

Listado de servicios ofertados en el Banco del Tiempo Cemigras-Tenerife.

Nº	SERVICIO	SOCI@
1	Informática y otras tecnologías	
1.1	Diseño de páginas web	84, 98
1.2	Clases de informática, consultas y ayuda técnica	12, 79, 83, 87, 88
1.3	Retoque fotográfico	33, 97, 98
1.4	Reportaje fotográfico	58
1.5	Servicios de diseño y producción Gráfica	58, 97
1.6	Clases de ecodiseño	97
1.7	Montajes audiovisuales	33, 42
1.8	Asesoramiento técnico informático	35
1.9	Reparación/instalación de ordenadores. Eliminación virus	35, 79, 84
1.10	Asesoramiento técnico informático	35
1.12	Grabaciones en vídeo	58
1.13	Programas de comunicación informática	73
1.14	Clases de ofimática: Excel, Word, power-point, internet	22, 68, 73, 107
1.15	Asesoramiento en compras de objetos electrónicos	72
1.16	Trabajos en autocad	62, 87, 105
1.17	Trabajos en Corel Draw	62, 87
1.18	Trabajos en Photoshop	62, 87
1.19	Tablas de excell	104
1.20	Ayuda en informática	105
1.21	Servicios de ofimática	112
1.22	Diseño Gráfico	114
1.23	Fotografía	114
2	Cultura	
2.1	Préstamo de libros feministas	20
	ARTESANÍA	
2.2	Fabricación de material para secretaría, con objetos reciclados	97
2.3	Taller de alfarería canaria	
2.4	Talleres de creación con tela: broches, alfileteros, perfumeros, monederos.	55
2.5	Talleres de punto de cruz	55
2.6	Clases de patch-work	55
2.7	Taller de manualidades	100
2.9	Arreglos de bisutería	65
2.10	Diseño y realización de joyas personalizadas	68
2.11	Enseñar a hacer ganchillo y punto de cruz	90
2.12	Talleres para hacer jabón	76
2.13	Artesanía en macramé	23
2.14	Artesanía en alambre	23

2.15	Artesanía en bisutería	23
2.16	Taller de bisutería	104
2.17	Taller de velas	104
2.18	Taller de broches de tela, alfileteros, perfumeros, monederos	106
2.19	Taller de punto cruz	106
2.20	Creación de tapices	111
2.21	Macramé	113
2.22	Taller de realización de cacao a partir de cera de abeja	113
	ARTÍSTICAS	
2.21	Clases de teatro	42, 89
2.22	Clases de dibujo para niñ@s	51
2.23	Talleres infantiles de teatro	42
	LITERARIA	
2.24	Organización de bibliotecas	31
	MÚSICA – DANZA	
2.25	Clases de bailes folklóricos canarios	64
2.26	Clases de danza contemporánea	102
2.27	Clases de canto	11
2.28	Clases de guitarra	98
2.29	Clases de baile	88
2.30	Clases de tango	15
2.31	Clases de rueda de merengue	15
2.32	Conciertos de piano (grupal)	27
2.33	Cantar	100
3	Formación	
3.1	Charlas sobre feminismo	20
3.2	Curso sobre cómo hablar en público	32
3.3	Curso de ventas: comunicación en grupo, ser más comunicativo y extravertido	54, 73, 89
3.4	Charlas y talleres formativos para padres	101
3.5	Charlas sobre orientación sexual, sobre todo para personas mayores	54
3.6	Ayuda escolar	56, 75, 78, 87, 88
3.7	Clases de matemáticas	70
3.8	Mecanografía y taquígrafía	100, 105
3.9	Apoyo en preparación de exámenes o tareas en general en primaria, ESO y bachillerato (excepto matemáticas, física y química de bachillerato)	56
3.10	Clases Particulares de física y química, matemáticas, bachiller y 1º de universidad	78
3.11	Talleres de expresión corporal a través del baile para niñ@s	96
3.12	Charlas y talleres sobre salud, nutrición, biorritmo, danza, bailoterapia, nuevas alternativas en salud natural	32
3.13	Prevención de riesgos laborales (básico)	87
3.14	Cursos y talleres sobre comunicación	108
3.15	Cursos y talleres sobre relaciones públicas	108
3.16	Cursos y talleres sobre imagen corporativa	108

