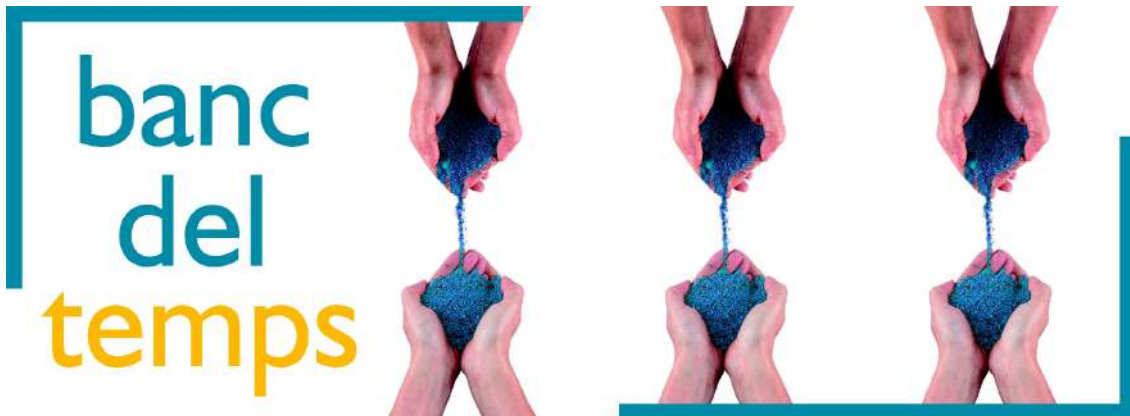


Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.es als seus contactes per rebre correctament els nostres butlletins

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



Associació · Asociación
SALUD Y FAMILIA

Butlletí núm. 134 ABRIL 2024



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 importin i aportin, 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 el treball per poder disposar a parts iguals de temps de qualitat. Dormir més hores, menjar 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 qui ens envolta. LA BONA SALUT I EL TEMPS DE QUALITAT VAN DE LA MÀ I SÓN INSEPARABLES A LA VIDA DE CADA DIA

DIA INTERNACIONAL DELS BANCS DEL TEMPS



Associació **SALUD** y Asociación **FAMILIA**

DIA INTERNACIONAL DELS BANCS DEL TEMPS (22 MARÇ)

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.



TALLER QUÈ PUC FER PER A CRÈIXER I COMUNICAR ALLÒ QUE VULL?

El proper taller de la Xarxa dels Bancs del Temps serà el dijous, 18 d'abril de 18h a 20h a la seu de l'Associació Salut i Família. La ponent serà Maria Roca.

Inscripcions a saludyfamilia@saludyfamilia.es

BANC DEL TEMPS SANTS (BARCELONA)



bdotsants • 3d



S'acosta la primavera



Se't dóna bé la jardineria i potser altres activitats possibles de fer a l'exterior?



Actualitza les teves ofertes i guanya hores!



BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA (BARCELONA)



"La Salut i el cinc elements segons la Medicina Tradicional Xinesa"

divendres 26 d'abril

Lluïsos
de Gràcia
19.00 h

Tractarem sobre diversos conceptes de la Medicina Tradicional Xinesa sobre com recuperar o preservar la salut basant-nos en els cinc elements en relació amb l'alimentació segons les estacions de l'any, constitucions físiques i patologies, així com en la pràctica de simples exercicis de Qi Gong que ens poden ajudar en determinades dolències. La conferència tindria una part teòrica i també una part pràctica perquè els oients puguin obtenir informació senzilla i fàcil de practicar en la seva vida quotidiana.

Olga Viu  660171346



el banc del temps

Gràcia

BANC DEL TEMPS DE BON PASTOR (BARCELONA)

EQUIP GESTOR



BANC DEL TEMPS DE BADALONA (BARCELONA)

TROBADA de persones usuàries del BANC DE TEMPS DE BADALONA



7 ABRIL 2024
de 10:30h a 14h
Font de l'Alba. Tiana



Vine a passar una bona estona, conèixer gent i compartir ofertes i demandes.

