

Afegeixi la direcció 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. 146 Abril 2025

SANT JORDI 2025



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

La diada de Sant Jordi ens trobareu venent roses i informant sobre els nostres

serveis en un estand situat al pati de l'Ajuntament de Barcelona entrant per Plaça Sant Jaume.

Estarem encantats de rebre la vostra visita i atendre-us.

FESTA DE SANT JORDI/CELEBRACIÓ DE LA CIUTADANIA A CATALUNYA.

DIA INTERNACIONAL DELS BANCS DEL TEMPS



Associació . Asociación
SALUD Y FAMILIA

Celebrem la bona salut del moviment internacional de Bancs del Temps que fomenta l'ajuda mútua, la cooperació veïnal i la solidaritat. Ho fa creant comunitats obertes i arrelades a barris i pobles on es practica la confiança i el reconeixement entre persones que comparteixen i intercanvien activitats utilitzant l'hora de temps com a moneda.

A tots els països, els Bancs del Temps són un mitjà molt efectiu per prevenir la solitud, per compartir temps sense presses, per resoldre necessitats de la vida diària, per aprendre junts i desenvolupar-nos com a ciutadans.

BANCS DEL TEMPS: EL LUXE ÉS COMPARTIR

DIA MUNDIAL DE LA SALUT 2025



Associació Asociación
SALUT y FAMILIA

Les relacions entre persones de diferents generacions són una font de benestar i contribueixen a mantenir una bona salut al llarg de la vida.

Com més i millor temps dediquem a cultivar relacions amb persones que ens importen i aporten, més saludables i contents ens sentirem.

Per gaudir d'una bona salut és imprescindible anar més a poc a poc, ocupar-se de menys coses i cooperar amb la família i la feina per poder disposar a parts iguals de temps de qualitat.

Dormir més hores, dinar i sopar més aviat, compassar les nostres activitats al ritme dels nostres cossos regits per la llum natural és posar en pràctica el nostre DRET AL TEMPS i així desenvolupar la nostra capacitat d'estar centrats, cuidar-nos i parar atenció a allò que ens envolta.

LA BONA SALUT I EL TEMPS DE QUALITAT VAN DE LA MÀ I SÓN
INSEPARABLES A LA VIDA DE CADA DIA

SORTIDES DEL BANC DEL TEMPS - ABRIL

SORTIDA DELS BANCS DEL TEMPS AL TEMPLE DE LA LLUM. SAGRADA FAMILIA



L'Associació Salut i Família organitza una visita guiada al Temple de la Llum. Sagrada Família. Serà el dissabte, 12 d'abril a les 11h del matí. Places



limitades. Inscripcions a
 jcamacho@saludyfamilia.es
 Sortida en col·laboració amb Apropa
 Cultura

SORTIDA DELS BANCS DEL TEMPS AL MONESTIR DE MONTSERRAT



L'Associació Salut i Família organitza una visita al Monestir de Montserrat. Serà el divendres, 11 d'abril. Places exhaurides

BANC DEL TEMPS DE POBLE SEC (TROCASEC-BARCELONA)

**MERCADO DE INTERCAMBIO
 AUTOGESTIONADO**

TROCASEC @xarxtrocasec

**VIERNES NO FESTIVOS
 DE 10 A 18h**
 Patio Biblioteca Francesc Boix
 c/ Blai 34. Poble-sec

*Trae 1 objeto/alimento
 y coge otro
 que necesites*
 *combinalos como quieras

* **LA ROPA ES USADA, LÁVALA
 ANTES DE PONÉRTELA**

* **TRAE TUS OBJETOS EN EL
 MEJOR ESTADO POSIBLE**

* **TROCASEC NO SE HACE
 RESPONSABLE DEL ESTADO
 DE LOS ALIMENTOS**

cooperasec Som la clau

Mercat d'intercanvi número 75-78

TROCASEC

Calendari Trocasec 2025 - Plaça del Sortidor

Diumenge de 10:00 a 13:30h
16 de març, 15 de juny,
5 d'octubre, 14 de desembre

Si plou no es farà el Trocasec

Plaça del Sortidor <M> Poble-sec

Contacta'ns a:
 ✉ trocasec@gmail.com
 📷 @xarxtrocasec
 🐦 @trocasec

Organitza:
 http://trocasec.barripoblesec.org
 http://cooperasec.org

cooperasec Som la clau BCN

BANC DEL TEMPS DE SANTS (BARCELONA)

les Sants Corts

Tornem a sortir al carrer!

