachillerato	85
Lengua de Primaria	19- 32 - 85
Lengua de Secundaria	19-85
Literatura	85
Matemáticas Primaria	19- 32-80
Matemáticas Secundaria	19-80
Refuerzo Primaria	1-7- 19- 25- 32-80- 92 - 160
Refuerzo Secundaria	1-7- 19-62- 146
Técnicas y hábitos de estudio	9- 147 '

## Otros conocimientos que puedes aprender

Aprender a leer y escribir	3
Fotografía	58-156- 255
Hablar en público	111- 249

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



**SIGUENOS EN**  
*Instagram*  
@bdtalmeria