

Añada la dirección comunicacio@saludfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clique aquí si no visualiza correctamente el boletín](#)



Asociació **SALUD** Família

Boletín núm. 122 abril 2023



Las relaciones entre personas de diferentes generaciones son una fuente de bienestar y contribuyen a que mantengamos una buena salud a lo largo de la vida. Cuanto más y mejor tiempo dediquemos a cultivar relaciones con personas que nos importan y aportan, más saludables i content@s nos sentiremos.

Para disfrutar de una buena salud es imprescindible ir más despacio, ocuparse de menos cosas y cooperar en la familia y en el trabajo para poder disponer a partes iguales de tiempo de calidad.

Dormir más horas, comer y cenar más temprano, acompasar nuestras actividades al ritmo de nuestros cuerpos regidos por la luz natural es poner en práctica nuestro DERECHO AL TIEMPO y así desarrollar nuestra capacidad de estar centrad@s, cuidarnos y prestar atención a lo que nos rodea.

LA BUENA SALUD Y EL TIEMPO DE CALIDAD VAN DE LA MANO Y SON INSEPARABLES EN LA VIDA DE CADA DÍA

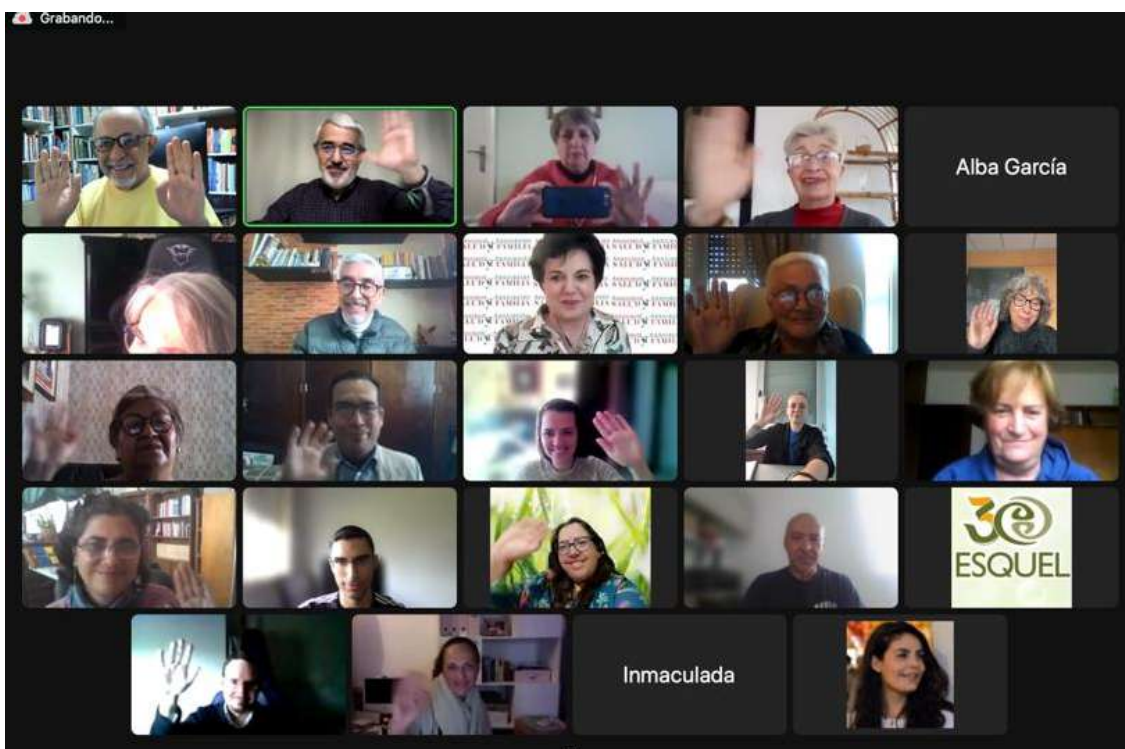
SALIDAS DE LOS BANCOS DEL TIEMPO

SALIDA AL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA



Salida de los Bancos del Tiempo en el Teatre Nacional de Catalunya. La obra es L'Alquimista, una adaptación de Marguerite Yourcenar El Œuvre au noir, que recrea una Europa que oscila entre la oscuridad de la Edad Media y la luz del Renacimiento. Una salida en colaboración

con Apropa Cultura. Plazas limitadas. Será el 20 de mayo a las 19h Inscripciones en jcamacho@saludyfamilia.es



Participación de la Red de los Bancos del Tiempo de la Asociación Salud y Familia en el Día Internacional de los Bancos del Tiempo, convocado por la Asociación Iberoamericana de los Bancos del Tiempo; que se celebró el 22 de marzo. En esta ocasión se hizo un homenaje a los Bancos del tiempo italianos, con más de 25 años de continuo trabajo.

