

BOLETÍN N°12

Listado de servicios

ATENCIÓN A PERSONAS

Asesoramiento jurídico	25 -127 – 220
Atención a personas en general	3- 4 – 8 – 10- 11 -16 – 26 - 28 - 35 -56- 76 – 171
Hacer compañía a personas mayores	3- 4 – 8 - 11- 16 -18- 21- 24 – 28- 33 – 44- 49 – 55- 56 - 69 - 79 - 84 - 89 -91- 125 - 131 -138- 154 - 171 - 188 - 224 -232- 237 –254
Hacer compañía a personas enfermas	8- 10 - 11 -16- 26 -44- 69 - 119 - 125 - 171 - 190 - 246
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	239
Cuidado de mayores (Aux. de enfermería)	8 – 83 - 193
Apoyo a personas con discapacidades físicas	46 - 171 - 246
Apoyo a embarazadas de riesgo	11
Acompañar al médico	4 - 26 – 67 - 89 - 119
Acompañar a actos sociales- culturales	10 -16- 26 - 62 - 121 - 185 - 210
Acompañamiento en general	4 - 26 -44- 64 -89 - 92 - 125 –138- 188 - 226
Acompañar en trámites administrativos	16-38- 67 - 79 - 190
Leer a otras personas / invidentes	4 -38- 42 - 53 – 55- 223 – 237
Acompañar en coche	4 -16- 23 - 188 - 223
Escuchar tranquilamente	4 – 8-11 -16- 24 - 26 - 32 -38- 53 - 119 -138- 159 - 226
Contar cuentos	2- 92 - 100 -246
Tomar la tensión	11 – 67
Inyectables	11
Conversar por teléfono	4 -7- 11 -16- 18- 53 - 99 - 119 – 159
Atención a personas con discapacidad	7- 183 - 246

Recados zona Centro	121
Recados zona Zapillo	33
Intervención con menores	168
Ayuda en general zona Almadrabillas	42

CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Jardinería	21 – 199 - 230 - 251
Xerojardinería	199
Regar-cuidar de nuestras plantas(cuando salimos de viaje)	24 -122 - 251
Cuidar de mascotas	79 - 122 -210- 239
Cuidado de plantas	251
Consejos sobre Bonsais	251
Pasear mascotas	33- 156- 210

TAREAS DOMÉSTICAS

Ir a comprar, realizar encargos	4 -22- 44 - 119 - 122 - 223
Administrar la economía doméstica	3
Subir la compra a casa (zona Zapillo y alrededores)	23
Cocinar	28 - 69 - 152 - 223
Hacer paella	104 - 152
Planchar	30- 56-69 - 119 -193 - 223
Limpieza de hogar	35

ARREGLOS EN GENERAL

Bricolaje	12- 39- 102 - 226 - 236
Arreglos del hogar	39- 102 - 226
Instalación de aparatos electrónicos-DVD-TDT-TV-PC-wifi	154

Electricidad	39- 117 - 226 – 236
Fontanería	226
Arreglos de costura	28- 35 -40- 48 – 123- 225 – 237
Albañilería	236
Pintar paredes, fachadas	223
Restauración de muebles	239
Mecánica de coches	226

CUERPO, MENTE, SALUD E IMAGEN

Masajes

Masaje descontracturante	96 - 221
Masaje Ayurveda	34
Masaje Energético Sanador	34
Masaje relajante	79 - 96 - 221
Masajes de calor	70 - 221
Masaje facial	100
Reflexología de la mano	45
Reflexología podal	34 – 96 - 218
Magnetoterapia	218 – 251
Masaje con sonido	221
Masaje con aromaterapia	221
Re-equilibrio de chakras	221
Quiromasaje antiestrés	232
Quiromasaje	52
Reiki	67

Para tu salud

Consultoría de lactancia	9 - 11
Consejos de gestación, parto y post-parto	9 - 11
Elaboración de dietas y consejos de nutrición	79
Orientación en dieta de Índice Glucémico	75
Doctora en nutrición	54
Logopedia	58
Flores de Bach (niños y mayores)	21-83
Auricolopuntura	96
Feng-Shui Ambiente Terapia	175
Alimentación saludable, anticancerígenos, germinados...	225
Reiki	6
Toques ZEN	6