4	Desarrollo personal: autoayuda, psicología, terapia	
4.1	Taller grupal "Aprendiendo a ser"	11, 76
4.2	Taller de Calendario Maya	15
4.3	Sesiones individuales de coaching + EFT (tapping)	91
4.4	EFT	112
4.5	Consultoría astrológica: cartas natales, revoluciones solares, cartas infantiles	16
4.6	Taller de inteligencia emocional, gestión del tiempo y habilidades sociales	22
4.7	Charlas y talleres sobre salud, nutrición, biorritmo, danza, bailoterapia, nuevas alternativas en salud natural	32
4.8	Talleres de risoterapia	89
4.9	Curso para "sentirse bien"	84
4.10	Meditación	69
4.11	Yoga	69, 81
4.12	Escucha activa a personas que necesitan hablar	18, 23, 68, 75, 105
4.13	Ayudar a parejas con problemas	43
4.14	Amistad sincera	53
4.15	Psicología: asistencia a domicilio	40
4.16	Rebirthing: sesiones. Ciclos en seco + agua	19
4.17	Psicología: clínica. Tratamientos de: ansiedad, depresión, etc	56
4.18	Alegría	68
4.19	Charlas informativas sobre padres y madres	40
4.20	Taller de crecimiento personal	107
4.21	Medicina del alma: ayuda a través de la palabra y la intuición	112
5	Educación	
5.1	Ayuda escolar	3, 56, 75, 78, 87, 88, 105
5.2	Inglés: ayuda escolar, hasta bachillerato	86
5.3	Francés: ayuda escolar, hasta bachillerato	86
5.4	Clases de matemáticas	70, 110
5.5	Clases de física	110
5.6	Clases de química	110
6	Cocina	
6.1	Cocina en general	28, 58, 83, 92, 109
6.2	Consejos para una cocina sana	15
6.3	Cocina canaria	55, 66, 100
6.4	Cocina de cuchara como la de mamá	54
6.5	Clases de preparación de bacalao al pil-pil	103
6.6	Cocina energética	19
6.7	Elaboración de menú equilibrado	19
6.8	Cocina vasca	92

6.9	Cocina austríaca	72
6.10	Cocina hindú	94
6.11	Croquetas	55
6.12	Ayuda para cocinar	55
6.13	Tortillas y papas al horno	90
6.14	Postres: puding	97
6.15	Pinche de cocina	77
6.16	Repostería	28
6.17	Realización de tartas	99
7 Idiomas		
7.1	Clases de inglés	3, 22, 56, 64, 83, 103, 115
	- conversacional	51
	- ayuda escolar, hasta bachillerato	86
	- traducciones	11, 51
	- traducción e interpretación para servicios comunitarios (inglés – español ; español – inglés)	11
	- de iniciación para adultos	111
7.2	Clases de francés	
	- conversacional	95
	- ayuda escolar, hasta bachillerato	86
7.3	Clases de alemán	58
	- conversación	72
	- traducción de textos	11
7.4	Clases de catalán	22
7.5	Clases de italiano	73
7.6	Clases de español para inmigrantes	23, 68
7.7	Clases de lengua española	53, 65
7.8	Clases de lengua de signos	113
7.9	Intercambio de idiomas: tu idioma nativo por mi español	114
8 Entretenimiento		
8.1	Diseño de gráficos para punto medio o punto de cruz	98
8.2	Cuentacuentos	27, 112
8.3	Viajar con imágenes	31
8.4	Animación y performance con fuego, zancos y malabares	37
8.5	Animación en fiestas infantiles y fiestas en general	37, 38
8.6	Animación socio-cultural	68
8.7	Organización de eventos	24, 96
8.8	Organización de fiestas	51
8.9	Actuación para proyectos audiovisuales o teatrales	42
8.10	Enseñanza de juegos: canasta, rumicub	65
8.11	Lectura	11, 43, 52, 65, 68, 95, 105
8.12	Lectura para personas que les cueste leer	104