Mostra de Comerç

Proper 5 - 4 - 25

Carrer Vallespir

Us esperem!



per gaudir, per participar, per compartir, per
conèixer-nos, per crear sinergies...

BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT
(BARCELONA)



TRANSFORMA & LIDERA LA TEVA VIDA

Descobreix el poder del lideratge saludable.
Intercanvi grupal pràctic i vivencial per transformar els teus hàbits, la teva energia i potenciar el teu èxit i la teva salut.

Presentació: proper divendres, 28 de març a les 17.30h a la Casa de Cultura.

Persones interessades a: bancdeltemps@santcugat.cat

A càrrec de **Julia Ofner** coach de lideratge saludable i sòcia del Banc del temps.



BANC DEL TEMPS DE PIERA (BARCELONA)

BANC del TEMPS PIERA

René Mey
Fundación Internacional René Mey A.C.

Formació gratuïta
Tècniques de Sanació
Organització René Mey

Teràpia Regeneració Cel·lular
Teoria i pràctiques
Formació voluntariat i terapeutes

Dimecres 16 d'Abril 2025
16:00h - 20:00h
Biblioteca de Piera

Informació i reserves:
Carmen: 663 705 531 i Eva: 627 006 902

Agraïments

Biblioteca de Piera

Vila de Piera

Diputació Barcelona

BANC del TEMPS PIERA

DIMARTS
quinzenals
AL CASAL

TERTÚLIES
IN ENGLISH

Dos grups: Principiant i Avançat

25 de Març
De 16:00 a 17:00

BANC DEL TEMPS SANT JOAN DESPÍ (BARCELONA)



Banc del Temps i Voluntariat de Sant Joan Despi

Ayer a las 10:35 a. m. · 🌐



El taller de punt i ganxet com podeu veure està sent molt productiu.



BANC DEL TEMPS LLORET DE MAR
(GIRONA)



BdT

Lloret de Mar

13 ANYS!!!

BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI
(GIRONA)

@JORNADABDT 

Dissabte 29 març 2025

XII JORNADA DEL BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI

CENTRE CÍVIC SANTA EUGÈNIA

10 A 17H #Cirona



Altres sistemes són possibles

Gran varietat d'activitats durant el matí: fotografia, robòtica, massatges, ball, dinar compartit...

Col·laboren: 



Banc del Temps Pont del Dimoni
Santa Eugènia-Sant Narcís-Can Gibert
Activitats del Banc del Temps

ABRIL 2025

Dijous, 3 19.15 a 20.45h Centre Cívic Santa Eugènia	Taller de Fotografia
Dilluns, 7 20 a 22h Centre Cívic Santa Eugènia	Taller de Cuina
Dimarts, 8 18 a 19h Centre Cívic Santa Eugènia	Grup de conversa en anglès
Dimarts, 8 19 a 20h Centre Cívic Santa Eugènia	Grup de conversa en francès
Dijous, 10 19.15 a 20.45h Centre Cívic Santa Eugènia	Taller de Fotografia
Dimarts, 22 18 a 19h Centre Cívic Santa Eugènia	Grup de conversa en anglès
Dimarts, 22 19 a 20h Centre Cívic Santa Eugènia	Grup de conversa en francès
Dijous, 24 19.15 a 20.45h Centre Cívic Santa Eugènia	Taller de Fotografia

BANC DEL TEMPS CAMBRILS (TARRAGONA)



