

## Lista de servicios demandados

en el

### Banco del Tiempo Cemigras - Tenerife

<b>1</b>	<b>Informática y otras tecnologías</b>	
1.1	Asesoramiento informático	24, 71, 89
1.2	Asesoramiento en fotografía digital, imagen gráfica,	24
1.3	Asesoramiento en crear un blog	24
1.4	Curso sobre redes sociales	31
1.5	Clases de internet	31, 49, 72, 63
1.6	Clases de internet básico	32
1.7	Informática	40, 71
1.8	Ayuda informática	41, 94
1.9	Clases de informática	49, 89, 92, 101
1.10	Creación de página Web	42
1.11	Mantenimiento y reparación de ordenadores	54, 57, 69, 70, 89, 112
1.12	Fotografía en la naturaleza.	57
1.13	Clases de microstation	62
1.14	Clases de 3D Studio Mex	62
1.15	Reportaje fotográfico	101, 111
1.16	Diseño de páginas web	112
<b>2</b>	<b>Cultura</b>	
2.1	Temas referentes a otras culturas y países	5
¿?2.2	Aprendizaje de otras culturas	53
2.3	Cultura árabe	51
2.4	Cultura sobre Islas Canarias	73
	<b>ARTESANÍA</b>	
2.5	Patch-work	77, 106
2.6	Construcción de horno tradicional para alfarería canaria.	57
2.7	Todo lo que tiene que ver con artesanal	102
2.8	Talleres de artesanía	112
	<b>PLÁSTICAS</b>	
2.9	Clases de pintura	54
2.10	Manualidades	105, 112
2.11	Fabricación de materiales para secretaría con objetos reciclados	112
	<b>LITERARIA</b>	
2.12	Talleres literarios(compartir el mismo libro y hablar sobre él)	102
	<b>MÚSICA – DANZA - TEATRO</b>	
2.13	Clases de guitarra	11, 64, 104

2.14	Clases de canto	20, 100, 112
2.15	Clases musicales	27, 112
2.16	Clases de baile	27, 53
2.17	Biodanza	49
2.18	Clases de piano.	57
2.19	Clases de Lenguaje Musical	59
2.20	Formar grupos musicales.	59
2.21	Clases de Salsa, Bachata	60, 68, 70, 106, 111
2.22	Clases de teatro	70, 100
2.23	Sesión de rock'n'roll	72
2.24	Tango	72, 79, 106
2.25	Clases de bailes folklóricos canarios	72, 106
¿?2.26	Gimnasia de baile	79
2.27	Danza contemporánea	105
2.28	Taller ruedas de merengue	106
2.29	Una guitarra	113
<b>3</b>	<b>Formación</b>	
3.1	Clases de pintura	54
3.2	Curso de cómo hablar en público	70, 105, 106
<b>4</b>	<b>Desarrollo personal: autoayuda, psicología, terapia</b>	
4.1	Terapias alternativas	5
4.2	Yoga	22, 57, 93, 107
4.3	Reiki	22, 28, 69, 77
4.4	Acupuntura	28, 51
4.5	Reflexología	28, 56, 69, 106
4.6	Consejos para una comida sana	28
4.7	Cocina energética	28, 69
4.8	Tai-chi	28, 60, 77, 93
4.9	Terapias de sanación	28
4.10	Psicólogo familiar	45
4.11	Biodanza	49
4.12	Naturopatía	56
4.13	Meditación, relajación	57, 79
4.14	Psicólogo	60, 94
4.15	Estiramientos	60, 93, 94
4.16	Dietética ayurvédica.	68
4.17	Talleres de autoestima,	69
4.18	Talleres de risoterapia,	69, 106
4.19	Terapias medicina china	69
4.20	Terapias sanación	69
4.21	Cocina vegetariana	69
4.22	E.F.T.	89
4.23	Sesiones individuales de coaching+ EFT	106, 112

4.24	Orientación (psicológica y familiar)	104
4.25	Taller de inteligencia emocional, gestión de tiempo, habilidades sociales	105, 106
4.26	Curso de ventas, consejos y talleres para ser más comunicativo y extravertido	106
4.27	Revolución solar	112
4.28	Iniciación a flores de bach	112
4.29	Sesiones de rebirthing: ciclo en seco+agua	112
4.30	Terapias de sanación en medicina china	112
4.31	Terapias manuales	114
<b>5</b>	<b>Educación</b>	
5.1	Clases de gramática castellana	92, 94
<b>6</b>	<b>Cocina</b>	
6.1	Elaboración de platos y pasteles	22
6.2	Consejos para una comida sana	28
6.3	Cocina	63, 68
6.4	Clases de cocina	64, 99, 109
6.5	Cocina de catering	65
6.6	Dietética ayurvédica.	68
6.7	Cocina energética	28, 69
6.8	Cocina vegetariana	69
6.9	Repostería	70
6.10	Cocina canaria	73
6.11	Buen vino	11
6.12	Clases de comida vegetariana	93
6.13	Cocina internacional	112
<b>7</b>	<b>Idiomas</b>	
7.1	Clases de inglés	54, 63, 90, 93, 95, 109
7.2	Clases de chino	11
7.3	Clases de ruso	62
¿?7.4	Clases de idiomas	27, 53
7.5	Clases de francés	72, 90, 92
7.6	Clases de español	73
7.7	Intercambio de idiomas: tu idioma nativo por mi español	114
<b>8</b>	<b>Entretenimiento</b>	
8.1	Ajedrez principiantes	89
8.2	Actividades y talleres infantiles	96

