

# BOLETÍN Nº17

## Listado de servicios.



## ATENCIÓN A PERSONAS

Acompañamiento en general	1- 26 – 30 - 44- 89 - 92-106 -138- 226
Acompañar a actos sociales- culturales	10 -16- 26 -49- 62 - 185 - 210
Acompañar al médico	26 – 30 – 45- 67 - 89
Acompañar en coche	1- 16- 23 -62
Acompañar en trámites administrativos	16- 67 - 79 - 190
Asesoramiento jurídico	127
Atención a mayores en Retamar	29
Atención a personas con discapacidad	7- 183 '
Atención a personas en general	3 – 8 – 10- 16 – 26 -29 – 56- 76 – 90-106
Contar cuentos	92
Conversar por teléfono	7- 16- 18- 53 - 99 – 138- 159
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	138- 239
Cuidado de mayores (Aux. de enfermería)	8 – 193
Escuchar tranquilamente	8 -16- 24 - 26 - 32 - 53 – 87-138- 159 - 226
Hacer compañía a personas enfermas	1- 8- 10 -16- 26 -44- 106- 190
Hacer compañía a personas mayores	3– 8 - 16 -18- 21- 24- 29 – 44- 49 – 55- 56 -62- 68- 79 -88- 89 -91-106- 138- 224 -232 –254
Leer a otras personas / invidentes	11- 42 - 53 – 55- 68- 138
Recados zona Centro	62
Recados zona Zapillo	62
Tomar la tensión	67- 68
Transfer a aeropuerto Málaga	23
Transfer a aeropuesto Almería	29

## CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS

Consejos sobre Bonsais	251
Cuidado de plantas	251
Cuidar de mascotas	29- 79 - 122 -210- 239
Cuidar de gatos cuando sus dueños están fuera	46
Jardinería	21 -33- 199 - 230 - 251
Pasear mascotas	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 – 138
Planchar	10-45- 56- 193

## ARREGLOS EN GENERAL

Arreglos de costura	48
Bricolaje	39- 226
Electricidad	39- 226
Fontanería	41- 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 – 218
Masaje podal	38
Reflexología podal	96
Reiki	6-17- 38 -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
Desbloqueos emocionales	12
Duelo perinatal	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	58 - 158
Shiatsu	55
Reflexoquinesia	12
Sexología	58
Shamballa	12
Terapia Familiar	20
Terapia floral	12
Toques ZEN	6

## Estética

Cuidado de la piel	34
Depilación con cera fría	67 – 34
Pedicura	34
Uñas cualquier técnica	34
Depilación de cejas	34
Maquillaje	3-32-34
Peluquería de caballeros	34
Peluquería a domicilio	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	1- 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 senderismo	13- 22 - 66-68
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	23- 43
Salir a caminar	46- 138 - 160
Salir a hacer footing	13- 146 – 160
Salir a patinar	210
Sevillanas	27
Tai-Chi	233
Tenis	13-136
Vóley- playa	22- 136 - 146
Yoga	233

## DE TODO UN POCO

### Habilidades Artísticas

Cestas personalizadas para regalar	196
Fotógrafo de apoyo para acontecimientos	16 - 23
Fotógrafo para DNI, Book de fotos etc	16
Fotógrafo profesional para retratos de familia, espacio, exteriores...	156
Ilustradora	49 -249
Personalización de prendas de vestir	253
Reciclado creativo de ropa, complementos y decoración	99

### Servicios varios

Acompañar a cantar en un Karaoke	32
Arquitecto	42
Arquitectura bioclimática	42
Asesoramiento en obra ( Reforma de interiores)	42
Asesoramiento inmobiliario	35
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
Camarer@	91
Camino de Santiago	13
Compra de electrodomésticos de gama blanca	57
Comprar en mercadillos	215
Decoración	34 - 42 - 112
Desayunar en el paseo marítimo los fines de semana	122
Ir a ver películas en VO	11
Ir al cine los fines de semana	45

Quedar para tomar un café y charlar	34
Eficiencia energética	43
Energía solar para la vivienda	43
Escribir cartas de amor, amistad, disculpas...	249
Estilista	173
Información sobre intolerancia al gluten	242
Información sobre recursos para personas con discapacidad	99
Organización de eventos	57- 248
Ayuda para preparar comida para eventos	1
Organizar viajes alternativos	57
Pasear al atardecer	87
Personal Shopper	173
Planificar viajes a New York	62
Préstamo de vestuario teatral	248
Reciclaje	226
Rutas para despejar la mente por el parque natural	90
Sostenibilidad ambiental	226
Visitas guiadas Alcazaba o casco histórico	2

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

Ofrezco pc y wifi	1
Diseño Gráfico	59- 255
Escaneo de imágenes	23
Gestión de venta de productos de segunda mano por Internet	23
Montaje multimedia ( fotos -vídeo-audio)	23
Reparación de equipos informáticos	59

## PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Animador de fiestas infantiles	201
Cuento interactivo	201
Inglés para niños	27-46
Manualidades con materiales reciclados	199
Talleres de percusión-danza y disfraces	201

## AMBITO LABORAL Y TAREAS ADMINISTRATIVAS

Acompañamiento a juzgado y registro civil	18
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	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	67 - 79 - 191
Hacer proyectos	37
Mejora de currículum	20
Pasar textos a ordenador	160
Realización de documentos administrativos	160
Reclamaciones	4- 102
Redacción de textos	26
Corrección ortográfica de textos	100
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

## PARA APRENDER

### Idiomas

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

### Música

Guitarra básica	1 – 32
Piano básico	1
Percusión	136

### Informática

AutoCad	185
Nuevas tecnologías en general	49
Uso de teléfono móvil	49
Como hacer compras por Internet	51 - 173 - 191

Edición de vídeo	23- 62
Informática básica al nivel usuario (Office)	205
Internet	205
Ofimática	210
Photoshop	23 – 156
Vender por Internet	23

## Cocina

Cocina básica mediterránea	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 creativa	40
Repostería sin gluten	242

## Artes plásticas

Centros de mesa	112
Craquelado	210
Dibujo técnico	42
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'
Ganchillo	8 - 56 - 253
Marroquinería (artesanía de cuero). Se regala el material para 1ª clase.	31
Patchwork	253
Patronaje	205
Tricotar	8- 11'

## 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
Biología todos los niveles	34
Física todos los niveles	224
Física y Química Primaria	19- 22 -32- 224- 250
Física y Química Secundaria	19-224
Geografía	219
Inglés Primaria	1-11- 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	11-15 -32
Refuerzo Primaria	11-19- 25- 32- 33- 90- 92 - 160
Refuerzo Secundaria	11-19- 90-146
Técnicas y hábitos de estudio	147 - 260

## Otros conocimientos que puedes aprender

Aprender a leer y escribir	71 - 205 - 219
Como hacer Sudokus	53
Como poner correctamente la mesa	15
Expresión corporal	71
Fotografía	59- 156- 255
Hablar en público	249
Interpretación teatral	71
Jugar al Ajedrez	53
Lectura y dramatización teatral	248

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

[bdtalmeria@aytoalmeria.es](mailto: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.





Síguenos en

**Facebook**

