

# el banco del tiempo

## ¿Qué es el Banco del Tiempo?

Es una iniciativa comunitaria de intercambio de tiempo, habilidades, servicios y ayuda de forma gratuita entre los vecinos y vecinas de un barrio.

Cada persona ofrece lo que sabe hacer y a cambio recibe otros servicios que necesita.

Los Bancos del Tiempo de los distintos barrios de la ciudad son solidarios entre ellos y forman la **Red de Bancos del Tiempo de Barcelona.**



Infórmate, es muy sencillo



Info: [www.bcn.cat/usosdeltemps](http://www.bcn.cat/usosdeltemps)  
[www.saludyfamilia.es](http://www.saludyfamilia.es)  
[saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es)  
tel. 93 268 24 53

Ajuntament de  
Barcelona



ASSOCIACIÓ ASSOCIACIÓN  
SALUD Y FAMILIA

# el banco del tiempo



dar y recibir  
tiempo

## ¿Para qué sirve?

El Banco del Tiempo fomenta la confianza, la amistad, la solidaridad y el conocimiento entre personas que viven en el mismo barrio.

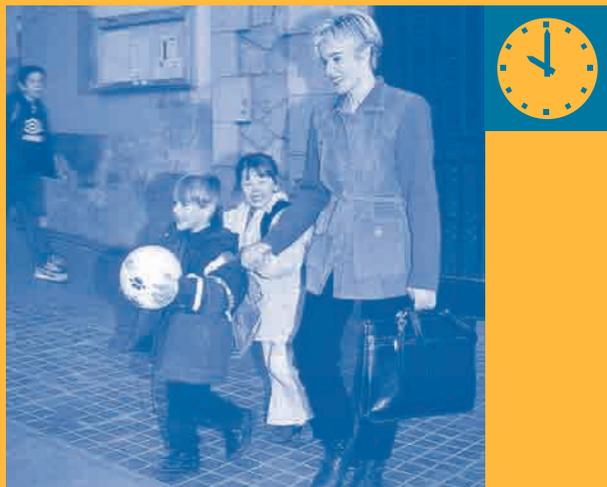
En el Banco del Tiempo todas las personas salen ganando.

## ¿Quién puede participar?

Todas las personas que viven o trabajan en un barrio de Barcelona.

Todas las personas sabemos hacer cosas y necesitamos la ayuda de los demás para hacer muchas más.

Cada persona tiene cosas para ofrecer y para solicitar.



## ¿Qué se puede intercambiar?

**Conocimientos y aficiones:** jugar al ajedrez, bailar, utilizar Internet, practicar idiomas, contar cuentos, hacer visitas culturales...

**Tareas cotidianas:** cocinar, coser, planchar, ir a comprar el pan, pasar el aspirador, ayudar a limpiar los cristales...

**Pequeñas reparaciones domésticas:** reparar un enchufe, colgar un cuadro, ayudar a pintar una habitación, cambiar un fluorescente...

**Cuidar de animales y plantas:** pasear al perro, regar las flores, dar de comer al gato, podar las plantas...

**Acompañamiento:** al médico, a un concierto, al teatro, a pasear, llevar los niños a la escuela o a la piscina...

En el Banco del Tiempo encontraréis muchos servicios.

Animaros a hacer vuestras propuestas por más originales que os parezcan.

## ¿Cómo funciona?

¡Es muy sencillo!

Consiste en recibir ayuda para resolver pequeñas necesidades del día a día y a cambio ofrecer el propio tiempo para ayudar a otras personas.

En este banco no hay dinero, sólo tiempo. A las personas inscritas se les entrega una **cuenta de tiempo** con la que podrán intercambiar servicios gratuitos.

Todos los servicios que se ofrecen o reciben tienen el mismo valor. Lo único que cuenta es el tiempo que se tarda en hacerlos.

La secretaría de cada Banco del Tiempo atiende a los vecinos y vecinas, y coordina y dinamiza las actividades. Todas las personas inscritas pueden proponer talleres, charlas y actividades en grupo.