8.13	Compañía para salir a caminar	104
8.14	Juegos de toda la vida (parchis, dominó...)	104
8.15	Compañía para ir al cine	33, 70, 72, 106, 114
8.16	Acompañamiento para pasear	114
9	Salud	
9.1	Clases de colocación corporal	102
9.2	Masajes	18, 41
	- rehabilitación y fisioterapia	93, 10
	- masaje terapéutico descontracturante	93
	- tratamientos en dolencias de columna vertebral	93
	- diferentes tipos de terapias manuales y energéticas	93
	- faciales	41
	- quiromasaje	43
9.3	Reflexología: sesiones	18
9.4	Reiki	18, 52, 66, 68, 112
9.5	Acupuntura	10
9.6	Shiatsu	20
9.7	Apoyo en embarazo y parto: clases de preparación al parto; ayuda en lactancia materna	54
9.8	Taller de terapia en medicina tradicional china	19
9.9	Tratamiento pedagógico con niñ@s con alto grado de dificultad: hiperactividad, síndrome de desatención, toxicomanías	84
9.10	Clases de gimnasia rítmica reconstituyente	32
9.11	Charlas y talleres sobre salud, nutrición, biorritmo, danza, bailoterapia, nuevas alternativas en salud natural	32
9.12	Terapias de sanación	25
9.13	Prevención de obesidad	101
9.14	Educación nutricional	101
9.15	Asesoramiento y acompañamiento en temas de salud	71
9.16	Médico (colegiada) : consultas de salud a domicilio	71
9.17	Auxiliar de enfermería: cuidados sanitarios: poner inyecciones, tomar la tensión arterial	49
9.18	Prácticas de enfermería	76
9.20	Podología	60
9.21	Charlas y talleres sobre salud	71
9.22	Iniciación a flores de Bach	75
9.23	Charlas informativas sobre drogodependencias	40
9.24	Consejera para madres primerizas	105
9.25	Apoyo en embarazo y lactancia	105
10	Naturaleza y Medio ambiente	
10.1	Actividades educativo-ambientales y ornitológicas: charlas de sensibilización, rutas interpretativas, rutas ornitológicas	57

10.2	Excursiones, senderismo	24, 61, 105
10.3	Peón agrícola	59, 74, 77
10.4	Ayudante en jardinería y cuidado de plantas	6, 38, 66, 92
10.5	Talleres de agricultura ecológica y permacultura	66
10.6	Trekking de montaña	22
10.7	Jardinería: poda, césped, riego por goteo, instalación, limpieza de fincas, etc.	21
10.8	Servicios de coordinación de montaña	61
10.9	Charlas y actividades sobre medio ambiente	
11	Asistencia personal	
11.1	Acompañamiento en domicilio y en instituciones. Auxiliar de enfermería	49
11.2	Personas mayores:	
	- ayuda, cuidado, acompañamiento	4, 16, 20, 22, 28, 45, 48, 49, 53, 55, 57, 64, 68, 88, 92, 94, 105
	- trámites administrativos	15, 105, 106, 111
	- paseos, recreación	94, 105, 112, 114
11.3	Recados y compras	6, 33, 45, 73, 104, 105, 112
11.4	Lectura para invidentes	6, 70, 75, 95, 112
11.5	Niñ@s: cuidar	11, 23, 28, 31, 48, 51, 53, 56, 64, 77, 86, 94, 104, 115
	- Cuidar bebés	105
11.6	Personas sordas: acompañamiento	23, 28, 57, 105
11.7	Personas enfermas: paseos, recreación	94, 105, 112
11.8	Personas discapacitadas: acompañamiento	43, 57, 94, 111
11.9	Amistad sincera	53, 106
11.10	Ayuda a domicilio	112
11.11	Personal Shopper	114
12	Asistencia social	
12.1	Charlas y talleres sobre salud	71
12.2	Charlas y talleres sobre infancia, adolescencia	71
12.3	Charlas y talleres sobre mujer, violencia de género	71
12.4	Charlas y talleres sobre inmigración e integración multicultural	71
12.5	Colaboración con ONGs	23, 56, 70, 112
12.6	Asesoramiento en cooperación internacional al desarrollo en África	22
12.7	Charlas informativas sobre violencia de género	40
12.8	Charlas informativas sobre drogodependencias	40
12.9	Charlas informativas sobre padres y madres	40
12.10	Asesoramiento en comunicación	108
12.11	Asesoramiento en relaciones públicas	108