TMB Recomana



Xarxes d'intercanvi de temps a cada barri.

Próximo vídeo de la campaña de Transportes Metropolitanos de Barcelona de promoción y difusión de los Bancs del Temps

BANCO DEL TIEMPO
INNOVACIÓN SOCIAL
VOLUNTARIA



VÍDEO DE LOS BANCOS DEL TIEMPO

La Red de los Bancos de Tiempo de la Asociación Salud y Familia ha editado un vídeo donde se reconoce y visibiliza la labor comunitaria de los Bancos del Tiempo, especialmente en los momentos más difíciles de la pandemia. Con el apoyo de Banco del Tiempo de Sant Cugat de Vallès y la Diputació de Barcelona

[Vídeo con subtítulos en inglés](#)

Vídeo editado por Roger Lapuente

BANCO DEL TIEMPO BON PASTOR (BARCELONA)



Banc Del Temps Bon Pastor

12 de marzo a las 07:02 · 🌐



Grup de sardanistes Banc del Temps:

Col·laboració i Participació a la inauguració (memòria Històrica) cases baixes de Bon Pastor

11/03/2023



BANCO DEL TIEMPO Cerdanyola del Vallès (BARCELONA)



BANCO DEL TIEMPO DE SITGES
(BARCELONA)



BANCO DEL TIEMPO SANT CUGAT
(BARCELONA)

DEIXA'T ATRAPAR PELS FRUITS DEL BANC DEL TEMPS

L'hort del Banc del Temps vol ser un hort urbà que promou valors vinculats a l'agroecologia, la cura de la natura i la sostenibilitat ambiental i social.

Un hort comunitari que fomenti la cohesió social, les relacions, el respecte i la solidaritat.

Una parcel·la que té entre 31 i 36 m², l'equivalent a una aula d'escola.

I està ubicada al barri de Sant Francesc.

Vols participar en la gestió d'una parcel·la de l'hort del Banc del Temps?

Apunta't

Més info a: bancdeltemps@santcugat.cat



Banc del Temps
de Sant Cugat



AJUNTAMENT DE
SantCugat

BANCO DEL TIEMPO PREMIÀ DE MAR
(BARCELONA)

BANC DE TEMPS PREMIÀ DE MAR

TALLER PREVENCIÓ I SALUT



Què fem en cas d'emergència?

A càrrec de:

Marc Piqué Pijuan, Director d'Àrea de la Pau, empresa proveïdora de SEM-CatSalut i col·laborador del Banc de Temps de Premià de Mar.

Taller pràctic que pretén donar eines per actuar davant d'una situació d'emergència sense posar en risc a la persona afectada.

Es mostrarà en una ambulància de Suport Vital Avançat els recursos prehospitalaris i els seus circuits d'activació, la detecció de patologies greus i els primers auxilis bàsics.

Lloc: **Centre Cívic de Premià de Mar**

Data: **Dijous 30 de març**

Hora: **18 h**

Us poden acompanyar amics i familiars



Ajuntament de
Premià de Mar



Associació Salut y Família



BANCO DEL TIEMPO PONT DEL DIMONI
(GERONA)



Banc Del Temps Pont del Dimoni

18 de marzo a las 17:18 · 🌐



10a Jornada del Banc del Temps Pont del Dimoni

18 març 2023

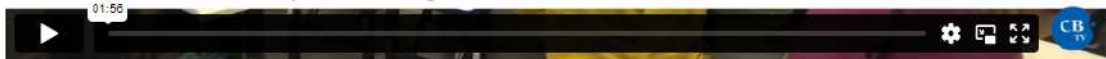
Fotografies realitzades pel Grup de Fotografia del Banc del Temps.



