

BOLETÍN N°15

Listado de servicios.



ATENCIÓN A PERSONAS

Acompañamiento en general	26 -44- 89 - 92-106 -138- 226
Acompañar a actos sociales- culturales	10 -16- 26 - 62 - 121 - 185 - 210
Acompañar al médico	26 - 67 - 89
Acompañar en coche	16 - 23 -62
Acompañar en trámites administrativos	16- 67 - 79 - 190
Apoyo a embarazadas de riesgo	11
Apoyo a personas con discapacidades físicas	46 - 171 - 246
Asesoramiento jurídico	127
Atención a mayores en Retamar	29
Atención a personas con discapacidad	7- 183 - 246
Atención a personas en general	3 - 8 - 10 - 11 -16 - 26 -29 - 35 -56- 76 – 81-90-106-171
Contar cuentos	92 - 246
Conversar por teléfono	7- 11 -16- 18- 53 - 99 - 159
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	239
Cuidado de mayores (Aux. de enfermería)	8 – 193
Escuchar tranquilamente	8-11 -16- 24 - 26 - 32 - 53 – 87- 138 - 159 - 226
Hacer compañía a personas enfermas	8 - 10 - 11 – 16 - 26 – 44 – 106 - 171 - 190 - 246
Hacer compañía a personas mayores	3 - 8 - 11-16 -18- 21- 24- 29 - 30- 33 - 44- 49 - 55- 56 -62-65- 68- 79 – 88 - 89 -91-106- 138- 171 - 224 -232 –254
Inyectables	11
Leer a otras personas / invidentes	42 - 53 - 55- 68
Recados zona Centro	62-121
Recados zona Zapillo	62- 33
Tomar la tensión	11 - 67- 68
Transfer a aeropuerto Málaga	23
Transfer a aeropuerto Almería	29

CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Consejos sobre Bonsais	251
Cuidado de plantas	251
Cuidar de mascotas	29- 79 - 122 -210- 239
Jardinería	21 - 199 - 230 - 251
Pasear mascotas	33- 82- 156- 210

Regar-cuidar de nuestras plantas(cuando salimos de viaje)	24 -122 - 251
Xerojardinería	199

TAREAS DOMÉSTICAS

Ir a comprar, realizar encargos	22- 44 - 122
Limpieza de hogar	35
Planchar	10- 56- 65- 193

ARREGLOS EN GENERAL

Albañilería	236
Arreglos de costura	35 - 48 - 65- 135
Bricolaje	39- 226 - 236
Electricidad	39- 226 - 236
Fontanería	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 descontracturante	17-96 - 221
Masaje relajante	79 - 96 - 221
Masajes de calor	221
Osteopatía craneo sacral	52
Quiromasaje	52
Quiromasaje antiestrés	232
Re-equilibrio de chakras	221
Reflexokinesia	12
Reflexología podal	96 - 218
Reiki	6-17-66-67

Para tu salud

Acupuntura	114
Asesoramiento en alimentación vegetariana	51 - 83
Atención a niños con necesidades especiales	164
Auricolopuntura	96
Coach (liberar el potencial de las personas)	58 - 158
Conciencia corporal y relajación	87
Consejos de gestación, parto y post-parto	9 - 11
Consultoría de lactancia	9 - 11

Desbloques emocionales	12
Duelo perinatal	9 - 18
Elaboración de dietas y consejos de nutrición	79
Escuela de padres	20 -37- 158 - 164
Feng-Shui Ambiente Terapia	97
Flores de Bach (niños y mayores)	21- 114
Homeopatía	114
Kefir, instrucciones y recetas	75-51
Kinesiología Holística	114
Logopedia	58
Meditación	83-87-233-249
Mindfulness	83
Problemas de conducta en la infancia	20
Psicología positiva	19
Psicólogos	9 - 58 - 158
Reflexoquinesia	12
Sexología	58
Shamballa	12
Terapia Familiar	20
Terapia floral	12
Toques ZEN	6

Estética

Asesoramiento cosmética facial	105
Cuidado de la piel	3
Depilación con cera fría	67
Maquillaje	32 - 3
Peluquería a domicilio	30 - 118