Psicología

Psicólogos	9 - 14 - 19 - 58 - 101 - 158
Meditación	14 -34- 81 - 83 - 233- 249
Autoestima	14
Relajación	14 - 83 – 45
Tratar la ansiedad	14
Tratar la depresión	14
Tratar el estrés	14
Problemas de pareja	45
Crecimiento personal	14
Madurar sin sufrimiento (para chic@s en edades conflictivas)	45
Psicología positiva	19
Escuela de padres	20 -37-45- 158 - 164

Problemas de conducta en la infancia	20
Terapia Familiar	20
Coach (liberar el potencial de las personas)	30 - 58 - 158 - 176
Sexología	58
Gestión de las emociones	83
Atención a niños con necesidades especiales	164
Atención a niños con Autismo y Asperger	164
Técnicas en comunicación-negociación	176
Trabajo en equipo	176
Habilidades sociales	176
Integración del ser	6
Duelo perinatal	“9 - 18”

Estética

Peluquería	60
Peluquería a domicilio	104 - 118
Manicura a domicilio	104
Limpieza de cutis	46-2
Cuidado de la piel	3
Depilación de cutis	2
Maquillaje	32- 3
Extensiones, trenzas, rastas.	100
Peluquería africana	100

DEPORTES

Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Yoga	233- 238
Pilates	49
Rutas de senderismo	4 - 12-13-17
Ir en bici	13-17- 23 -38- 152
Tenis	13-136
Paddel	13
Frontenis	136
Snorkel por el Cabo de Gata	12
Pin-Pon	136
Clases de Natación (perfeccionamiento)	36 - 43 - 203
Escalada	17
Paseos por la naturaleza	53 – 57 -102
Danza contemporánea	49 - 71
Danza clásica	71
Jugar al Ajedrez	53
Salir a caminar	60 - 102 –160 -225
Caminar por la arena de la playa	102 - 225
Clases de patinaje	45
Salir a patinar	45-210
Salir a hacer footing	13- 146 - 160 – 234

Danza oriental	27
Baile latino	27
Baile Nupcial	27
Sevillanas	27-133
Flamenco básico	27-133
Vóley- playa	136 - 146
Gimnasia de mantenimiento para personas mayores	136
Atletismo	146
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	43
Vela	220
Wind-surf	220
Preparador físico	146
Tai-Chi	233
Rutas de montaña	234
Acompañante para bailar Salsa	242

DE TODO UN POCO

Habilidades Artísticas

Reciclado creativo de ropa, complementos y decoración	99
Retratos por encargo	16-135-255
Fotógrafo profesional para retratos de familia, espacio, exteriores...	156
Fotógrafo para DNI, Book de fotos etc	16
Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	16 – 23
Escaparatismo	179
Cestas personalizadas para regalar	196

Recordatorios de eventos(bodas, nacimientos...)	225
Personalización de prendas de vestir	253
Ilustadora	249

Asesoramos e informamos

Arquitecto	42
Arquitectura bioclimática	42
Decoración	30 – 40 - 42 - 112 - 175 - 179
Feng-sui	175
Asesoramiento sobre cultura anglosajona	36
Asesoramiento teatral	29
Asesoramiento artístico para grupos musicales	51 - 215
Informador geoturístico del Parque Natural	78
Asesoramiento para padres de niñ@s con alta capacidad	95
Información sobre recursos para personas con discapacidad	99
Información sobre trámites de derecho familiar (divorcios, custodias...)	99
Asesoramiento y tramites en ley de la dependencia	133
Asesoramiento para exámenes de conducir	159
Asesoramiento en obra (Reforma de interiores)	42
Sostenibilidad ambiental	226
Reciclaje	226
Consejos para la compra de electrodomésticos de gama blanca	57
Asesoramiento sobre viajes en España y Extranjero	230
Información sobre intolerancia al gluten	242

Servicios varios

Organización de eventos	30-57- 175 - 223- 248
Organizar viajes alternativos	3 57
Camino de Santiago	9 – 13
Energía solar para la vivienda	43
Eficiencia energética	43
Estilista	173 - 188
Personal Shopper	22 – 173
Camarer@	60 - 91
Reponedor	60
Furgoneta para mudanzas en Almería y alrededores	101
Acompañar a cantar en un Karaoke	32
Salir a pasear por el Paseo Marítimo en invierno y tomar un té	119 - 154
Desayunar en el paseo marítimo los fines de semana	121 - 122
Comprar en mercadillos, te enseñamos como y donde.	215
Préstamo de vestuario teatral	248
Escribir cartas de amor, amistad, disculpas...	249

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Reparación de equipos informáticos	154
Conexiones y configuración de PC	154
Instalación de programas	154
Problemas de software	154
Formatear el PC	154
Pagina web	46