BANCO DEL TIEMPO CALONGE I SANT ANTONI (GERONA)



El Banc del Temps de Calonge i Sant Antoni ha rebut 91 ofertes i 45 demandes



TV Costa Brava ha emitido una noticia sobre el Banco del Tiempo Calonge y Sant Antoni, en la que se hacen eco que, desde 2021, Calonge y Sant Antoni te han preinscrito unas sesenta personas y ya cuenta con 91 ofertas..

[Notícia](#)

**BANCO DEL TIEMPO LLORET DE MAR
(GERONA)**



Banc del Temps Lloret de Mar

5 d · 🌐



En el Dia Internacional dels Bancs del Temps, us convidem a que ens visiteu a la nostra secretaria qualsevol dia que obrim i podreu conèixer un espai on intercanviem serveis, habilitats, talents i TEMPS, sense que hi intervinguin els diners. T'agrada la idea?



dimarts/dimecres
de 18 a 19h

divendres
d'11 a 12h



Banc del Temps
Lloret de Mar

Secretaria al primer pis
de la Biblioteca

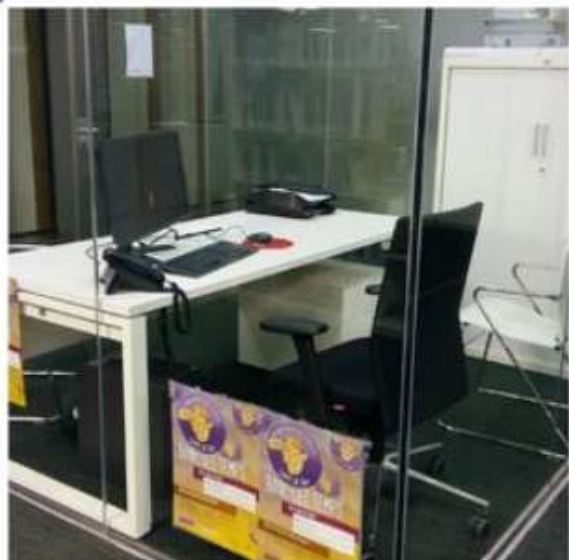
martes y miércoles
de 18 a 19h

viernes
de 11 a 12h



Banc del Temps
Lloret de Mar

Secretaría en el
primer piso de la Biblioteca



**BANCO DEL TIEMPO CAMBRILS
(TARRAGONA)**

CAMBRILS PENSA

GENER-JUNY 2023

5^è CICLE DE XERRADES PER ENTENDRE EL MON

Sala d'actes del
CENTRE CULTURAL DE CAMBRILS

C/ Sant Plàcid, 18

SENSE ENERGIA

Per què està passant el que està passant?

ANTONIO TURIEL

Doctor en Física Teòrica.
Investigador del CSIC

23 de gener a les 19h

PER UNA CULTURA DE LA PAU

És possible evitar les guerres?

JORDI ARMADANS

Periodista i Politòleg

6 de febrer a les 19h.

HOMENATGE A CATALUNYA

La guerra civil espanyola segons
el testimoni de GEORGE ORWELL

MIQUEL BERGA

Professor Honorari de Literatura
Anglesa de la Universitat Pompeu
Fabra

6 de març a les 19h

ELS MAQUIS A CATALUNYA

Una història oblidada

RAÛL VALLS

Filosof. President AMICAL, antics
guerrillers de Catalunya

17 d'abril a les 19h

PODEM SEGUIR VIVINT AMB AQUEST MODEL TURÍSTIC?

Podem deixar de fer-ho?

ERNEST CAÑADA

Investigador postdoctoral a la Univesitat
de les Illes Balears i membre d'Alba Sud

8 de maig a les 19h

LA REVOLTA EDUCATIVA A LES ESCOLES DE LA REPÚBLICA

El paper de les docents, pedagogia
i ciutadania

CARMEN AGULLÓ

Doctora en Pedagogia a la Universitat de
València

5 de juny a les 19h



BANCO DEL TIEMPO DE ALMERÍA



ALMERÍA
CIUDAD



Banco del Tiempo
AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA

BANCO DEL TIEMPO DE RIVAS



Secretaría Presencial

Despacho 0 de la Casa de las Asociaciones de Barrio Oeste

Lunes alternos de 12 a 13 horas

Miércoles alternos de 18 a 19 horas

Adjuntamos el calendario de días de apertura (en naranja)

mismo, permanece abierta la Secretaría Virtual a través del correo

electrónico: intertempoderivas@gmail.com

También tienes a tu disposición la web y los grupos de whatsapp.