BANC DEL TEMPS - CAMBRILS

AGENDA D'ACTIVITATS - ABRIL 2025

- DISSABTE 05/04 a les 8.00h EXCURSIÓ A ROCAFORT DE QUERALT**
 Recorregut de 9 Km i 120 mts de desnivell. Anirem des de Rocafort cap a Montbrí de la Marçà, Vallverd i tornada a Rocafort. Veurem les restes de dos castells. Guia: JOSEP CRISTIA
 Punt de trobada: Aparcament Molí de les Tres Eres, a l'entrada de Cambrils a les 7.45h
 Aviseu si voleu venir i si us quedeu a dinar. Temps màxim per apuntar-se fins dimecres 3 d'abril
- DIVENDRES 11/04 a les 18.30h al Centre Cívic Les Basses**
XERRADA sobre GESTIÓ EMOCIONAL I FLORS DE BACH.
 Gestionar les emocions amb l'ajuda de les essències Flors de Bach per a un millor benestar.
 A càrrec d'ESTHER BALAGUER (Teràpia Holística Integrativa, Terapeuta Floral, Coaching i PNL, Constel·lacions, Reiki i altres)
- DIJOUS 24/04 a les 19.00h al Centre Cívic Les Basses**
XERRADA I PROJECCIÓ DE FOTOGRAFIES INDONÈSIA (Tana Toraja)
 Cicle JOIES DEL MÓN a càrrec de JOAN ANTONI PADRÓ, exdirector d'hotel i apassionat viatger.
 Tana Toraja és una ètnia d'Indonèsia que ens sorprèn per les seves originals construccions i mantenir una devoció ancestral per la mort.
- DIVENDRES 25/04 a les 8.00h. EXCURSIÓ A PRATDIP**
 Recorregut de 9 Km amb poc desnivell. Farem una volta per les rodalies, direcció a la font de la Carabassa. Després ens arribarem fins al Centre Horus, un refugi d'animals, fauna salvatge, situat al peu de la Serra de Llaberia. Guia: JOSEP CRISTIA
 Punt de trobada: Aparcament Molí de les Tres Eres a les 7.45
 Aviseu si voleu venir i si us quedeu a dinar. Temps màxim per apuntar-se fins dimarts 22/04
- Els DIMECRES de 10.30 a 12.00h al Centre Cívic Les Basses**
TALLER WIKILOK a càrrec d'un company del Banc del Temps.
 És necessari apuntar-se prèviament; seran petits grups per tal de facilitar la tasca al tallerista.
 WIKILOK és una aplicació de mòbil (també hi ha Web a Internet), que ens permet descobrir rutes a l'aire lliure, a peu, en BTT i moltes més activitats.
 Aprendre a utilitzar-la per tal de seguir camins de muntanya i no perdre's. També podem crear i gravar les nostres pròpies rutes.



BANC DEL TEMPS - CAMBRILS

- CONVERSA EN CASTELLÀ.** Els dilluns de 11 a 12.00h amb la nostra companya FINA DOÑA.
 - CONVERSA EN FRANCÈS.** *Nivell bàsic.* Els divendres de 16.30 a 17.30h amb la nostra companya ASUNCIÓN LORENTE.
 - CONVERSA EN ANGLÈS.** Els dimarts de 17 a 18.00h amb la nostra companya LAURA BAQUER.
 - CONVERSA EN CATALÀ.** Els dilluns de 17.15 a 18.15h amb la companya QUIMA TENA.
- MEDITACIÓ EN GRUP.** Els divendres de 17.30 a 18.30, (Lloc: Centre Cívic Les Basses).

*Per a participar en qualsevol d'aquestes activitats heu de reservar la vostra plaça per correu o telèfon:
 bdtcambrils@gmail.com / Montse Mañé (678292275) Rosa Maria Roca (610027951).*

Recordeu el nostre lema. Donar, rebre i compartir!!!!



bancodeltiempo.rivas 21h



VIVIENDO EL BARRIO

Sábado 29 de marzo - 12:00H - Parque Rafael Canogar

LA TIENDA GRATIS

Iniciativa de intercambio de ropa (0-12 años). ¡Trae lo que quieras y coge lo que necesites!