TALLER DE ÓVULOS NATURALES

Imparte: Flor Vidarte

Banc de Temps de Badalona

20 ABRIL 2024
de 18h a 19h
Badalona



BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT (BARCELONA)

APRENDRE A JUGAR AL DÒMINO EN PARELLA

A càrrec de **Jaume Ibars** soci del Banc del Temps.
Inici: dimarts 5 de març de 17 a 18h
Lloc: Casal Santa Rosa Santa Rosa, 1
Sessions setmanals
Més informació: pilargil36@gmail.com
Places limitades



Disseny: Jaume Ibars



BANC DEL TEMPS DE Cerdanyola (BARCELONA)

BANC DE TEMPS

de Cerdanyola del Vallès
Espai de Coneixements



"Xarxa d'intercanvi de coneixements, habilitats i serveis
entre les persones on la moneda de pagament es el TEMPS"

Donar i rebre temps, ens el canviem?

**ANIVERSARI 15 ANYS DEL BANC
DE TEMPS DE Cerdanyola del Valles**

**CONMEMORACION DIA INTERNACIONAL
DE "LOS BANCOS DE TIEMPO"**

El Banc de Temps de Cerdanyola del Vallès, celebra enguany el seu 15è aniversari en el poble, hi ho farà el diumenge dia 07 d'abril a les 17:00hrs (5hrs. de la tarda) al nostre Teatre de l'Ateneu (Centre Cultural) a l'hora que es farà una especial menció al Dia Internacional dels Bancs de Temps que vàrem celebrar, el passat dia 23 de març.

Comptarem amb parlaments que ens recordaran la importància d'aquest gran projecte mundial.

I per amenitzar l'acta, el BdTC aposta per la cultura musical del gènere de l'Òpera, on es farà una presentació en directe, amb la veu dels seus propis intèrprets, d'alguns dels fragments de l'Òpera molt coneguda "Les Bodes de Figaro", que portarem sencera als escenaris del mateix Teatre en sessió matinal dintre del proper mes de maig de la mà del nostre Banc de Temps.



**Us hi esperem el proper
dia 07 d'abril a les 17:00hrs
a l'Ateneu amb
entrada lliure per tots els públics!**



logo del 2009 - 2016

Secretaria:
Carrer Francesc Layret 74
08290 Cerdanyola del Vallès
Telf. 622 065 331 / whatsapp 633 364 586
Correo electrónico: bancdeltempsc@gmail.com



logo del 2017 - 2020

<https://bancdeitempscdev.wordpress.com/> • www.facebook.com/XarxaBancdelTempsw

**BANC DEL TEMPS DE SANT JOAN DESPÍ
(BARCELONA)**



Banc del Temps i Voluntariat de Sant Joan Despí

12 de marzo a las 23:08 · 🌐



Avui l'Antonia ens ha fet una recepta típica d'Alemanya, encara que prové d'Hongria. Es tracta del Gulash. Estava boníssim i acompanyat d'un deliciós puré de patates, ha fet les delícies dels comensals. Gràcies Antonia t'has lluit de valent



BANC DEL TEMPS DE PALAUTORDERA (BARCELONA)

22è INTERCANVI de ROBA

BANC del TEMPS



DISSABTE 27 D'ABRIL, A LES 18 H.
A L'ENVELAT.

la recollida el mateix dia a l'envelat d'10h. a 14h.
I el dimecres 24 d'abril
al BdT de 18:30h. a 19:30h.




Organitza Bdt Palau

Amb la col·laboració de



l'Ajuntament de Palautordera

BANC DEL TEMPS PINEDA MAR
(BARCELONA)



Organiza Banc del Temps

Domingo 19 MAYO A las 18:00h
Auditori C/ Progres Pineda de Mar

Plumas de Arena

Espectáculo poético visual con música en directo

Actriz: Olga Morente Batiste Guitarra: Carles Camps



Entrada 10€

Presentación de los libros *Poemas de Arena* y *Relatos de Plumas*

BANC DEL TEMPS VIC (BARCELONA)



Banc Del Temps Vic

12 de marzo a las 13:04 · 🌐



El dissbte 9/03 vam compartir una calçotada amb membres del banc de temps de Vic, del Berguedà i de Gràcia.
Generant sinèrgies!



