

LA GENEROSIDAD DE LOS BANCOS DEL TIEMPO



TIEMPO PARA COMPARTIR DURANTE EL CONFINAMIENTO

ÍNDICE

- ⊕ Presentación
- ⊕ Iniciativas y actividades del Banco del Tiempo de Sant Cugat y Mirasol.
- ⊕ Iniciativas y actividades del Banco del Tiempo de Dreta Eixample y Fort Pienc.
- ⊕ Iniciativas y actividades del Banco del Tiempo de Sitges.
- ⊕ Iniciativas y actividades del Banco del Tiempo de Bon Pastor.

PRESENTACIÓN

La epidemia por el COVID-19 nos ha colocado a todos/as frente al espejo y el confinamiento ha sincronizado nuestras vidas. Es la primera vez en varias generaciones que, de forma brusca, se nos han reducido multitud de opciones en la vida diaria colectiva e individual.

Se ha extendido el sentimiento de que tenemos algo en común pues todos/as compartimos al mismo tiempo la realidad innegable de la epidemia por el COVID-19. Según ha ido evolucionando la epidemia y el confinamiento hemos tenido que volver a poner **el valor de uso de las cosas** en el centro de nuestras vidas: aquello que es esencial y que necesitamos de forma concreta y cercana.

Hemos tenido que focalizarnos en sostener el entorno más inmediato y cotidiano, hemos necesitado asegurarnos de cuál es la ayuda real con qué podemos contar. Hemos podido darnos cuenta de lo imprescindible que es mantener contacto con nuestras redes familiares, de amistad y sociales y estamos utilizando las tecnologías para conseguirlo en un contexto de distanciamiento físico.

Hemos tenido tiempo o, como mínimo, una perspectiva diferente del paso de los días y del paso del tiempo en nuestras vidas y en la naturaleza que nos rodea. Esto ha despertado en muchos/as de nosotros/as un interés renovado por la aplicación práctica del conocimiento y una pasión por el conocimiento compartido. Y por esta ventana ha entrado y se está fortaleciendo la visión y la práctica de **una generosidad sencilla a nuestro alcance** que se había articulado en nuestros barrios y pueblos a través de los **Bancos del Tiempo**.

Los Bancos del Tiempo se han movilizado, en línea y en presencia en sus comunidades, cuidando, acompañando y sosteniendo a sus socios/as y prestando una atención especial a los/as que se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad. Han sido capaces de coordinarse y de utilizar **la tecnología al servicio de la sociabilidad entre personas**. Han contribuido a mantener **el poder de la confianza mutua** que produce cooperación e impulso para recuperar la esperanza.

Se puede hablar y actuar con responsabilidad desde la incertidumbre y los Bancos del Tiempo lo están haciendo. De este modo **abren un futuro** donde crece la conciencia de nuestra interdependencia y donde el cuidado mutuo, la humildad, la imaginación, la resistencia y la reparación resultan reales.

Gracias a los Bancos del Tiempo **de Sant Cugat y Mirasol, Dreta Eixample y Fort Pienc, Sitges y Bon Pastor** por su compromiso, por no rendirse y por abrir horizontes de generosidad. Para la Asociación Salud y Familia son la inspiración y el testimonio de cómo dar y recibir el tiempo de nuestras vidas, crea y refuerza nuestra común humanidad.

Barcelona, Mayo 2020

Elvira Méndez
Directora
Asociación Salud y Familia

Esta publicación ha sido posible gracias a la desinteresada y generosa colaboración de la Sra. Josefina Altés Campa.

INICIATIVAS Y ACTIVIDADES DEL BANCO DEL TIEMPO DE SANT CUGAT y MIRASOL

El 12 de marzo de 2020 y ante la propagación de la Covid-19 en Cataluña, se decide anular todas las actividades de los Bancos del Tiempo de Sant Cugat como medida de protección hasta nuevo aviso.