DEPORTES

Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Acompañante para bailar Salsa	242
Atletismo	146
Baile latino	27
Baile Nupcial	27
Clases de Natación (perfeccionamiento)	36 - 43
Danza oriental	27
Flamenco básico	27
Frontenis	136
Gimnasia de mantenimiento para personas mayores	136
Ir en bici	13-22-23-51
Jugar al Ajedrez	53
Natación	66
Paddel	13

Paddel- Surf	23
Paseos por la naturaleza	53 - 57 -66
Pilates	83
Pin-Pon	136
Preparador físico	146
Rutas de montaña	234
Rutas de senderismo	4 -13- 22 - 30- 66-68
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	23- 43
Salir a caminar	160
Salir a hacer footing	13- 146 - 160 -234
Salir a patinar	210
Sevillanas	27
Tai-Chi	233
Tenis	13-136
Vóley- playa	22- 136 - 146
Yoga	233- 238

HABILIDADES ARTÍSTICAS

Cestas personalizadas para regalar	196
Escaparatismo	179
Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	16 - 23
Fotógrafo para DNI, Book de fotos etc	16
Fotógrafo profesional para retratos de familia, espacio, exteriores...	156
Ilustadora	249
Personalización de prendas de vestir	253
Rapsoda (poetisa e intérprete de versos)	30
Reciclado creativo de ropa, complementos y decoración	99
Retratos por encargo	135

Servicios varios

Acompañar a cantar en un Karaoke	32
Arquitecto	42
Arquitectura bioclimática	42
Asesoramiento en obra (Reforma de interiores)	42
Asesoramiento para exámenes de conducir	159
Asesoramiento sobre cultura anglosajona	36
Asesoramiento sobre viajes en España y Extranjero	230
Asesoramiento y producción artística	260
Asesoramiento y tramites en ley de la dependencia	133
Camarera	91
Camino de Santiago	9 – 13
Compra de electrodomésticos de gama blanca	57

Comprar en mercadillos	215
Decoración	42 -105- 112 - 175 - 179
Desayunar en el paseo marítimo los fines de semana	121 - 122
Eficiencia energética	43
Energía solar para la vivienda	43
Escribir cartas de amor, amistad, disculpas...	249
Estilista	173
Feng-sui	175
Información sobre intolerancia al gluten	242
Información sobre recursos para personas con discapacidad	99
Organización de eventos	57- 175 - 248
Organizar viajes alternativos	57
Pasear al atardecer	87
Personal Shopper	173
Planificar viajes a New York	62
Préstamo de vestuario teatral	248
Presupuestar viajes de todo tipo	81
Reciclaje	226
Rutas para despejar la mente por el parque natural	90
Sostenibilidad ambiental	226
Visitas guiadas Alcazaba o casco histórico	2

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Búsqueda de información en Internet	98
Diseño decoración en 3D: Virtual Deco (3D) - BlopHome	179
Diseño Gráfico	59-179- 255
Escaneo de imágenes	23
Gestión de venta de productos por Internet	23
Montaje multimedia (fotos -vídeo-audio)	23
Reparación de equipos informáticos	59

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Animador de fiestas infantiles	1 - 138 - 201
Cuento interactivo	201
Formación teatral e interpretación para niños	171
Inglés para niños	1- 27-46
Manualidades con materiales reciclados	199
Nombres dibujados con motivos infantiles para decorar	135
Talleres de percusión-danza y disfraces	201

AMBITO LABORAL Y TAREAS ADMINISTRATIVAS

Acompañamiento a juzgado y registro civil	18
Asesoramiento de imagen laboral	26
Asesoramiento en gestión laboral y de Seguridad Social (contratos, nóminas...)	98 -102- 131
Asesoramiento en gestiones administrativas (organización de documentación para tramitar herencias, divorcios...)	102 - 171
Asesoramiento en temas empresariales	102 - 234
Asesoramiento para emprendedores	102 - 234
Asesoramientos en temas fiscales y laborales	22 - 102
Consultas en temas de seguros de todo tipo	102
Consultoría en Innovación	102 - 234
Gestión en administraciones públicas	46 - 67 - 79 - 191 - 218
Hacer proyectos	37
Mejora de currículum	20
Pasar textos a ordenador	160
Realización de documentos administrativos	160
Reclamaciones	4- 102
Redacción de textos	26
Técnicas de búsqueda de empleo	20
Trámites administrativos de Ayuntamiento	75
Trámites de extranjería	232
Trámites de juzgado y registro civil	18
Trámites dependencia	133