12.12	Colaboración en centros de inmigración	111
13	Hogar	
	REPARACIONES	
13.1	Pintura	38
13.2	Decoración de paredes	38
13.3	Cerrajería: diseño y asesoramiento	62
13.4	Bricolaje en general	62, 63, 87
13.5	Electricidad	87
13.6	Pintura y decoración de habitaciones infantiles	52, 75
	TRABAJOS	
13.7	Organizar mudanzas	31, 105
13.8	Peón agrícola	59, 74, 77
13.9	Ayudante en jardinería y cuidado de plantas	6, 38, 66, 92
13.10	Jardinería: poda, césped, riego por goteo, instalación, limpieza de fincas, etc.	21
13.11	Vehículo para mudanzas y traslados	59, 72, 105
13.12	Limpieza y ordenamiento del hogar	65
13.13	Ayuda en mudanzas	92
13.14	Ayuda doméstica	66, 112
13.15	Planchado de ropa	60, 66, 94
13.16	Decoración de interiores	49, 68, 96
14	Deportes	
14.1	Tahichí grupal	22
14.2	Clases de ultimate frisbee (TEMPORALMENTE DE BAJA)	11
14.3	Acompañante para jugar al frontenis (nivel básico)	46
14.4	Acompañante para jugar al tenis (nivel básico y medio)	72, 89
14.5	Clases de patinaje	70, 86, 92
14.6	Monitor de natación	59
14.7	Monitor de escalada	59
14.8	Monitor de tenis de mesa	62
14.9	Clases de gimnasia rítmica reconstituyente	32
14.10	Yoga	69, 81
14.11	Trekking de montaña	22
14.12	Asesoramiento en atletismo	108
15	Viajes	
15.1	Dónde y qué ver en Italia	73
16	Estética	
16.1	Limpieza de cutis	41, 112
16.2	Maquillaje	52, 112

16.3	Manicura	54, 60, 112
16.4	Pedicura	54, 60, 112
16.5	Peluquería:	
	- damas	54, 65
	- caballeros	54, 65
	- niñ@s	54
	- Tinte de cabello	52, 19
	- cortar puntas, sanear el cabello con tijera o navaja	19
16.6	Depilación:	
	- completa: con cera	60, 112
	- cejas	60
17	Animales	
17.1	Cuidados a animales enfermos, cachorros y lactantes	57
17.2	Corte de pelo y baño para perros y gatos	96
17.3	Asesoramientos y mantenimiento a los animales	96
17.4	Ayuda para el cuidado de animales a domicilio	86
17.5	Aseo de perros	86
17.6	Tratamientos terapéuticos	86
17.7	“Me quedo con tu mascota mientras tú te vas de viaje”	86
18	Arquitectura y construcción	
18.1	Peón de construcción	59
18.2	Trabajos verticales	59
18.3	Asesoramiento técnico en edificación	63
18.4	Orientación y asesoramiento en proyectos de arquitectura	58, 69
18.5	Decoración de interiores	49, 68, 96
19	Gestión administrativa y financiera	
19.1	Asesoramiento en subvenciones	22
19.2	Asesoramientos en temas de hogar: soluciones, orientación en precios, etc.	62
19.3	Tareas administrativas	87, 106
19.4	Asesoramiento en hipotecas	43
19.5	Ayudar a personas a realizar trámites con la administración(declaración de rentas, renovar DNI, poner reclamaciones en facturas de teléfono, internet,etc.)	104
19.6	Asesoramiento en imagen corporativa	108
20	Corte y confección	
20.1	Talleres de creación con tela: broches, alfileteros, perfumeros, monederos.	
20.2	Clases de patch-work	
20.3	Arreglos de ropa	49, 104

20.4	Cursos de patronaje y confección	96
20.5	Modista	96
20.6	Fabricación de edredones, estores, cojines, cortinas a medida	49
20.7	Costura básica	105
21	Textos	
21.1	Redacción de textos y artículos	18, 20, 23, 37, 105, 112
21.2	Transcribir textos a ordenador	100, 104, 105, 112
21.3	Tablas de excell	104
22	Otros servicios	
22.1	Conductor sin coche	73, 103
22.2	Chofer con vehículo	4, 6, 11, 20, 43, 58, 70, 72
22.3	Apoyar en un trabajo puntual en el que se requieran colaboradores	31, 72, 112
22.4	Organización de eventos colectivos del grupo	24, 96
22.5	Ayuda en trabajos donde se necesite fuerza o resistencia	59
22.6	Camarera para eventos familiares	70