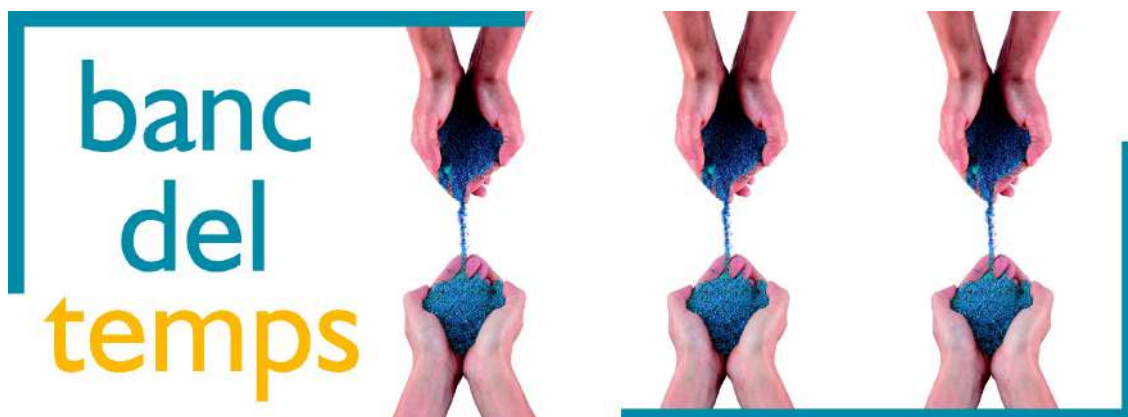


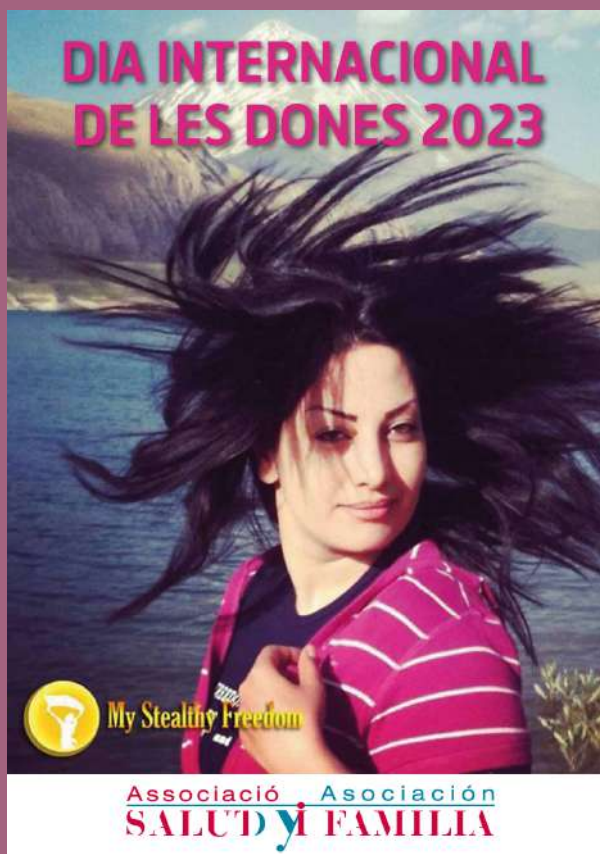
Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

[Cliqui aquí](#) si no visualitza correctament el butlletí



Associació / Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

Butlletí núm. 121 març 2023



**SORTIDES DELS BANCS DEL TEMPS**

**SORTIDA A L'AUDITORI: BRAHMS 2**



Sortida dels Bancs del Temps a l'Auditori a sentir Brahms; interpretat per Nicolas Altstaedt i Maria Gardolinska. Serà el proper 11 de març a les 19h. Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura. Places limitades. Inscripcions a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es)

## SORTIDA AL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA



Sortida dels Bancs del Temps al Teatre Nacional de Catalunya. L'obra és L'Alquimista, una adaptació de Marguerite Yourcenar El Œuvre au noir, que recrea una Europa que oscil·la entre la foscor de l'Edat Mitjana i la llum del Renaixement. Una sortida en col·laboració amb Apropa Cultura. Places limitades. Inscripcions a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es)

# Xerrada

## **Impacte dels usos del temps en el descans i la son**

Dimecres 1 de març a les 18:30 h  
Centre cívic Fort Pienc  
Pl. Fort Pienc, 4  
Accés lliure



Com podem dormir millor?

Parlarem de com afecta l'organització de les nostres activitats quotidianes al descans i la son i proposarem eines pràctiques per millorar els nostres hàbits horaris.

