

BOLETÍN Nº19

Listado de servicios.



ATENCIÓN A PERSONAS

Acompañamiento en general	6-9- 26 -29- 30 - 44-74- 89 - 92-106 -138- 226
Acompañar a actos sociales- culturales	10 - 26 -49-85-93- 185 - 210
Acompañar a partidos de baloncesto o voley	93
Acompañar al médico	9- 26 -29- 30 - 89
Acompañar en coche	16- 23
Acompañar en trámites administrativos	79 - 190
Asesoramiento jurídico	9- 127'
Atención a personas con discapacidad	9- 183 '
Atención a personas en general	3 – 8 – 9-10- 26 -29- 76 – 90-106
Contar cuentos	92
Conversar por teléfono	9- 18- 53 - 99 – 138- 159
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	29- 138- 239
Cuidado de mayores (Aux. de enfermería)	193
Escuchar tranquilamente	9- 24 - 26 -29- 32 - 53 -85- 87-138- 159 - 226
Quedar para charlar	9- 29 -61
Hacer compañía a personas enfermas	8-9- 10 - 26 -29-44- 106- 190
Hacer compañía a personas mayores	3-6-9- 18- 21- 24-29- 44- 49 – 55- 79 – 80-88- 89 -91-106- 138- 232 –254
Leer a otras personas / invidentes	11- 42 - 53 – 55- 138

CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Consejos sobre Bonsais	251
Cuidado de plantas	251
Cuidar de mascotas	70-71-79 - 122 -210- 239
Cuidar de gatos cuando sus dueños están fuera	46- 70
Jardinería	21 -33- 251
Pasear mascotas	29 - 65- 82 - 156 - 210
Regar-cuidar de nuestras plantas(cuando salimos de viaje)	24 -122 – 251

TAREAS DOMÉSTICAS

Ir a comprar, realizar encargos	22- 44 –65- 122 – 138
Cocinar para los demás	6
Limpieza de hogar	6
Planchar	10- 193'

ARREGLOS EN GENERAL

Arreglos de costura	48
Bricolaje	9- 39- 45-226
Electricidad	39-45-54-226
Fontanería	41-45- 226
Mecánica de coches	226
Restauración de muebles	239

CUERPO, MENTE, SALUD E IMAGEN

Masajes

Biomagnetismo	12-17- 114
Magnetoterapia	17-218-251
Masaje con aromaterapia	221
Masaje con sonido	221
Masaje deportivo	77
Masaje descontracturante	17-77-96 - 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
Quiromasaje antiestrés	232
Re-equilibrio de chakras	221
Reflexología podal	77- 96- 218
Reiki	17

Para tu salud

Acupuntura	114
Asesoramiento en alimentación vegetariana	51 - 83
Apoyo e información sobre dietas restrictivas	80
Higiene energética diaria	50
Auricolopuntura	96
Coach (liberar el potencial de las personas)	20- 58 - 158
Coach espiritual	20
Conciencia corporal y relajación	87
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
Logopedia	58
Meditación	72-83-87-233-249
Meditaciones guiadas	20
Mindfulness	83
Psicólogos	58 -69-77- 158
Reiki	20 – 29
Shiatsu	20-55
Sexología	58
Terapia de Duelo (Proceso Mar)	69
Terapia de Pareja	69

Estética

Cuidado de la piel	34-8
Depilación con cera fría	8-34'
Depilación con hilo	81
Pedicura	34
Uñas cualquier técnica	34
Depilación de cejas	34-8
Maquillaje	3-32-34
Peluquería de caballeros	34
Peluquería a domicilio	28-118

DEPORTES Y MAS

Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Atletismo	146
Baile latino	27
Baile Nupcial	27
Baloncesto	16
Clases de Natación (perfeccionamiento)	36 - 43
Chi-Kun (Yoga taoista)	77
Danza oriental	27
Flamenco básico	27- 85
Ir en bici	22-23-51
Jugar al Ajedrez	53- 62
Karate	16
Paddel- Surf	23
Paseos por la naturaleza	53 - 57 – 85
Pilates	83
Preparador físico	146
Rutas de senderismo	22 -62
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	23- 43
Salir a caminar	8- 46- 54-64-65- 138 - 160
Salir a hacer footing	54- 146 – 160

Salir a patinar	210
Sevillanas	27
Tai-Chi	233
Tenis	16
Vóley- playa	16-22- 146
Yoga	233

DE TODO UN POCO

Habilidades Artísticas

Cestas personalizadas para regalar	196
Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	23-70-81
Fotógrafo para retratos de familia, espacio, exteriores...	81-156
Ilustradora	49 -78-249
Personalización de prendas de vestir	253
Reciclado creativo de ropa, complementos y decoración	99
Recitales poéticos	85
Teatro	78