Uso básico del teléfono móvil	154
Búsqueda de vuelos por Internet	22 –154
Búsqueda de información de cualquier tipo en Internet	98 - 154
Gestión de venta de productos de segunda mano por Internet	23 - 154
Configuración de PC para Home Studio	154
Diseño decoración en 3D: Virtual Deco (3D) - BlopHome	179
Escaneo de imágenes	23
Montaje multimedia (fotos -video-audio)	23
Diseño Gráfico: logotipo, emagotipo...	179- 255

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Cuenta Cuentos	2
Artes plásticas	71
Danza para niños	49 - 71
Animador de fiestas infantiles	1 - 100 – 138 – 201
Globoflexia	100
Pintacaras	100
Pintura de camisetas	70
Modelado en barro	70
Inglés para niños	1-2- 27-46
Lecto-escritura	71
Monitor/ animador deportivo	17
Manualidades para niños	1- 24 – 215
Manualidades con materiales reciclados	199
Intervención con menores	168
Nombres dibujados con motivos infantiles para decorar	135

Cariocas	100 - 133
Formación teatral e interpretación para niños	136 - 171
Cuento interactivo	201
Talleres de percusión-danza y disfraces	201

AMBITO LABORAL Y TAREAS ADMINISTRATIVAS

Gestión en administraciones públicas	46 - 67 - 79 - 113 - 191 - 218
Administrativo	3
Trámites administrativos de Ayuntamiento	75
Acompañamiento a juzgado y registro civil	18
Trámites de juzgado y registro civil	18
Preparar entrevistas de trabajo	101
Redacción de textos	26
Pasar textos a ordenador	160
Realización de documentos administrativos	160
Técnicas de búsqueda de empleo	20
Mejora de currículum	20 - 101
Asesoramiento de imagen en trabajo de cara al público	26
Asesoramiento en gestión laboral y de Seguridad Social (contratos, nóminas...)	95 - 98 - 131
Cambios de contratos luz y agua	107
Declaración de la Renta	107
Becas-Subvenciones-Bono Social	107
Reclamaciones	107 - 4
Trámites de extranjería	107-232
Trámites dependencia	133

Hacer proyectos	37
Asesoramiento en gestiones administrativas (organización de documentación para tramitar herencias, divorcios...)	171
Asesoramiento en temas empresariales	234
Asesoramiento para emprendedores	234
Consultoría en Innovación	234

PARA APRENDER

Idiomas

Inglés clases	15 -27- 39- 41- 109 - 135 - 226 - 242
Inglés traducciones	36 -39 – 109 - 226
Inglés conversación	15 -27- 36 -39 - 47 -101 - 109 - 135 - 230
Francés clases-Traducciones	15 -27-41- 98 – 226
Francés conversación	15 -27- 41- 98 - 226
Italiano clases	121 - 122
Italiano traducciones	122
Italiano conversación	121 - 122 - 212
Portugués, nociones	224
Polaco	49
Español para extranjeros	239
Español para polacos	49
Arabe clases	250
Lengua de signos	196

Música

Piano	184
Lenguaje musical	101 - 184
Guitarra básica	32
Clases de canto moderno	101
Clases de canto lírico	101
Percusión	136

Informática

Informática básica al nivel usuario (Office)	205
Internet	205
Edición de video	23
AutoCad	185
Como hacer compras por Internet	51 - 173 - 191
Albumes digitales	4
Vender por Internet	23
Acces, excel, power point	4
Elaboración de páginas web	46
Photoshop	23 - 70 - 156
Recuperar y mejorar fotos antiguas	70
Diseño de cartelería	218
Ofimática	210
Mecanografía	218

Cocina

Cocina básica mediterránea	35 - 144 - 152 - 184 - 205
----------------------------	----------------------------

Cocina tradicional	152
Cocina Exótica (Tailandesa - Mexicana...)	46
Repostería	46 – 205
Hacer tartas	15 - 46 - 239
Cous-cous/ Tabulé	92
Cocina práctica	92
Paella	104
Repostería sin gluten	242
Cocina Marroquí	44
Cocina Ecuatoriana	33
Gastronomía colombiana	125
Cocina italiana	122
Hacer pan	44-147
Cocina vegetariana	55