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



Banc del Temps Lloret de Mar

15 h · 🌐



Amb 313 socis, diversos tallers i un munt d'intercanvis, arribem als 12 anys. El 2012 l' [Associació de Dones l'Aurora de Lloret de Mar](#), amb la col.laboració de l' Ajuntament de Lloret, va posar en marxa aquest projecte solidari i estem molt orgulloses de seguir dinamitzant-lo.



BdT

Lloret de Mar

12 anys!!!

BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI
(GIRONA)



BANC DEL TEMPS
Pont del Dimoni

XI JORNADA DEL BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI

Centre Cívic Santa Eugènia
Dissabte 23 de març
De 10h a 20h

Programa lúdic

Més de 50 activitats al llarg del dia: fotografia, robòtica, massatges, jocs infantils, xocolatada, música, etc.

Jornada de portes obertes: vine, participa i gaudeix!

Col·laboren:



BANC DEL TEMPS ALMERÍA



INTERCAMBIO DE IDIOMAS



ALMERÍA
CIUDAD



BDT
Banco de Tiempo
intercomunitario de ALMERÍA

INTERNACIONAL

ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA DE LOS BANCOS DEL TIEMPO



PROGRAMA
DE RADIO

 *Dos (h)orillas*

CADA 15 DIAS
EN DIRECTO

**“23 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL
DE LOS BANCOS DE TIEMPO”**



Antonia Alcalde
Invitada
Banco de Tiempo de
Gràcia - Barcelona
(España)

Natalia Conesa
Invitada
Banco de Tiempo de
San Javier - Murcia
(España)

Francisco Caparrós
Invitado
Banco de Tiempo de
Bon Pastor - Barcelona
(España)

Miércoles 13 de marzo 2024



16:30h



18:30h



15:30



22:30h

**Radio
enlace** 107.5 FM

www.radioenlace.org



Escucha todos los programas en: <https://bit.ly/2horillas>

BANCA DEL TEMPO ORAXORA (ITALIA)



LA LETTURA ESPRESSIVA

3 incontri per esplorare le nostre possibilità espressive, attraverso la voce, il gesto, le emozioni, in rapporto con il corpo e il respiro, fino all'interpretazione di una poesia, di un racconto, di un testo, di un personaggio.

GIOVEDÌ 7 MARZO – GIOVEDÌ 14 MARZO – GIOVEDÌ 21 MARZO
dalle ore 17.30 alle ore 19

Con: Laura Amalia Milanesi, attrice, donatrice voce Audiolibri, Vol.Patto per la Lettura

Sede: **BANCA DEL TEMPO ORAXORA - Spazio LIBRISOTTOGLIOLMI**

Via delle Betulle 39 - ang. Via Ontani (Quartiere Olmi)

Il laboratorio è aperto ad interessati di ogni età

Info & prenotazione: Laura **3409327212**

BANCA DEL TEMPO DONNEINSIEME (ITALIA)



Non permette a nessuno di tagliarti le ali

Banca del Tempo Donneinsieme- IX Municipio
via Comisso 23 – Roma

Tel.06 5000400- 3515902396- bancadeltempoix@gmail.com



NOTEvolmente DONNA

da un'idea di
Anna Tota e Vincenzo Fidanza

Venerdì 8 Marzo ore 17,00

*Vi invitiamo a condividere con noi
piacevoli momenti di*

MUSICA e TEATRO

con

*Vincenzo Fidanza
alle tastiere
e
il gruppo "InCanto"*

*la Compagnia
"Teatrale" "BelTempo"
regia e adattamento testi
di Anna Tota*

Ascolterete canzoni, poesie e monologhi da testi teatrali

BANCA DEL TEMPO ZIBIDO (ITALIA)