En pocos días todos los equipamientos municipales permanecen cerrados en cumplimiento de las medidas preventivas de propagación del coronavirus y quedan oficialmente anuladas todas las actividades promovidas por el Ayuntamiento de Sant Cugat. Se cierran todas las dependencias municipales como medida de protección. Al tiempo que se fijan servicios mínimos para garantizar los servicios básicos y estratégicos, que se desarrollan mayoritariamente de forma no presencial siempre que las tareas a hacer lo permitan.

La primera decisión es informar a todo el colectivo del Banco del Tiempo de la nueva situación y de la suspensión de toda la actividad presencial de manera temporal. A la vez que se invita a toda la comunidad a quedarse en casa durante estos días de confinamiento.

Un proyecto como el del Banco del Tiempo que está basado en la idea de intercambios de tiempo entre personas de manera presencial para ayudar a resolver necesidades de la vida cotidiana a través de los intercambios individuales y grupales para cohesionar a la población socia del Banco del tiempo queda totalmente suspendida durante el confinamiento. El proyecto entra en un escenario totalmente nuevo y debe reinventarse para poder darle un significado durante estos días de confinamiento debido a la Pandemia.

Entender que partimos de la base que no es necesario una sofisticada infraestructura tecnológica y de información para establecer una red entre nosotros es fundamental. En la comunidad del Banco del Tiempo hay ciertas dificultades en la utilización de las nuevas tecnologías por la llamada brecha o rechazo digital, pero entender que es posible esta interacción permite continuar fomentando la cohesión social, la confianza, la amistad, la solidaridad entre las personas socias pero, esta vez por las circunstancias, de una manera "virtual".

Una vez asumido el "golpe" del confinamiento y de las limitaciones de las restricciones se invita a los socios y socias que hagan propuestas imaginativas para compartir con todos nosotros durante estos días de confinamiento, aprovechando todas las destrezas, habilidades y conocimientos que tienen y se hace una llamada a través de correo electrónico. La intención es apelar a la inteligencia, la creatividad y la solidaridad colectiva para ir sumando ideas. Y analizando la viabilidad de estas iniciativas individuales para ponerlas en marcha lo antes posible.

Pronto comenzamos a recibir sugerencias e iniciativas que sólo hay que canalizarlas de la mejor manera posible y compartirlas.

El tiempo, en confinamiento, coge una nueva dimensión para las personas y ahora más que nunca es importante estar atentos y poner a disposición de los socios y socias del Banco del Tiempo todas las iniciativas posibles y viables para luchar contra la soledad, el miedo o la monotonía que puede conllevar estos días de confinamiento y dar todo el apoyo posible.

Objetivos

- Canalizar todas las propuestas e iniciativas para crear espacios de apoyo, ayuda mutua y entretenimiento a través de las redes de comunicación.
- Recordar a las personas socias que detrás del proyecto siempre hay algún socio o socia dispuesto a compartir.
- Tejer una red de apoyo mutuo para intentar dar respuesta a algunas necesidades de la comunidad del banco del tiempo que pudieran quedar invisibilizadas por esta situación de confinamiento.
- Fomentar la participación activa de la comunidad.
- Ofrecer una serie de propuestas "virtuales" de apoyo, talleres, conferencias, etc. Para ayudar a combatir mejor el tiempo en estos días de confinamiento.

Banco del Tiempo de Sant Cugat Centro

Anímate a compartir.

Este es el mensaje que se utiliza durante estos días para fomentar la participación siempre que se realiza una nueva propuesta. Un mensaje corto, sencillo y comprensible que invita a participar.

Fotografías y mensajes compartidos entre la comunidad.

La primera iniciativa en este tiempo de confinamiento del Banco del Tiempo de San Cugat Centro es establecer una red de comunicación activa y virtual entre los socios y socias del Banco del Tiempo lúdica y de entretenimiento.

A través de correo electrónico se invita a la comunidad a participar enviando una fotografía gráfica que explique cualquier actividad que hacen los socios durante estos días de confinamiento, más un comentario para con la fotografía y que vaya dirigido a toda la comunidad.

El Objetivo es compartir historias, experiencias y acciones durante estos días de confinamiento con toda la comunidad y que tenga un intercambio de impresiones entre las personas que envían la fotografía y quien la recibe.

