

Listado de servicios.

ATENCIÓN A PERSONAS

Acompañamiento en general	7-9 -23 - 26 – 28 – 30-35 - 37 44 - 62-65– 74 – 92 -105 - 106 -126
Acompañar a actos sociales - culturales	3 - 10-11 - 26 -28 – 47 –52- 64-85 -90-94 -130
Acompañamiento a personas mayores	1-4-7-11 – 30-37- 40 - 64-126
Acompañar al médico	7-9-11- 26 – 38 -50-64-87- 118-126
Acompañar en trámites administrativos	7-11-28 -46-79-82-87-128
Hacerle la compra a personas enfermas o mayores	114
Atención a personas con discapacidad	9
Atención a personas en general	9 – 10- 26 – 37-65 - 76 – 106
Contar cuentos	7-11- 62-78-92 - 107-113
Conversar por teléfono	1 - 3 –7- 9-11 – 17 -25-28 –30-33- 47 -58-67- 93 – 115-118-126
Acompañamiento en el Hospital Universitario Torrecárdenas (Acto BDT)	1-11-23-25-26-30-37-44-59-84-92-94-113-124-146-147
Redacción de documentos a personas mayores	11-78-82-90
Leer a personas mayores	7-11-62-67 – 113
Escuchar tranquilamente	3 – 9 – 11-21-22- 23-25 – 26 - 28 - 32 –48- 65 - 67– 85 – 87 -93-94-126 - 226
Quedar para charlar/ tomar algo/ pasear	7-9–11-17-25-28- 47 -52-78-94- 104-117-118-126-130
Hacer compañía a personas enfermas	7-9- 10 - 26 –37-41-44-106
Hacer compañía a personas mayores	1 – 9 –11–37- 41-44 - 50-79 – 80 – 91– 106 - 126
Leer a otras personas / invidentes	4 -7-8 -11- 28 - 42 – 47 –52-62- 63-65 - 67-78- 87-105
Llevar en coche	37-62
Cuidar a personas enfermas	114
Salir a pasear con personas enfermas o mayores	114
Ayudar a pedir cita médica por internet	58-87
Hacer compañía	48

CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Consejos sobre Bonsais	251
Cuidado de plantas	14-57-62-118
Cuidar de mascotas	24 -41-79
Cuidar de gatos cuando sus dueños están fuera	38-41-50-64
Jardinería	21 – 38 – 59
Pasear mascotas	4-41-50-59 – 62– 70 – 71- 156
Regar-cuidar de nuestras plantas(cuando salimos de viaje)	7-38-62
Cuidar de perros cuando sus dueños están fuera	62

TAREAS DOMÉSTICAS

Ir a comprar, realizar encargos	11-28-44-48 -50-62-65-94
Cocinar para los demás	7-41-67 -94126
Planchar	10-62-94-102
Limpieza del hogar	94
Limpiar cristales	55

ARREGLOS EN GENERAL

Arreglar bicicletas	103-124
Arreglos de costura	15-58-82-109-118-128
Arreglos de cortinas y ropa del hogar	58-63
Bricolaje	9- 14-39- 59-95- 108-226
Electricidad	39-54-59-103-108
Fontanería	59-108
Mecánica de coches	226
Restauración de muebles	95- 120

CUERPO, MENTE, SALUD E IMAGEN

Masajes

Masaje relajante	79
Quiromasaje	35
Reiki	53

Para tu salud

Asesoramiento en alimentación vegetariana	83
Apoyo e información sobre dietas restrictivas	80
Alimentación consciente	16-80
Asesoramiento microbiota	80
Biodanza (facilitadora didacta)	98
Coach (liberar el potencial de las personas)	6-34-93-111- 158
Diafreo	98
Elaboración de dietas y consejos de nutrición	79
Escuela de padres	158
Flores de Bach (niños y mayores)	21-80
Kefir, instrucciones y donación de gránulos	51
Meditación	28-46-80-83-93-233
Mindfulness	28-34-83-93
Psicólogos	13-66-75-158
Asesoramiento psicológico LGTBIQ+	75
Autoconocimiento	13
Risoterapia	61-111
Shiatsu	6
Gestión emocional	34
Técnica de liberación emocional	34-93
Asesoramiento en vegetarianismo y veganismo	45
Acupuntura	53
Técnicas de relajación	53
Coach con PNL (Programación Neurolingüística)	34-61
Consulta ayurvédica	125
Sesiones para tomar conciencia corporal	125
Par Biomagnético	108
ETF o técnica de liberación de emociones a través del taping	108
Radiestesia	108
Aromaterapia	147