A càrrec de Carla Estivill, directora de la Fundació Estivill Sueño

Organitza: Pacte del Temps de l'Ajuntament de Barcelona

Col·labora: Centre Cívic Fort Pienc, Taula de salut Dreta i Fort Pienc, Districte de l'Eixample

**Pacte  
del  
temps**  
de Barcelona

Ajuntament de  
Barcelona



TMB Recomana



Xarxes d'intercanvi de temps a cada barri.

Proper vídeo de la campanya de Transports Metropolitans de Barcelona de promoció i difusió dels Bancs del Temps

BANCO  TEMPO  
INNOV  TARIA

### VÍDEO DELS BANCS DEL TEMPS

La Xarxa dels Bancs de Temps de l'Associació Salut i Família ha editat un vídeo on es reconeix i es visibilitza la tasca comunitària dels Bancs del Temps, especialment en els moments més difícils de la pandèmia. Amb el suport de Banc del Temps de Sant Cugat de Vallès i la Diputació de Barcelona

[Vídeo amb subtítols en anglès](#)

Vídeo editat per Roger Lapuente



## BANC DEL TEMPS CASA ORLANDAI (SARRIÀ-SANT GERVASI)

### Resolució de dubtes d'informàtica

Vine a resoldre els teus dubtes relacionats amb el món de la informàtica, aprèn dels altres, proposa noves solucions i sobretot agafa confiança! Pots venir amb el teu portàtil, mòbil o tableta: ens atrevim a tot!

El segon dissabte de cada mes, de 17 h a 19 h a Casa Orlandai.

Imparteix aquest taller la usuària del Banc del Temps Mina Albarracín

Estaria bé que ens féssiu arribar els vostres dubtes a [bancdeltemps@casaorlandai.cat](mailto:bancdeltemps@casaorlandai.cat)

Dissabtes 14 de gener, 11 de febrer i 11 de març  
Gratuït!!!



## BANC DEL TEMPS BON PASTOR (BARCELONA)



Banc Del Temps Bon Pastor

20 de febrero a las 07:38 · 🌐

Banc del Temps de Bon Pastor.

Playback, un esdeveniment per a mans unides a gironella.



11/02/2023 19:39

## BANC DEL TEMPS SANT CUGAT (BARCELONA)

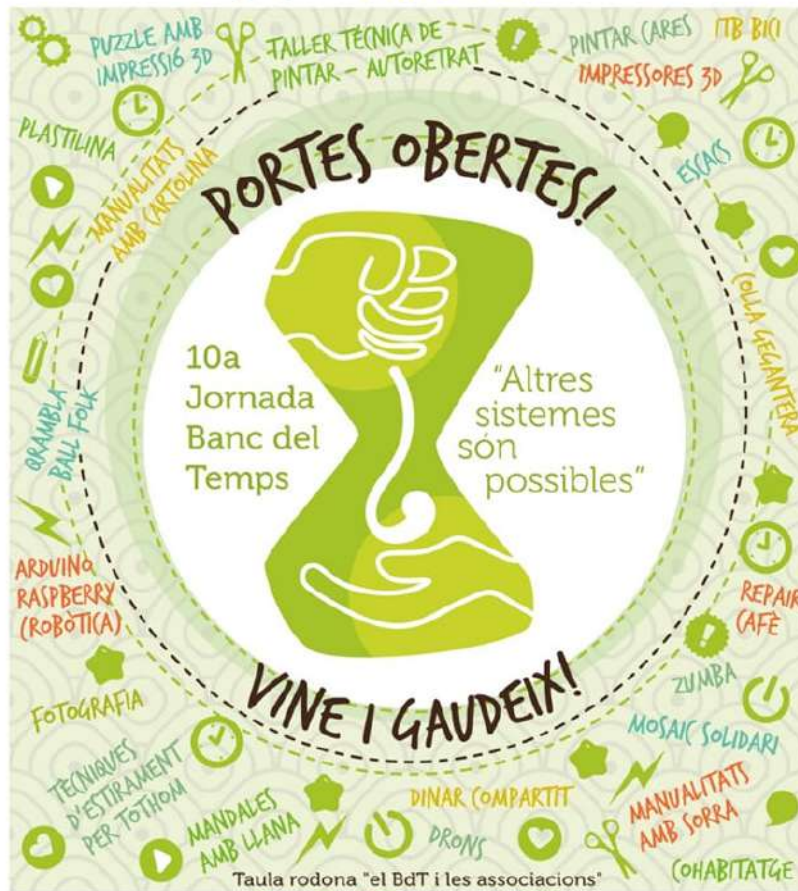


Acte de commemoració dels 18 anys del Banc del Temps de Sant Cugat, en el qual va ser-hi present la Directora General de l'Associació Salut i Família; la Dra. Elvira Méndez

## BANC DEL TEMPS PIERA (BARCELONA)



## BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI (GIRONA)



Col·laboren:   
Més informació: [www.bdpontdelimoni.com](http://www.bdpontdelimoni.com)