De este modo, el resto de la comunidad puede contestar al autor o autora de la fotografía a través de correo electrónico felicitando y agradeciendo la iniciativa a la persona que ha enviado la fotografía.

Los socios y socias a través de esta iniciativa pueden comunicarse entero ellos por correo electrónico, darse ánimos y felicitarse por las iniciativas estableciendo vínculos de comunicación, apoyo y confianza. Las propuestas fotográficas y sus comentarios también se comparten a través de Facebook.

Espacio de apoyo y ayuda mutua

Aparecen propuestas orientadas a dar soporte a las personas en estos días de confinamiento.



Acompañamiento telefónico.

A cargo de Marga Ferrer socia y psicóloga y Xavi Suñer socio y educador social. Además de todo un grupo de personas socias del Banco del Tiempo que se ofrecen a apoyar en caso de necesidad.

Esta propuesta tiene 3 finalidades:

1. Ofrecer un espacio de apoyo para poder compartir momentos de dificultad o angustia producidos por estos días de confinamiento o simplemente de acompañamiento a través de conversaciones telefónicas. El filtro de las llamadas las realiza la socia del Banco del Tiempo y psicóloga Marga Ferrer.
2. Crear una Red de personas que estén dispuestas a hacer intercambios de conversación telefónica para todas aquellas personas que necesiten comunicarse con alguien durante estos días de confinamiento.
3. Detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o riesgo entre la comunidad.

Consultas médicas y pediátricas “on line”.

A cargo de la socia Amalia Nart. Médica y pediatra jubilada.

Esta propuesta tiene 3 finalidades básicas:

1. Aclarar dudas y / o preguntas relacionadas con la pandemia y / o medicina pediátrica.
2. Establecer un canal de consulta alternativo a los teléfonos de urgencias en previsión de la saturación de los mismos, durante los primeros días de confinamiento.
3. Detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o riesgo entre la comunidad.

Buzón del Banco del Tiempo

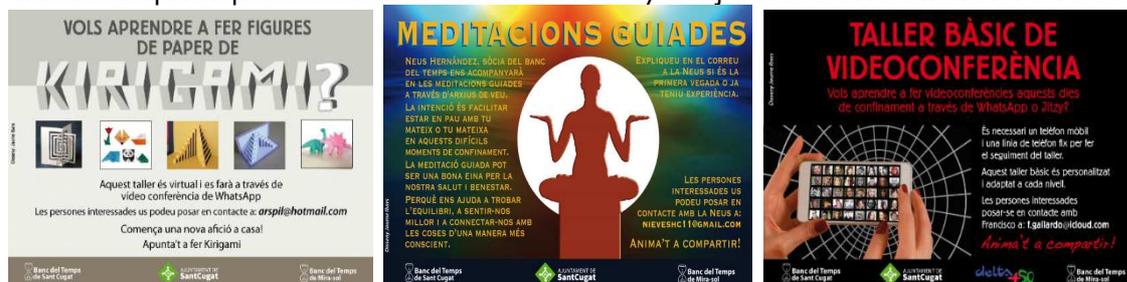
Esta propuesta tiene las siguientes finalidades básicas:

1. Ofrecer un espacio donde las personas se puedan comunicar y explicar su situación
2. Dar respuesta, si es posible, a cualquier necesidad que puedan tener los socios y socias del Banco del tiempo.
3. Detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o riesgo entre la comunidad.

Estos espacios de apoyo y acompañamiento funcionan a través del correo electrónico y están a disposición de los socios y socias del Banco de Tiempo. Una vez establecido el primer contacto a través de correo electrónico los siguientes contactos pueden ser a través de teléfono y / o correo electrónico.

Talleres

También aparecen propuestas de talleres que están pensados para todos los socios y socias que quieran participar. Funcionan con una infraestructura muy sencilla de apoyo tecnológico que está al alcance de cualquier persona con un nivel muy bajo de conocimiento técnico.