Artes plásticas

Dibujar-Pintura Artística	70 - 135
Carboncillo	70 - 135
Modelado en barro	70
Manualidades	28- 46 - 64 – 210
Stencil	210
Craquelado	210
Envolver regalos	112 - 113
Centros de mesa	112 - 113
Dibujo técnico	42 - 135
Muñecas fofuchas	46 - 196
Cestería	152

Manualidades con goma eva	196
Estampaciones sobre tela y papel	198
Hacer vidrieras	205

Costura y labores

Costura	10- 40- 48 - 123 - 152 - 184 – 205
Enseñanza de costura básica	184
Patronaje	205
Marroquinería (artesanía de cuero). Se regala el material para 1ª clase.	31
Tricotar	8 – 123
Ganchillo	4- 8-56- 123 – 253
Bordar	123
Encaje de bolillo	123
Punto de cruz	10- 123 - 253
Patchwork	253

Apoyo a estudiantes

Lengua de Primaria	15 -22-32- 217 – 252
Lengua de Secundaria	22- 252
Lengua de Bachillerato	22-252
Matemáticas Primaria	22 – 32- 203 - 217 - 224 – 250
Matemáticas Secundaria	22- 203 - 224 -250
Física y Química Primaria	22 -32- 217 - 224- 250
Física y Química Secundaria	22 - 224
Biología Primaria	22- 217- 250
Refuerzo de segunda lengua para Primaria	15 -22 -32- 217
Inglés Primaria	27- 46 – 217 - 242

Inglés Secundaria	242
Refuerzo Primaria	1- 22- 32- 92 - 95 - 107 - 160 - 217
Refuerzo Secundaria	22 -107 – 146
Apoyo y preparación de exámenes de Secundaria (Ciencias)	146
Matemáticas	203 – 224
Física todos los niveles	224
Técnicas y hábitos de estudio	147 - 170 –260
Ayuda con los trabajos escolares	37
Geografía	219
Arte	219
Literatura	219
Preparar oposiciones Aux. Administrativo	252

Otros conocimientos que puedes aprender

Educación maternal alternativa	9
Como poner correctamente la mesa	15
Jugar al Ajedrez	53
Como hacer Sudokus	53
Fotografía	156- 255
Peluquería africana	100
Interpretación teatral	71
Expresión corporal	71
Aprender a leer y escribir	71 - 121 - 205 - 219
Manejo de cariocas	100 - 133
Lectura y dramatización teatral	248
Hablar en público	249

Servicios ofertados por Asociaciones

Espacio para realizar actividades: Lunes: 17:00-19:45 y Miércoles de 17:00 a 19:00	153 Asociación LA GUAJIRA
Información y charlas TEA (Trastorno en el Espectro Autista)	204 Asociación DARATA
Concienciación sobre la discapacidad mental	204 Asociación DARATA
Charlas sobre enfermedades de transmisión sexual	206 Asociación APRAMP
Charlas sobre sexología	206 Asociación APRAMP
Asesoramiento en identificación de víctimas de explotación sexual	206 Asociación APRAMP
Orientación laboral	206 Asociación APRAMP
Formación on-line	206 Asociación APRAMP
Información integral sobre adicción o dependencia y prevención de uso de drogas	207 PROYECTO HOMBRE
Escuela de Padres orientada a la prevención e información de futuras adicciones	207 PROYECTO HOMBRE
Crecimiento personal para evitar o paliar dependencias	207 PROYECTO HOMBRE
Sala de reuniones con capacidad para 30 personas, wifi, proyector y pantalla	208 A TODA VELA
Información sobre necesidades de apoyo según síndromes	208 A TODA VELA
Información sobre recursos para personas con discapacidad intelectual	208 A TODA VELA
Fomento de autonomía e independencia para personas con discapacidad intelectual	208 A TODA VELA
Formación para el voluntariado	208 A TODA VELA
Formación específica para profesionales	213 TDAH Trastorno déficit atención con o sin hiperactividad
Charlas orientativas y formativas para familiares	213 TDAH
Escuela de padres	213 TDAH
Talleres con niños afectados	213 TDAH

Teléfono 950 210 073 bdtalmeria@gmail.com

No olvides entregar tus cheques de tiempo en los Centros de la Mujer, en Cortijo Grande, Calle Antonio Muñoz Zamora s/n o en Alcalde Muñoz, 12.

De lunes a viernes de 9 a 13 y de 16:30 a 20:30 horas.

Visita el Blog de tu Banco del Tiempo en: www.mujealmeria.es

Puedes enviar lo que quieras publicar en el Blog (presentación, testimonio, relato) a nuestra dirección de correo electrónico.