Estética

Cuidados básicos de pelo rizado y tips	81
Depilación con hilo	81
Maquillaje	14-32
Maquillaje de caracterización	111
Peluquería señoras y caballeros	95
Manicura	52
Tintar pelo	52

DEPORTES Y MAS

Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Apnea	43
Atletismo	146
Baile latino	27
Baile Nupcial	27
Clases de Natación (perfeccionamiento)	36 - 43
Chi-Kun (Yoga taoista)	53-77
Danza oriental	27
Flamenco básico	27- 85
Paseos por la naturaleza	47 -85
Pilates	83
Preparador físico	146
Rutas de senderismo	67-130
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	43
Salir a caminar	8-11-23-25-28- 47 – 54-58-64-87-117-126 - 160
Salir a pasear con perros	118
Salir a hacer footing	54 -146 – 160
Sevillanas	27
Tango Queer	111
Vóley - playa	146
Yoga	4 - 80-233
Yoga terapia	88
Taichí	5
Salir en bicicleta	55

DE TODO UN POCO

Habilidades Artísticas

Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	81
Fotógrafo para retratos de familia, espacio, exteriores...	81-156
Recitales poéticos	85
Teatro-clases	111

Servicios varios

Acompañar a cantar en un Karaoke	32-84- 117
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 exteriores	61
Asesoramiento en obra (Reforma de interiores)	42
Asesoramiento sobre cultura anglosajona	36
Asesoramiento en compras o alquiler de autocaravanas	20
Ayuda y asesoramiento para organizar y ordenar o reubicar espacios	73
Rutas para viajar en autocaravanas o camper	20-67
Camarera	91
Comprar en mercadillos	58-128-215
Quedar para tomar café	22-23
Ir al cine	35-64-87
Teatro para niñ@s	62
Decoración	1-42-95
Ir a ver películas de ciencia ficción	117
Eficiencia energética	43
Energía solar para la vivienda	43
Ir a la playa	11-23-47-67 – 85
Ayuda para traslados (mudanzas)	45-130
Juegos de mesa y de rol	28-62

Organización de eventos	12 -84-248
Préstamo de vestuario teatral	248
Salir a pasear	11-28-35-40-58-87-117
Enseñar juegos de mesa	62
Reciclaje	226
Jugar al ajedrez	25
Salir a bailar	85-107
Sostenibilidad ambiental	226
Dinamización de salidas culturales a museos	66
Guía Turística Culturales	22
Información Erasmus	90
Información sobre becas	90
Asesoramiento para vivir en el extranjero	90
Asesoramiento sobre estudios	90
Ayudar a buscar viajes	90
Acompañar al teatro	62-64
Visitas guiadas Alcazaba o casco histórico	2
Bailar bachata y salsa	72
Lectura del Tarot	52
Salir de pesca	55
Enseñar a hacer espejos infinitos	55

NUEVAS TECNOLOGÍAS

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

Cartelería	28
Diseño Gráfico (cartelería, logos ,tarjetas...)	28-81
Certificado Digital	8-11-49-122-130
Firma digital	110

ÁMBITO LABORAL Y TAREAS ADMINISTRATIVAS

Ayuda y creación de cooperativas de trabajo asociado y de interés social	102
Asesoramiento para solicitud de prestaciones y ayudas a personas desempleadas	18
Búsqueda activa de empleo	102

Asesoramiento en gestión de proyectos empresariales	70
Preparación de entrevistas de trabajo	75-111
Asesoramiento de imagen en trabajo de cara al público	26-128
Asesoramiento en gestión laboral y de Seguridad Social (contratos, nóminas...)	33-102
Asesoramiento en gestiones administrativas (organización de documentación para tramitar herencias, divorcios...)	102
Asesoramiento en temas empresariales	102
Asesoramiento para emprendedores	84-102
Asesoramientos en temas fiscales y laborales	102
Asesoramiento financiero y bancario	46
Asesoramiento jurídico	9 - 127
Asesoramiento jurídico en materia laboral y seguridad social	33
Consultas en temas de seguros de todo tipo	102
Consultoría en Innovación	102
Gestiones para solicitar subvenciones sobre emprendimiento, asociaciones, pymes y autónomos.	102
Declaración de la renta	122
Orientación laboral y profesional	146
Pasar textos a ordenador	11-62-67-122-130-146
Realización de documentos administrativos	11-122-160
Reclamaciones	62-102-122
Asesoramiento en trámites relacionados con la administración fiscal y tributaria	16
Trámites administrativos vía online	11-16-28-30-46-49-78-122
Resolver trámites administrativos	46-122
Redacción de textos	1-11-26-107-130
Tareas administrativas general	46-72-122-130
Ayudar a pedir vida laboral	8-11-49-122
Asesoramiento en pequeños arreglos del hogar	48