TE ENSEÑAMOS:

Idiomas

Árabe clases	250
Español para extranjeros	15- 63- 81 -239
Francés clases-Traducciones	15 -27-37- 63- 98 - 226
Francés conversación	15 -27- 63- 98 – 226
Inglés clases	15 –27- 39- 63-100- 109 - 135 - 226 - 242
Inglés conversación	15 -27- 36 -39 - 47 - 63-100- 109 - 135 – 230
Inglés traducciones	36 -39 - 63-100- 109 - 226
Italiano clases	121 - 122
Italiano conversación	121 - 122 - 212
Italiano traducciones	122
Lengua de signos	196
Portugués, nociones	224

Música

Guitarra básica	32
Percusión	136

Informática

Acces, excel, power point	4
Albumes digitales	4
AutoCad	185
Como hacer compras por Internet	51 - 173 - 191
Diseño de cartelería	218
Edición de vídeo	23- 62
Informática básica al nivel usuario (Office)	205
Internet	205
Mecanografía	218
Ofimática	210
Photoshop	23 – 156
Vender por Internet	23

Cocina

Cocina básica mediterránea	35 - 144 - 205
Cocina práctica	92
Cocina tradicional sana	88
Cocina vegetariana	51-55- 83
Cous-cous/ Tabulé	92
Gastronomía asturiana	29
Gastronomía italiana	122
Gastronomía marroquí	44
Gastronomía mejicana	29
Gastronomía peruana	63
Hacer pan	44 - 147
Hacer tartas	15 - 239
Repostería	205
Repostería sin gluten	242

Artes plásticas

Carboncillo	135
Centros de mesa	112
Craquelado	210
Dibujar-Pintura Artística	135
Dibujo técnico	42 - 135
Envolver regalos	112
Estampaciones sobre tela y papel	198
Hacer vidrieras	205
Macramé	25
Manualidades	210
Manualidades con goma eva	196
Muñecas fofuchas	196
Stencil	210
Títeres con goma espuma	25

Costura y labores

Costura	10- 48 - 205
Ganchillo	4- 8 - 56 - 253
Marroquinería (artesanía de cuero). Se regala el material para 1ª clase.	31
Patchwork	253
Patronaje	205
Tricotar	8

Apoyo a estudiantes

Apoyo y preparación de exámenes de Secundaria (Ciencias)	19-146
Arte	219
Ayuda con los trabajos escolares	19 - 37
Biología Primaria	19- 250
Física todos los niveles	224
Física y Química Primaria	19- 22 -32- 224- 250
Física y Química Secundaria	19-224
Geografía	219
Inglés Primaria	19- 27-100- 242
Inglés Secundaria	100-242
Lengua de Bachillerato	252
Lengua de Primaria	15- 19- 32 - 252
Lengua de Secundaria	19-252
Literatura	219
Matemáticas	224
Matemáticas Primaria	19- 22 - 32- 224 - 250
Matemáticas Secundaria	19-22- 224 -250
Orientación académica para jóvenes	201
Preparar oposiciones Aux. Administrativo	252
Refuerzo de segunda lengua para Primaria	15 -32
Refuerzo Primaria	1-19- 25- 32-90- 92 - 160
Refuerzo Secundaria	19- 90-146
Técnicas y hábitos de estudio	147 - 170 - 260

Otros conocimientos que puedes aprender

Aprender a leer y escribir	71 - 121 - 205 - 219
Como hacer Sudokus	53
Como poner correctamente la mesa	15
Educación maternal alternativa	9
Expresión corporal	71
Fotografía	59- 156- 255
Hablar en público	249
Interpretación teatral	71
Jugar al Ajedrez	53

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

Teléfono 950 210 073 bdtalmeria@gmail.com

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.