**BANC DEL TEMPS LLORET DE MAR  
(GIRONA)**





**BdT LLORET DE MAR**  
**TEMPS DE CONVERSA**

**ANGLÈS**

Dilluns de 19:00 a 20:00

Bar de la biblioteca



**CASTELLANO**

Divendres de 15:15 a 16:15

Bar de la biblioteca

**FRANCÈS**

Divendres de 17:15 a 18:15

1r pis biblioteca

**BANC DEL TEMPS CAMBRILS (TARRAGONA)**



# CAMBRILS PENSA

GENER-JUNY 2023

5<sup>è</sup> 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



ASOCIACIÓN BANCOS DEL TIEMPO (adbd)

# VIII ENCUESTO ANUAL DE BANCOS DE TIEMPO

Tendiendo Puentes con la Participación Comunitaria

11 y 12 de marzo

CONCEJALÍA DE ACCIÓN SOCIAL  
AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL  
ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LOS BANCOS DE TIEMPO

BANCO DE TIEMPO CIUDAD REAL

Información e inscripciones  
E-Mail: [bancodetiempo@ciudadreal.es](mailto:bancodetiempo@ciudadreal.es)  
telefono: 653699074  
Web: [ciudadreal.es](http://ciudadreal.es)



### Programa sábado 11 de marzo mañana

#### ESPACIO MUSEO DEL QUDOTE

9:30-10:00 Entrega de documentación y Acreditaciones.

10:00- 10:30 Inauguración

- Asistiendo de Ciudad Real
- Concejalía de Acción Social
- Delegación de Bienestar Social JCCM
- Presidenta de la Asociación para el desarrollo de los BDT's.

10:30-11:30 Plenencia Marco

- José L. Sarrión "BDT" en zonas de necesidad social. Experiencia de la Residencia FLOKATRIZ Moderna. Sociolía BDT Ciudad Real

11:30-12:00 Pausa para café

12:00-14:00 Buenas prácticas

- Visibilidad de los BDT's. Proyecto "14 relatos del Banco de Tiempo". BDT Sevilla
- Banco de Recursos como herramienta para la regeneración urbana comunitaria. Programa Avanzas y BDT Alcázar. Cervezas Lebreros Moderna. Sociolía de BDT de Ciudad Real

#### Dinámica Permanente

- Espacio de libros: "Tendiendo puentes con la participación comunitaria"

### Programa sábado 11 de marzo tarde

#### ESPACIO CASA DE LA CIUDAD

14:00-16:30 Comida comunitaria

- Comida típica manchega

16:30-18:00 DINÁMICA PARTICIPATIVA

- Nuevas ideas, retos y propuestas para los BDT's

18:00-19:00 MESA REDONDA:

Relaciones, colaboración y sinergias con otras Entidades

- Natalia Corroa, BDT San Javier (Murcia)
- Susana Ruiz BDT Ciudad Real Moderna; Rosa Sánchez, BDT de Ciudad Real

19:00-19:30 Conclusiones y clausura

### Programa domingo 12 de marzo

- 10:30-12:30 Asamblea anual de la Asociación para el desarrollo de los BDT's

### Fuera de programa sábado 11 de marzo

- 20:00-22:00 VISITA GUADA CON CATA DE VINO

## BANC DEL TEMPS CHURRIANA (MÀLAGA)



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



SAVE THE DATE

# INTERNATIONAL TIMEBANK DAY

MARCH 23, 2023

MARCH 26, 2023



## DÍA INTERNACIONAL DE LOS BANCOS DEL TIEMPO



Asociació Asociación  
**SALUD y FAMILIA**

ASOCIACIÓN IBEROMERICANA DE BANCOS  
DEL TIEMPO

FUNDACION ESQUEL  
BANC DEL TEMPS DE SITGES  
BANC DEL TEMPS 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 15 de febrero:**

***BANCOS DE TIEMPO MUNICIPALES y BANCOS DE  
TIEMPO COMUNITARIOS: ¿SOMOS DIFERENTES?***

***Dialogo y celebración de 18 y 10 años de actividad  
desde la comunidad o lo municipal***

***BDTS INVITADOS: SANT CUGAT y SITGES***

**Radio en directo desde los estudios de Radio Enlace  
[www.radioenlace.org](http://www.radioenlace.org)**

BANCA DEL TEMPO ROMA (ITALIA)





UNA PIACEVOLE MATTINATA TI ASPETTA



TEMPO DI SCAMBI  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

# *L'ora del tè in Banca del Tempo*

Via Longhena 98 00166

Roma



mercoledì  
1 marzo ore 11

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 CINEMATERAPIA (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)

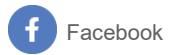
#### CONSIGLIO DIRETTIVO

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

PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



Més informació a la pàgina 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|\**

---