MERCADILLO DE TRUEQUE



PARCHIS COMUNITARIO

¡Ven a disfrutar con tu familia o amigxs de juegos gigantes!

También habrá...
PINTA-CARAS



"VISTIENDO EL BARRIO"

Continuamos la campaña para vestir los árboles del barrio.



AYUDAME 3D

Acompáñanos a realizar una muestra de impresión 3d y a montar el producto.

Habrà un espacio para intercambiar cartas Magic the Gathering, Adrenalyn, Pokémon y otros coleccionables..

INTERCAMBIO DE CROMOS



Equipo de Intervención en Barrios



bdtalmeria • 1d



👍👍 3 likes

bdtalmeria Algun@s de nuestr@s soci@s han disfrutado de las siguientes actividades que se ha realizado desde el Banco del Tiempo. En esta ocasión han podido disfrutar de una obra de teatro "Paüra" y del concierto de la "orquesta firlamónica de Málaga", y agradecerle al Área de Cultura del Ayuntamiento de Almería por las entradas que nos han dado para que nuestr@s soci@s pudieran disfrutar de estos eventos.

@aytoalm @culturalmeria

See translation

Add a comment...



INTERNACIONAL

ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA DE BANCOS DEL TIEMPO





TIEMPO DE APRENDER

TIEMPO DE MUJERES
El poder de una mujer es ilimitado

Moderadora:
Yhali Lombera

Expositoras:
Serxia Lage Arias España
Claudia Tamayo Colombia
Rosana Miraligno Argentina
Ivón Silva México

martes 18 de marzo 2025
13:00 hrs. México
14:00 hrs. Colombia y Ecuador
16:00 hrs. Argentina y Brasil
20:00 hrs. España

enlace al evento



Domingo 23 de marzo 2025

DIA INTERNACIONAL DE LOS BANCOS DE TIEMPO

UNETE A NOSOTROS EN ESTA CELEBRACIÓN POR ZOOM EN INGLÉS Y ESPAÑOL

11:30 h. USA Costa Oeste / 13:30 h. México / 14:30 h. Ecuador
15:30 h. USA Costa Este / 16:30 h. Argentina-Brasil
19:30 h. Reino Unido-Portugal-Canarias / 20:30 h. España

Logo Design winner: Alexis E.

ORGANIZAN:



**TALLER: “DESCUBRIENDO
CAPACIDADES PARA PERSONAS
CON DISCAPACIDAD
EN LOS BANCOS DE TIEMPO”**

1ª SESION: VIERNES 21 DE MARZO 2025 - ONLINE

11 H. MÉXICO / 12 H. COLOMBIA-ECUADOR

14 H. ARGENTINA / 18 H. ESPAÑA

MAS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

[HTTPS://FORMS.GLE/SJS7SYMNDEYJJX4Y5](https://forms.gle/SJS7SYMNDEYJJX4Y5)

BANCA DI TEMPO SANTARCÀNGELO (ITALIA)

10 MAGGIO 2025

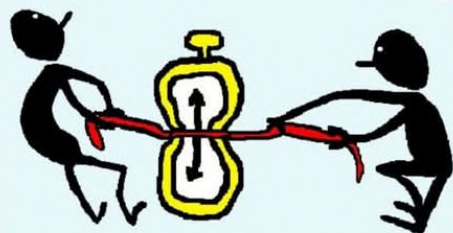
MARZO 2025

DOM	 	16	23	30
LUN	 	17	24	31
MAR	 	18	25	
MER		12	19	26
GIO		13	20	27
VEN		14	21	28
SAB	 	15	22	29



*La Banca del Tempo
di Santarcangelo, quest'anno
compie 30 anni!*

BANCA DI TEMPO DI MELAGNO (ITÀLIA)



