

el banc del temps

Què és el Banc del Temps?

És una iniciativa comunitària d'intercanvi de temps, habilitats, serveis i ajuda de forma gratuïta entre els veïns i veïnes del barri.

Cada persona ofereix el que sap fer i a canvi rep altres serveis que necessita.

Els Bancs del Temps dels diferents barris de la ciutat són solidaris entre ells i formen la **Xarxa de Bancs del Temps de Barcelona**.



Informa't, és molt fàcil



Info: www.bcn.cat/usosdeltemps
www.saludyfamilia.es
saludyfamilia@saludyfamilia.es
tel. 93 268 24 53

Ajuntament de
Barcelona



Asociación Asociación
SALUD Y FAMILIA

el banc del temps



donar i rebre
temps

Per a què serveix?

El Banc del Temps fomenta la confiança, l'amistat, la solidaritat i el coneixement entre persones que viuen en el mateix barri.

En el Banc del Temps tothom en surt beneficiat.

Qui pot participar-hi?

Totes les persones que viuen o treballen en un barri de Barcelona.

Totes les persones sabem fer coses i necessitem l'ajuda dels altres per fer-ne moltes més.

Cada persona té coses per oferir i per demanar.



Què es pot intercanviar?

Coneixements i aficions: jugar a escacs, ballar, utilitzar Internet, practicar idiomes, contar contes, fer visites culturals...

Tasques quotidianes: cuinar, cosir, anar a comprar el pa, planxar, ajudar a netejar el vidres, passar l'aspirador...

Petites reparacions domèstiques: arreglar un endoll, penjar un quadre, ajudar a pintar una habitació, canviar un fluorescent...

Cuidar animals i plantes: passejar el gos, regar les flors, donar de menjar al gat, podar les plantes...

Acompanyament: al metge, a un concert, al teatre, a passejar, dur les criatures a l'escola o a la piscina...

Al Banc del Temps hi trobareu molts serveis. Animeu-vos a fer les vostres propostes per més originals que us semblin.

Com funciona?

És molt senzill!

Consisteix en rebre ajuda per resoldre petites necessitats del dia a dia i a canvi oferir el propi temps per ajudar a d'altres persones.

En aquest banc no hi ha diners, només temps.

A les persones inscrites se'ls dóna un **compte de temps** amb què podran intercanviar serveis gratuïts.

Tots els serveis que s'ofereixen o reben tenen el mateix valor. L'únic que compta és el temps que es triga en fer-los.

La secretaria de cada Banc del Temps atén els veïns i veïnes, i coordina i dinamitza les activitats.

Totes les persones inscrites poden proposar tallers, xerrades i activitats en grup.