BANCO DEL TIEMPO CHURRIANA (MÁLAGA)



BANCO del TIEMPO CHURRIANA

3 d · 🌐



Mañana martes nos vemos para programar el taller Crocheteando, si te interesa ya sabéis os esperamos a las 17.00 horas en la sede de la asociación de vecinos ARCUSVES, más información en el 692325846.

[#bdtchurriana](#) [#malagaparticipa](#) [#arcusves](#)



INTERNACIONAL



DÍA INTERNACIONAL DE LOS BANCOS DEL TIEMPO



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

ASOCIACIÓN IBEROMERICANA DE BANCOS
DEL TIEMPO
FUNDACIÓN ESQUEL
BANCO DEL TIEMPO DE SANT JOAN DESPÍ
BANCO DEL TIEMPO DE SANT CUGAT

Horarios:

España, 22:30 horas
Argentina: 18:30 horas
Ecuador: 16:30 horas
México: 15:30 horas



**En 2 (h)orillas,
radio**

Miércoles 29 de marzo 2023:

***BANCOS DE TIEMPO Y TEATRO: CON MOTIVO
DEL DIA MUNDIAL DEL TEATRO***

***INVITADOS: EDITH LAVERDE (BDT SANT CUGAT)
ENRIC MOLINA (BDT SANT JOAN DESPÍ)***

**Radio en directo desde los estudios de Radio Enlace
www.radioenlace.org**

BANCA DEL TEMPO ROMA (ITALIA)



ANNIVERSARIO

25 1998 - 2023
ANNI

MERCOLEDÌ 8 MARZO ALLE ORE 16,30

VIA COMISSO 23 - tel 351 5902396

PROGRAMMA

- **La nostra storia:** "Flash nel passato per guardare al futuro"
a cura della Presidente M.Luisa Petrucci
- **Io nella BdT:** Esperienze personali ed emozioni nella BdT

DEDICATO ALLA LOTTA DELLE DONNE IRANIANE

- **Voci dall'Iran:** Video realizzato dagli alunni della 3a D dell'I.C.
Largo Buzzati di Roma
- **Donna, Vita e Libertà:** Recitazione di poesie e testi a cura dei
correntisti delle Compagnie "Istrioni nel
Tempo" e "Maschere Vagabonde"
- **Canto la Libertà:** Momento musicale con la voce solista di Vincenzo
e piccolo coro
Ore 19,30 - Buffet

Parteciperà la Presidente del IX Municipio dott.ssa Titti Di Salvo
Sono state invitate le Istituzioni, le Associazioni

BANCA DEL TEMPO CATANIA (ITALIA)



BANCA DEL TEMPO

Sede leg. Catania- Sportello Sant'Agata Li Battiati: Piazza Giovanni Paolo II

ATTIVITA' OFFERTE DAI SOCI

Anno 2023



ARTE - LETTERATURA

CORSI TEATRO (FIAMMETTA, TITTI)
LEZIONI DI DIZIONE (FIAMMETTA)
BIBLIOTECA E INCONTRI LETTURA (DORA, TERESA)
LEZIONI PITTURA (SABRINA)
LEZIONI DISEGNO TECNICO (BRUNO)

ARTIGIANATO PER HOBBY

TINTEGGIATURA (ANTONIO)
MURATURA (IANO)
RIPAR. PICCOLI ELETTRODOMESTICI (BRUNO, ORAZIO)
ELETTRICITA', FERRO, IDRAULICA, (CESARE)

ARTITERAPIE E BENESSERE

CORSI PSICODRAMMA, MITODRAMMA (MARCELLA)
WEEK END CINEMATRAFIA (MARCELLA, MARIO)
YOGA DELLA RISATA (ANGELA)
GINNASTICA (ROSAMARIA, ANGELA)
BALLI DI GRUPPO (LUCIA)

ASSISTENZA- ACCOMPAGNAMENTO

ASSISTENZA DOMICILIARE, COMPAGNIA
(AGATA, PIERA, CETTINA R., DORA, ANTONELLA F.)
ACCOMPAGNAMENTO CON AUTO (BARBARA, ANTONIO, DORA,
NADIA, PINA C., MARIA, ALESSIA, LINDA)
BABY SITTING (AGATA, LINDA)
LETTURA PER ANZIANI (ALESSIA)