Banca del Tempo di Melegnano APS - ETS
bdtmelegnano@libero.it

PROGRAMMA

ore 10.30

benvenuto

ore 10.40

ci raccontiamo: con parole
immagini ricordi progetti

ore 12.00

Aperitivo offerto dal nostro
Gruppo di Acquisto Solidale

A seguire

pranzo per socie e soci

25 ANNI DI NOI

Domenica 23.03.25

h. 10.30

**Spazio Associazioni
Melegnano**

Ringraziamo il Comune di Melegnano per la concessione dell'utilizzo delle sale dello Spazio Associazioni per la nostra festa



BANCA DI TEMPO RENO BORGO (ITÀLIA)



Comune
di Bologna | Quartiere
Borgo Panigale
Reno

**E' TEMPO DI
GENTILEZZA**



SE TI SERVE PRENDILO,
SE NON TI SERVE PIÙ RICONALO.

TUTTI I MERCOLEDÌ DELLA TERZA
SETTIMANA DEL MESE

VIENI A TROVARCI
NELLE VARIE ZONE DEL QUARTIERE
BORGO PANIGALE-RENO

PER UNO SCAMBIO SOLIDALE

HANGI IF YOU HAVE
TAKE IF YOU NEED



OGNI MESE TROVERAI INDICAZIONI
SUL LUOGO DOVE SAREMO
CON DUE STAND CARICHI DI INDUMENTI
SULLA PAGINA FACEBOOK
DELLA BANCA DEL TEMPO RENO-BORGO

Per info: Banca del Tempo Reno – Borgo
E-mail bdreno@gmail.com
Tel 3534489524



**TIGELLATA DI
AUTOFINANZIAMENTO**

TI ASPETTIAMO

**23 MARZO
Alle ORE 12,30**

Presso la sede di Via Coriolano Vighi, 20
PER UNA BELLA GIORNATA DIVERTENTE IN COMPAGNIA
PRENOTAZIONI ENTRO IL 20 MARZO

TRAMITE WhatsApp
al tel. 393 690 0628



**BANCA DEL TEMPO BELLARIA IGEA MARINA
(ITÀLIA)**



Città di Bellaria Igea Marina

GIORNATA NAZIONALE DELL'ALBERO 2025 BIS

SABATO 22 MARZO

ORE 9,30 - 12,00

VIA ROSSINI

**METTEREMO
A DIMORA
100 NUOVE PIANTE**

**I bambini e le famiglie potranno
partecipare all'attività
accedendo al campo e
interrando una di queste piante**

progetto a cura di:



Assessorato Ambiente,
Decoro urbano, Demanio

in collaborazione con:



BANCA DEL TEMPO CAPONAGO (ITÀLIA)



*Banca del Tempo
Caponago*
Il Tempo è nelle tue Mani

**AIUTIAMO LA SCUOLA A
RACCOGLIERE I TAPPI DI
PLASTICA PER BENEFICENZA**

OGNI 2° e 4° SABATO DEL MESE

DALLE 15.30 ALLE 18.00

**c/o Ex-Ospedaletto – In fondo a via Bezzecca - Caponago
(scaletta a sinistra dopo il cancello d'entrata)**

**PUNTO DI RACCOLTA TAPPI DELLE BOTTIGLIE DI PLASTICA
DURANTE I SABATI DEL BARATTO**



**Il ricavato della vendita dei tappi da parte dei volontari dell'Unitalsi
servirà a sostenere i costi della casa sollievo-vacanze
«Casa della Gioia» a Borghetto Santo Spirito in Liguria**

Sito internet : www.bdtcaponago.org



**Seguici su
Facebook**

**Banca Del Tempo Caponago
Bdt caponago**



PER INFORMAZIONI SCRIVERE A : bdtcaponago@gmail.com



PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



 Instituto de las Mujeres

[Més informació a la pàgina de facebook](#)



Facebook



Twitter



Banc del Temps Escolar



Pàgina web

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|