Servicios varios

Acompañar a cantar en un Karaoke	32
Arquitecto	42
Arquitectura bioclimática	42
Arreglos florales	101
Asesoramiento de acceso a la universidad	80
Asesoramiento en diseño de interiores	78
Asesoramiento en obra (Reforma de interiores)	42
Asesoramiento inmobiliario	35
Asesoramiento para exámenes de conducir	159
Asesoramiento sobre cultura anglosajona	36- 62
Asesoramiento y producción artística	260
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	34 - 42 – 84
Desayunar en el paseo marítimo los fines de semana	122
Ir a ver películas de ciencia ficción	93
Ir a ver películas en VO	11-93
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
Maquillajes para disfraces, teatro o fiestas temáticas	61
Organización de eventos	57- 248
Organizar viajes alternativos	57
Pasear al atardecer	87
Personal Shopper	173
Préstamo de vestuario teatral	248
Reciclaje	226
Rutas para despejar la mente por el parque natural	90
Salir a bailar	85
Sostenibilidad ambiental	226
Transfer a aeropuerto Málaga	23
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 -59- 78-81-255
Edición de vídeo	16
Escaneo de imágenes	23
Gestión de venta de productos de segunda mano por Internet	23
Montaje multimedia (fotos -vídeo-audio)	23
Páginas web	16
Reparación de equipos informáticos	59
Retoque fotográfico	12
Tiendas on line (programación)	16

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Animador de fiestas infantiles	201
Cuento interactivo	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
Búsqueda activa de empleo	13
Actualización de curriculum vitae	13
Preparación de entrevistas de trabajo	13
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 para eventos donde hay que preparar un menú	6
Asesoramiento en vegetarianismo y veganismo	45
Consultas en temas de seguros de todo tipo	102
Consultoría en Innovación	102 - 234
Gestión en administraciones públicas	13- 79
Pasar textos a ordenador	160
Realización de documentos administrativos	160
Reclamaciones	4- 102
Recursos humanos	28
Redacción de textos	26
Corrección ortográfica de textos	100
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	63-64-70-76- 239
Francés clases-Traducciones	27- 63- 226
Francés conversación	27- 63-73-76- 226
Inglés clases	27- 39- 62-63-64-70-76-78-100- 226
Inglés conversación por Skype	47
Inglés conversación	27- 36 -39 -62- 63- 64-70-76-78- 100
Inglés traducciones	36 -39 – 63- 64-70-100- 226
Italiano clases	122
Italiano conversación	122 - 212
Italiano traducciones	122
Lengua de signos	196
Alemán	70

Música

Canto	76
Guitarra básica	1 – 32
Aprende tus canciones preferidas a la guitarra	13

Piano Básico	76
Solfeo básico	61
Flauta dulce	61

Informática

AutoCad	84-185
Nuevas tecnologías en general	49
Uso de teléfono móvil	49
Como hacer compras por Internet	51 - 173
Edición de vídeo	23
Informática básica al nivel usuario (Office)	45-54- 205
Informática nivel 0	84
Hojas de cálculo	45
Base de datos	45
Illustrator	84
Indesing	84
Internet	205
Ofimática	210
Photoshop	23 -84- 156
Vender por Internet	23

Cocina

Cocina básica mediterránea	71- 144 - 205
Cocina macrobiótica	28
Cocina práctica	92
Cocina tradicional sana	71 - 88- 101
Cocina vegetariana	45-51-55-71- 83
Cocina vegana	45-51-101
Cous-cous/ Tabulé	92
Gastronomía italiana	122
Gastronomía marroquí	44
Gastronomía peruana	63
Hacer pan	44 - 147
Hacer tartas	239
Repostería	205
Repostería creativa	40

Artes plásticas

Craquelado	210
Dibujo técnico	42
Estampaciones sobre tela y papel	198
Hacer vidrieras	205
Macramé	25
Manualidades	61-74- 210
Manualidades con goma eva	196
Muñecas fofuchas	196

Stencil	210
Títeres con goma espuma	25

Costura y labores

Costura	10- 48'
Ganchillo	253
Marroquinería (artesanía de cuero). Se regala el material para 1ª clase.	31
Patchwork	253
Patronaje	205
Punto de cruz	73
Tricotar	11'

Apoyo a estudiantes

Apoyo y preparación de exámenes de Secundaria (Ciencias)	13-19-146
Arte	219
Ayuda con los trabajos escolares	19
Biología Primaria	19- 250
Biología todos los niveles	34
Contabilidad	13
Física y Química Primaria	19- 22 -32-80- 250
Física y Química Secundaria	19-80
Geografía	219
Historia	78
Inglés Primaria	11- 19- 27-63-64-71-85-100
Inglés Secundaria	63-64-71-100
Latín	85
Lengua de Bachillerato	85-252
Lengua de Primaria	19- 32 - 71- 85-252
Lengua de Secundaria	19-85-252
Literatura	78 -85- 219
Matemáticas Primaria	19- 22 – 32-80- 250
Matemáticas Secundaria	13 -19-22-80-250
Matemáticas Financieras	13
Orientación académica para jóvenes	201
Preparar oposiciones Aux. Administrativo	252
Refuerzo Primaria	11-19- 25- 32- 33-80- 90- 92 - 160
Refuerzo Secundaria	11-13-19-62- 90-146
Técnicas y hábitos de estudio	9- 147 - 260

Otros conocimientos que puedes aprender

Aprender a leer y escribir	71 - 205 - 219
Como hacer Sudokus	53
Expresión corporal	71
Fotografía	59- 156- 255
Hablar en público	249

Interpretación teatral	71-78
Jugar al Ajedrez	53
Lectura y dramatización teatral	248

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. HORARIO DE VERANO DE 9 A 13 HORAS

TAMBIEN PUEDES ENVIARLOS POR WHATSAPP!!