CASA - VERDE

STIRATURA (ANTONELLA)
VERDE BDT (IANO, PIERPAOLO)
GIARDINAGGIO (ANTONIO, IANO)
POTATURA ALBERI (PIPPPO)

CONSULENZA SPECIALISTICA

CONSULENZA LEGALE (ASSUNTA)
CONSULENZA MEDICA - MESOTERAPIA (GINA)
CONSULENZA PSICOLOGICA (MARCELLA, MARIO, VALENTINA)
CONS. PROGETTI EDILI (BRUNO)
CONS. ASSICURATIVA (LUCIA)

CUCINA

DOLCI (GINA, PAOLA, PINA C., GIORGIA, ROSAMARIA, IVANA,
CETTINA, MATILDE, NADIA)
MARMELLATE (PAOLA, ELEONORA)
LIQUORI CASALINGHI (ELEONORA)
PIETANZE (BARBARA, NADIA, AGATA, PAOLA, GRAZIA, PIERA,
PINA C., LINDA, ANGELA)

DISBRIGO COMMISSIONI

DISBRIGO COMMISSIONI (ASSUNTA, ANTONELLA D., IVANA,
FRANCESCA)

ESCURSIONI E GITE

(CARMELO, BRUNO, TERESA, ELEONORA, ROSAMARIA)

EVENTI

ORGANIZZAZIONE EVENTI
(GIUSEPPE, MARCELLA, PAOLA, GINA, GRAZIA)
COLLABORAZIONE EVENTI (ARMANDO, GIULIA, FIAMMETTA,
TITTI, ROSARIA, MATILDE, FRANCESCA)
FESTE A TEMA (ASSUNTA, ANTONELLA D., LUCIA)

INFORMATICA

ASSISTENZA PROGRAMMI (GIUSEPPE, SALVO V., ALESSIA)
AUDIOVISIVI (ENZO, ALESSIA)
LOCANDINE (ENZO, GIUSEPPE, MARCELLA)

LAVORI CREATIVI E MANUALI

CUCITO, COSTUMISTICA (MATILDE, ROSARIA, NADIA, GIORGIA,
LUCIA, PINA Z. NUCCIA)
DECOUPAGE (LINDA)
PITTURA SU STOFFA (AGATA)
MAGLIA, UNCINETTO, RICAMO (PAOLA, PINA Z., GIORGIA,
ROSARIA, TITTI, LINDA)
CARTAPESTA, SCENOGRAFIE (FRANCESCA)
PANNOLENCIO (LUCIA)
COLORE E PIEGA CAPELLI (BARBARA)

LEZIONI DI STUDIO

SCUOLA ELEMENTARE (MARISA)
LETTERE SCUOLA MEDIA (CETTINA R., ROSARIA, IVANA, MARIA)
MATEMATICA SCUOLA MEDIA (GIORGIA, TERESA, NUCCIA)
BIOLOGIA SC. SUP. (CARMELO)
CHIMICA SC. SUP. (CARMELO, GIANFRANCO)
ELETTRONICA, FISICA SC. SUP. (ENZO)
INGLESE CONVERSAZIONI (GIANFRANCO)
MATEMATICA BIENNIO SUP. (CARMELO, TERESA, NUCCIA)
LATINO, FILOSOFIA (FIAMMETTA)

SERVIZI ALLA CITTADINANZA DI BATTIATI

CONSULENZA LEGALE (prep. ASSUNTA)
RECUPERO SCOLASTICO (ref. CARMELO)
CORSI E LABORATORI (ref. MARCELLA)
ORTI SOCIALI (ref. GIUSEPPE)
BIBLIOTECA (ref. DORA, TERESA)

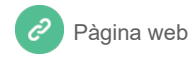
CONSIGLIO DIRETTIVO

C.D. PRESIDENTE (GIUSEPPE)
C.D. VICEPRESIDENTE (GINA)
C.D. SEGRETARIA (PAOLA)
C.D. TESORIERA (GIORGIA)
C.D. PRES. ONORARIA (MARCELLA)

PROYECTO SUBVENCIONADO POR:



Más información en la página de facebook



Copyright © **|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|**, All rights reserved.
|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|* *|LIST:DESCRIPTION|

Our mailing address is:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|* *|END:IF|

[cancel·la la subscripció](#) [modifica la subscripció](#)

|IF:REWARDS|* *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|
