

# BOLETÍN Nº13

## Listado de servicios

### ATENCIÓN A PERSONAS



Asesoramiento jurídico	127
Atención a personas en general	3- 4 – 8 – 10- 11 -16 – 26 -29 - 35 -56- 76 – 81- 171
Hacer compañía a personas mayores	3- 4 – 8 - 11- 16 -18- 21- 24 – 33 – 44- 49 – 55- 56 -62-65- 68- 79 - 89 -91- 138- 154 - 171 - 224 -232- 237 –254
Hacer compañía a personas enfermas	8- 10 - 11 -16- 26 -44- 171 - 190 - 246
Cuidado de enfermos en Torrecárdenas	239
Cuidado de mayores (Aux. de enfermería)	8 – 193
Apoyo a personas con discapacidades físicas	46 - 171 - 246
Apoyo a embarazadas de riesgo	11
Acompañar al médico	4 - 26 – 67 – 89
Acompañar a actos sociales- culturales	10 -16- 26 - 62 - 121 - 185 - 210
Acompañamiento en general	4 - 26 -44- 89 - 92 -138- 226-237
Acompañar en trámites administrativos	16- 67 - 79 - 190
Leer a otras personas / invidentes	4 - 42 - 53 – 55- 68- 237
Acompañar en coche	4 -16- 23 -62
Transfer a aeropuerto Málaga	23
Escuchar tranquilamente	4 – 8-11 -16- 24 - 26 - 32 - 53 -138- 159 - 226
Contar cuentos	92 – 246
Tomar la tensión	11 – 67- 68
Inyectables	11
Conversar por teléfono	4 -7- 11 -16- 18- 53 - 99 – 159

Atención a personas con discapacidad	7- 183 - 246
Recados zona Centro	62-121
Recados zona Zapillo	62- 33
Ayuda en general zona Almadrabillas	42

## **CUIDADO DE ANIMALES Y PLANTAS**

Jardinería	21 – 199 - 230 - 251
Xerojardinería	199
Hacer maceteros con autorriego de material reciclado	52
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 – 122
Planchar	10- 56- 65- 193
Limpieza de hogar	35

## **ARREGLOS EN GENERAL**

Bricolaje	12- 39- 226 - 236
Arreglos del hogar	39- 226
Instalación de aparatos electrónicos-DVD-TDT-TV-PC-wifi	154
Electricidad	39- 226 – 236
Fontanería	226
Arreglos de costura	35 - 48 –65- 135- 237

Albañilería	236
Restauración de muebles	239
Mecánica de coches	226

## **CUERPO, MENTE, SALUD E IMAGEN**

### **Masajes**

Masaje descontracturante	96 - 221
Masaje Ayurveda	29
Masaje relajante	79 - 96 - 221
Masajes de calor	221
Reflexología de la mano	45
Reflexología podal	96 - 218
Magnetoterapia	218 – 251
Masaje craneal	29
Masaje con sonido	221
Masaje con aromaterapia	221
Re-equilibrio de chakras	221
Quiromasaje antiestrés	232
Quiromasaje	52
Reiki	66-67

### **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
Doctora en nutrición	54

Logopedia	58
Flores de Bach (niños y mayores)	21
Auricolopuntura	96
Feng-Shui Ambiente Terapia	175
Reiki	6
Toques ZEN	6

## Psicología

Psicólogos	9 - 58 - 158
Meditación	81 - 233- 249
Relajación	45
Problemas de pareja	45
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)	58 - 158
Sexología	58
Atención a niños con necesidades especiales	164
Atención a niños con Autismo y Asperger	164
Integración del ser	6
Duelo perinatal	“9 - 18”

## Estética

Peluquería a domicilio	118
Limpieza de cutis	46

Limpieza facial con masaje	29
Cuidado de la piel	3
Maquillaje	32- 3

## DEPORTES

### Te enseñamos y/o acompañamos a practicar

Yoga	233- 238
Rutas de senderismo	4 - 12-13- 66-68
Ir en bici	13- 23
Tenis	13-136
Natación	66
Paddel	13
Frontenis	136
Snorkel por el Cabo de Gata	12
Pin-Pon	136
Clases de Natación (perfeccionamiento)	36 – 43
Paseos por la naturaleza	53 – 57 -66
Jugar al Ajedrez	53
Salir a caminar	160
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

Vóley- playa	136 - 146
Gimnasia de mantenimiento para personas mayores	136
Atletismo	146
Salida de buceo en apnea con o sin cámara fotográfica	43
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
Personalización de prendas de vestir	253
Ilustradora	249