<b>9</b>	<b>Salud</b>	
9.1	Osteópata	11
9.2	Cocina energética y tradicional	20
9.3	Masajes	22, 27, 40, 52, 56, 63, 68, 70, 73, 96, 97, 98, 102, 106, 114
9.4	Masajes. Masaje de rehabilitación	28, 51, 106
9.5	Masajes faciales	106
9.6	Quiromasaje.	57, 106
9.7	Acupuntura	28, 51
9.8	Reflexología	28
9.9	Consejos para una comida sana	28
9.10	Cocina energética	28
9.11	Terapias de sanación	28
9.12	Fisioterapia	54, 94, 106
9.13	Naturopatía	56
9.14	Dietética ayurvédica.	68
9.15	Terapias medicina china	
9.16	Terapias sanación	
9.17	Asesoramiento nutricional	70
9.18	Nutricionista para dieta ovolactovegetariana	84
9.19	Drenajes linfáticos	97
9.20	Terapias de sanación en medicina china	112
<b>10</b>	<b>Naturaleza y Medio ambiente</b>	
10.1	Senderismo	20, 53, 60, 77, 105, 112
10.2	Trekking de montaña	28, 112
10.3	Organización de excursiones	51
10.4	Fotografía en la naturaleza.	57
10.5	Actividades al aire libre para jóvenes	62
<b>11</b>	<b>Agricultura</b>	
11.1	Productos ecológicos (no le importa recolectarlos)	11
11.2	Ingeniero agrónomo	58
11.3	Peón agrícola	66
11.4	Servicios de agricultura	63
11.5	Taller de agricultura ecológica	76, 111, 112
11.6	Huerto en azotea	113
<b>12</b>	<b>Asistencia personal</b>	
	Personas mayores	
12.1	- Transporte	26, 27

12.2	- Acompañamiento	26, 27
12.3	Cuidado de niño por hora	52, 59, 60
<b>13</b>	<b>Asistencia social</b>	
13.1	Participar en un taller de socorrismo y primeros auxilios	24
¿?13.2	Participar en reuniones sociales	53
13.3	Asesoramientos en cooperación internacional al desarrollo de África	111
<b>14</b>	<b>Hogar</b>	
14.1	Productos ecológicos (no le importa recolectarlos)	11
	<b>REPARACIONES</b>	
14.2	Albañil	37, 58, 97
14.3	Carpintero	37, 58, 76, 113
14.4	Reparaciones de hogar: fontanería, electricidad, pintura	16, 24, 27, 41, 55, 63, 60, 66, 71, 81, 91, 92, 94, 98, 109
14.5	Diseño y asesoramiento en temas de cerrajería, bricolaje en general, temas del hogar	106
	<b>TRABAJOS</b>	
14.6	Limpieza de hogar	16, 43, 73, 88, 94
14.7	Planchado	43, 63
14.8	Servicio oficina: limpieza.	43
14.9	Ayudas en el hogar: limpieza, orden de armarios y ropa	57
14.10	Servicios de jardinería	16, 31, 46, 63, 111
<b>15</b>	<b>Deportes</b>	
15.1	Senderismo	20, 53, 60, 77, 105, 112
15.2	Yoga	22, 57, 93, 107
15.3	Tai-chi	28, 60, 77, 93
15.4	Estiramientos	60, 93, 94
15.5	Escalada	68, 77
15.6	Ajedrez principiantes	89
15.7	Práctica de ping-pong	95
15.8	Una bicicleta	113
<b>16</b>	<b>Viajes</b>	
16.1	Organización de viajes	51

<b>17</b>	<b>Estética</b>	
17.1	Cosmética natural	20
17.2	Taller de maquillaje.	57, 64
17.3	Peluquería	68, 70, 71, 96, 114
17.4	Limpieza de cutis	68, 70, 94, 93, 94
17.5	Depilación completa con cera	70
17.6	Maquillaje	70
17.7	Manicura	70, 96
17.8	Pedicura	70
17.9	Tinte	94
<b>18</b>	<b>Animales</b>	
18.1	Dejar mi perrito cuando tengo que viajar	43
18.2	Paseo y atención a perros (una es sorda).	57
18.3	Peluquería	71
<b>19</b>	<b>Arquitectura y construcción</b>	
<b>20</b>	<b>Corte y confección</b>	
20.1	Clases de telar	16
20.2	Arreglos de ropa	57, 70, 71, 89, 91, 93
20.3	Patch-work	77, 106
20.4	Curso de patronaje y confección	112
<b>21</b>	<b>Textos</b>	
21.1	Redacción textos y artículos	100
<b>22</b>	<b>Vehículos</b>	
22.1	Mecánico de coche	11, 58
22.2	Mecánico de vehículos eléctricos (patín)	58
22.3	Mantenimiento de mi bicicleta	68, 113
22.4	Mecánico de coche: motor, chapa y pintura	81
22.5	Clases de conducir para sacar carnet	83
<b>23</b>	<b>Otros servicios</b>	
23.1	Desplazamiento en coche	16
23.2	Transporte a punto limpio	66
23.3	Mantenimiento de mi bicicleta	68
23.4	Clases de conducir para sacar carnet	83

--	--	--

Talleres varios	45
Asesoramiento	45
Terapias y actividades	49
Apoyar en un trabajo	MIO 73
Talleres	MIO 88
Informática	93
Gimnasia de baile	Alberto 79
Clases de idiomas	Adriana 27, MIO 96
Estética, belleza	ISABEL 97
Bailes	MIA 100
Pintura	MIA 102
Cursos de autoayuda y terapias naturales	MIA112
Acompañamiento	MIA 112
Clases de baile	MIA j112
Aprendizaje de otras culturas	Jose Luis 53
Participar en reuniones sociales	53
Clases de idiomas	Jose Luis 53