Kirigami

A cargo de la socia del Banco del Tiempo Pilar Arsequell. A través de video conferencia de WhatsApp realiza este taller dos veces por semana a diferentes socios y socias del Banco del Tiempo. El contacto inicial se hace a través de correo electrónico al correo de Pilar. Y las sesiones de creación de Kirigami a través de videoconferencia de WhatsApp.

Esta propuesta tiene las siguientes finalidades básicas:

1. Ofrecer un espacio de entretenimiento y amistad a los socios y socias del Banco del Tiempo para combatir el aburrimiento y el aislamiento social debido al confinamiento.
2. Ofrecer un recurso para aumentar la creatividad, la autoestima, la concentración, atención y coordinación motora y fina.
3. Detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o riesgo entre los participantes.

Meditaciones guiadas

A cargo de la socia del Banco del Tiempo Nieves Hernández. Esta propuesta se hace a través de archivos de voz creados por WhatsApp en forma de meditaciones guiadas. El contacto inicial se hace a través de correo electrónico y una vez realizado el primer contacto Nieves se pone en contacto a través de correo electrónico o por teléfono para concretar el tipo de meditaciones y la periodicidad según la experiencia del o la participante.

Esta propuesta tiene las siguientes finalidades básicas:

1. Ofrecer un espacio de tranquilidad y de paz en estos momentos de confinamiento.
2. Ofrecer a los socios y socias del Banco del Tiempo un recurso para gestionar mejor el estrés, buscar el equilibrio personal y vivir el confinamiento de una manera más saludable.
3. Detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o riesgo entre los participantes.

Taller básico sobre Videoconferencia

A cargo del socio del Banco del Tiempo e ingeniero en telecomunicaciones Francisco Gallardo. Un taller donde lo necesario es un teléfono móvil y una línea de teléfono fija para poder hacer el seguimiento del taller. Es un taller personalizado y adaptado a cada nivel. Las personas interesadas se ponen en contacto a través de correo electrónico con Francisco. Después se concreta entre ellos día y hora para realizar el taller a través de correo electrónico o llamada telefónica.

Esta propuesta tiene las siguientes finalidades básicas:

1. Facilitar herramientas básicas a los socios y socias del Banco del Tiempo para que se puedan comunicar entre ellos y entre sus personas más cercanas a través de videoconferencias.
2. Combatir el aislamiento social, la brecha tecnológica y facilitar la comunicación.
3. Detectar posibles situaciones de vulnerabilidad o riesgo entre la comunidad

Otras propuestas.

La comunidad se anima a hacer propuestas, y así dar acceso a diferentes alternativas para poder pasar de la mejor manera el tiempo de confinamiento.



Aula del viento

Esta propuesta es de la socia Nuria Santaeulària y maestra de la Escuela Cataluña de Sant Cugat del Vallès. Debido a la situación de confinamiento ha creado un blog educativo que comparte con todos los socios y socias de Banco del Tiempo. Un espacio educativo y de comunicación donde pueden encontrar propuestas útiles para toda la familia con niños en edad escolar.

Ejercicios de Autoestimulación

Montse Bueno socia del Banco del Tiempo y responsable del intercambio grupal de Chi-Kung nos recomienda estos ejercicios de auto estimulación para reforzar nuestro sistema inmunológico. Y que provienen de la medicina tradicional china.

Ciencia en confinamiento

El astrofísico y divulgador científico santcugatense ofrece este espacio a toda la comunidad del Banco del Tiempo. Charlas telemáticas de ciencia tanto con sesiones infantiles como para adultos. Las conexiones son interactivas y habitualmente habrá dos charlas diarias. Estas iniciativas son a través de enlaces ubicados en la red de internet. Unas propuestas que ayudan a sensibilizar hacia las redes sociales y que plantean nuevos retos para aquellas personas que no están acostumbradas a utilizar las redes de comunicación.

Coordinación con la entidad Delta Gent Activa.

La entidad santcugatense Delta Gent Activa y el Banco del Tiempo de San Cugat inició el mes de febrero una propuesta de colaboración entre ambas entidades. Debido a la situación de confinamiento actual hemos reconducido esta dificultad y continuamos haciendo las reuniones periódicas y los apoyos conjuntos a través de video conferencias.