### **Asesoramos e informamos**

Arquitecto	42
Arquitectura bioclimática	42
Decoración	42 - 112 - 175 - 179
Feng-sui	175

Asesoramiento sobre cultura anglosajona	36
Asesoramiento artístico para grupos musicales	51 - 215
Información sobre recursos para personas con discapacidad	99
Asesoramiento y tramites en ley de la dependencia	133
Asesoramiento para exámenes de conducir	159
Asesoramiento en obra ( Reforma de interiores)	42
Planificar viajes a New York	62
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	57- 175 - 248
Organizar viajes alternativos	57
Presupuestar viajes de todo tipo	81
Camino de Santiago	9 – 13
Energía solar para la vivienda	43
Eficiencia energética	43
Estilista	173
Personal Shopper	173
Visitas guiadas Alcazaba o casco histórico	2
Camarer@	91
Acompañar a cantar en un Karaoke	32
Salir a pasear por el Paseo Marítimo en invierno y tomar un té	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...	29 - 249

## **NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Reparación de equipos informáticos	59 - 154
Conexiones y configuración de PC	154
Instalación de programas	154
Problemas de software	154
Formatear el PC	154
Uso básico del teléfono móvil	154
Búsqueda de vuelos por Internet	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	59-179- 255

## **PARA LOS MÁS PEQUEÑOS**

Animador de fiestas infantiles	1 - 138 – 201
Inglés para niños	1- 27-46

## **AMBITO LABORAL Y TAREAS ADMINISTRATIVAS**

Manualidades con materiales reciclados	199
--	-----



Nombres dibujados con motivos infantiles para decorar	135
Cariocas	133
Formación teatral e interpretación para niños	171
Cuento interactivo	201
Talleres de percusión-danza y disfraces	201
Gestión en administraciones públicas	46 - 67 - 79 - 191 - 218
Administrativo	3
Trámites administrativos de Ayuntamiento	75
Acompañamiento a juzgado y registro civil	18
Trámites de juzgado y registro civil	18
Redacción de textos	26
Pasar textos a ordenador	160
Realización de documentos administrativos	160
Técnicas de búsqueda de empleo	20
Mejora de currículum	20
Asesoramiento de imagen en trabajo de cara al público	26
Asesoramiento en gestión laboral y de Seguridad Social (contratos, nóminas...)	98 - 131
Reclamaciones	4
Trámites de extranjería	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- 63- 109 - 135 - 226 - 242
Inglés traducciones	36 -39 -63- 109 - 226
Inglés conversación	15 -27- 36 -39 - 47 - 63- 109 - 135 - 230
Francés clases-Traducciones	15 -27-37- 63- 98 - 226
Francés conversación	15 -27- 63- 98 - 226
Italiano clases	121 - 122
Italiano traducciones	122
Italiano conversación	121 - 122 - 212
Portugués, nociones	224
Español para extranjeros	15- 63- 81 -239
Arabe clases	250
Lengua de signos	196

## Música

Guitarra básica	32
Percusión	136

## Informática

Informática básica al nivel usuario (Office)	205
Internet	205
Edición de video	23- 62
AutoCad	185
Como hacer compras por Internet	51 - 173 - 191
Albumes digitales	4
Vender por Internet	23
Acces, excel, power point	4

Photoshop	23 – 156
Diseño de cartelería	218
Ofimática	210
Mecanografía	218

## **Cocina**

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

## **Artes plásticas**

Dibujar-Pintura Artística	135
Carboncillo	135
Manualidades	210
Stencil	210
Craquelado	210
Envolver regalos	112
Centros de mesa	112
Dibujo técnico	42 - 135
Muñecas fofuchas	196

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

## Costura y labores

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

## Apoyo a estudiantes

Orientación académica para jóvenes	201
Lengua de Primaria	15-32-252
Lengua de Secundaria	252
Lengua de Bachillerato	252
Matemáticas Primaria	22 – 32- 224 – 250
Matemáticas Secundaria	22- 224 -250
Física y Química Primaria	22 -32- 224- 250
Física y Química Secundaria	224
Biología Primaria	250
Refuerzo de segunda lengua para Primaria	15 -32
Inglés Primaria	27- 242
Inglés Secundaria	242
Refuerzo Primaria	1- 32- 92 – 160

Refuerzo Secundaria	146
Apoyo y preparación de exámenes de Secundaria (Ciencias)	146
Matemáticas	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	59- 156- 255
Interpretación teatral	71
Expresión corporal	71
Aprender a leer y escribir	71 - 121 - 205 - 219
Manejo de cariocas	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

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.mujeralmeria.es](http://www.mujeralmeria.es)

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