PARA APRENDER

Idiomas

Clases de catalán básico	76
Español para extranjeros	40- 76-107-126
Francés clases-Traducciones	27- 226
Francés conversación	27-76- 226
Clases de alemán	24
Clases de Francés	107
Clases de italiano	90
Conversación general en español	62-107-126
Inglés con nativ@	39-47- 129
Inglés para uso profesional	24-39-90- 99-129
Traducción escrita español/inglés	19-24-39-90-99-103-112- 129
Inglés para exámenes	19-24-39-90-99-103-112- 129
Conversación general en inglés	4 -19-24-39-47-70-71-90-100-112- 129
Inglés para turismo	4 - 19-24-39-90-112-126- 129
Iniciación al inglés	4 - 19-24-38-39-90-99-100-103-112
Intérprete de inglés (para los angloparlantes que no dominen el español y tengan alguna cita con la administración, es decir, alguien que les haga de traductor)	4 - 24-39-90-99-112- 129
Árabe con navitv@	41

Música

Canto	76
Piano Básico	38 – 76-103
Solfeo básico	38
Clases de música (guitarra, bajo, batería...)	115
Enseñar violín	103
Enseñar flauta	103

Informática

Nuevas tecnologías en general	11-28- 110
Uso de teléfono móvil	11-28 –105- 110
Como hacer compras por Internet	11-28 -30- 51- 173
Informática básica al nivel usuario (Office)	8-11-28-45-54 -57-70-71 - 105- 110-122-124
Hojas de cálculo	11-45

Uso de windows	11-28- 110
Herramientas informáticas para trabajar en grupo y a distancia	11-28
Consejos sobre adquisición de móvil, ordenador o programas informáticos	11-28-110
Base de datos	11-45
Ayudar al manejo de ordenadores y móviles a personas mayores	11-84-107
Photoshop	156

Cocina

Cocina básica mediterránea	1 – 31-78-118
Cocina práctica	30-78-92-126
Cocina y repostería venezolana	37
Cocina vegana	45-51
Cous-cous/ Tabulé	92
Gastronomía marroquí	44
Hacer pan	44 - 147
Cocina de cuchara tradicional	58-78

Artes plásticas

Dibujo técnico	42-99
Manualidades	74-109

Costura y labores

Costura	10-15- 120
Ganchillo (Croché)	1-15-45-59- 226
Cortinas y ropa del hogar	63
Patchwork	15-119
Tricortar	15
Encaje de bolillo	15
Punto de cruz	15
Bordar	15
Enseñar a coser	15

Apoyo a estudiantes

Apoyo escolar	11-19 -90-99
Física y Química Primaria	19-32-80
Física y Química Secundaria	19-80
Inglés Primaria	19- 27-78-85-100- 129
Francés Primaria	78
Apoyo para elección de estudios	17
Inglés Secundaria	100- 129
Latín	85
Lengua de Bachillerato	85
Lectoescritura	4 - 19
Lengua de Primaria	11-19- 32 -57-85
Lengua de Secundaria	11-19-85
Literatura	11-85-122
Matemáticas Primaria	19- 32-57-80-99
Matemáticas Secundaria	19-80-99
Refuerzo Primaria	1-11- 19- 32-57-80- 92 - 99-160
Refuerzo Secundaria	1-11-19 -99- 146
Técnicas y hábitos de estudio	9-82- 147
Corrección ortográfica, gramatical y de puntuación de textos	4 -11- 85-100-122

Otros conocimientos que puedes aprender

Enseñar a leer y escribir	1 – 3-11
Fotografía	14-109-156
Hablar en público	11-62-71-111

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, n.º 5, en la calle Terriza, n.º 9 o en Los Molinos en la calle Instinción s/n lunes a viernes de 9:00h a 13:00h y de 16:30h a 20:30h.

TAMBIÉN PUEDES ENVIARLOS POR WHATSAPP!!



Banco del Tiempo Ayto Almería



SIGUENOS EN
Instagram
@bdtalmeria