MARZO 2024

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA

SABATO 9 MARZO 2024 ore 20.00
Corte San Pietro - San Pietro Cusico
Donne e impresa nel nostro territorio
Aperitivo e testimonianze
Donne e musica, prosegue il nostro viaggio tra la figura femminile e la sua voce nel repertorio classico.

con il Patrocinio di

Comune di
Zibido San Giacomo

Daniela Cera, soprano
Michele D'Elia, pianoforte

seguiteci sulla nostra pagina Facebook :
<https://www.facebook.com/la.bancadeltempo.1>
mail: zibidosgbancadeltempo@gmail.com

**BANCA DEL TEMPO CATANIA
(ITALIA)**



Banca Del Tempo. Catania

14 de marzo a las 13:23 · 🌐



Oggi splendida camminata in natura a Santa Maria La Scala, organizzata da Rosamaria. Tepore di primavera e mare trasparente!

[Ver traducción](#)



BANCO DE TEMPO GRAAL (PORTUGAL)



Banco de Tempo

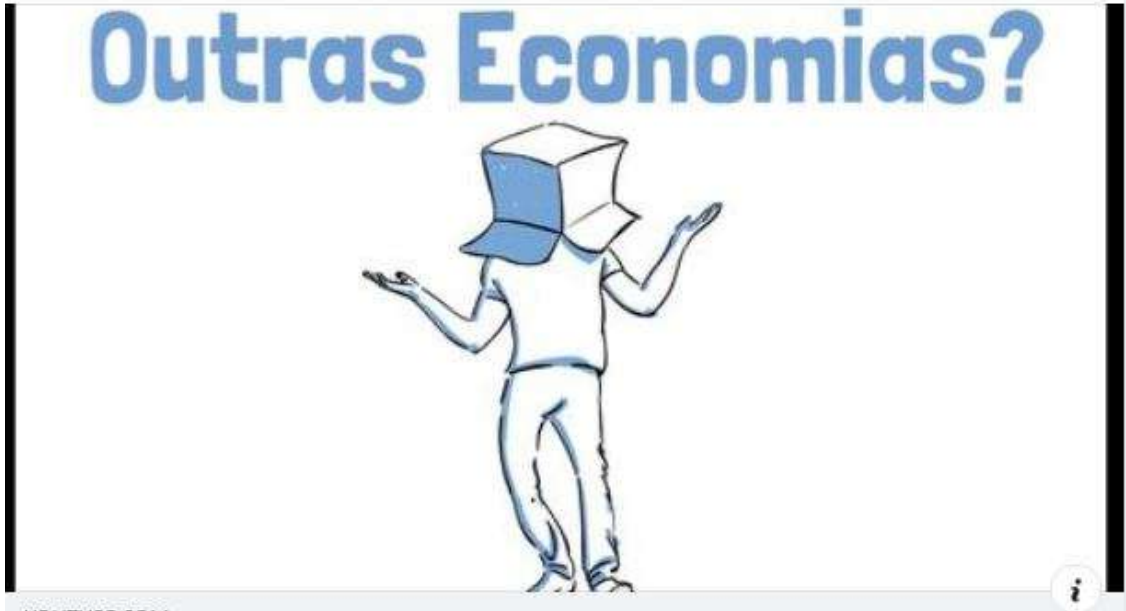
12 de marzo a las 15:10 · 🌐



Partilhamos um filme de animação sobre Outras Economias, do CIDAC, onde se apresentam várias iniciativas, entre elas o Banco de Tempo.

Foi desenvolvido pelo Carlos Guerreiro, o artista que há vários anos fez um outro filme de animação sobre o Banco de Tempo. Reveja-o em: <https://www.youtube.com/watch?v=A4VvvtLWtml&t=2s>

Ver traducción



PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



[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]**