DELTA gente activa es una entidad sin ánimo de lucro (ONG / ONL). Y está formada por un grupo de personas a las que les preocupan las personas mayores, y desean destinar parte de su tiempo y sus energías a ayudar a mejorar este colectivo. Aportando sus ideas y sus programas propios, y también colaborando con la misma filosofía con las personas de las diferentes entidades del mismo sector.

Durante estos días de confinamiento se ha continuado haciendo reuniones pero esta vez de forma virtual a través de video conferencias para WhatsApp inicialmente y luego a través de Zoom.

Trabajamos conjuntamente en propuestas de colaboración conjunta por ambas entidades como el taller de vídeo conferencias y en el soporte para actualizar todas las redes de comunicación que dispone la entidad Delta Gent Activa a través del socio Fernando Gallardo especialista en telecomunicaciones, así como con la secretaria del Banco del Tiempo Elisabeth Ibarz que se ha convertido, fruto de esta colaboración, voluntaria de la entidad Delta Gent Activa.

Se realiza una reunión a través de video conferencia una vez a la semana entre las dos entidades.

Información trascendente a los socios y socias del Banco del Tiempo, (Algunos ejemplos).



A través del correo electrónico o Facebook se comparte esa información que se considera útil para la comunidad.

Intercambios Grupales.

Las dinámicas creadas entre las personas que participan en los intercambios grupales ha hecho que en estos días de confinamiento muchos de ellos continúen en contacto a través de llamadas de teléfono y de mensajes de WhassApp.

Tenemos un grupo de WhassApp de gestión de la ansiedad y el estrés llamado "taller de los martes" que sigue funcionando. Donde los participantes cuentan sus vivencias, envían mensajes, "memes" e información de manera periódica.

Tenemos un grupo de WhassApp llamado "comisión de fiestas" que sigue funcionando. Donde los participantes cuentan sus vivencias, envían mensajes, "memes" e información de manera periódica.

Asimismo Marga Ferrer Psicóloga y socia del Banco del Tiempo que dinamiza los intercambios Grupales del Grupo de Ayuda Mutua y de Gestión del estrés y ansiedad está en contacto telefónico con algunos participantes.

Nayef Gohssein responsable de los intercambios grupales de conversación en inglés y francés está en contacto con algunos de sus participantes en el taller a través de conversaciones telefónicas.
Nieves Ruiz responsable del taller de intercambio grupal de Patchword también.

Montserrat Bueno responsable del taller de intercambio grupal de Chi-Kung también.

Judith Farreras responsable del taller de masaje corporal también.

Situaciones de riesgo.

Hasta el momento se han detectado a través del Buzón y los seguimientos telefónicos tres situaciones de riesgo. Dos para pedir apoyo para sacar la basura y una para pedir apoyo para ir a comprar alimentos. Estas situaciones se han podido reconducir. Dos se solucionó a través del apoyo y la solidaridad de los vecinos y la tercera estuvo derivada a Servicios Sociales del Ayuntamiento de Sant Cugat del Vallés.

Banco del Tiempo de Mirasol.

Canales de información.

Los responsables de la secretaría del Banco del Tiempo de Mirasol. Utilizan tres canales para estar en contacto con los socios y socias del Banco del Tiempo.

Correo electrónico, WhatsApp y Facebook.

Tienen un grupo de WhatsApp llamado "Socios del BdT Mirasol", donde se comparte información, comentarios y propuestas que se consideran importantes estos días de confinamiento. Dentro de este grupo están todos los socios y socias que quisieron participar.

Las personas que no están dentro de este grupo de WhatsApp reciben la información que se considera importante a través de correo electrónico.

El Facebook continúa funcionando y responsable de dinamizar toda la información de Facebook es Nuria Vallés, socia y secretaria del Banco del Tiempo de Mirasol.

El resto de información que se envía a través de correo electrónico y WhatsApp está a cargo de Joan Noguera, Mercè Pérez y Miquel Biosca secretarios y secretaria del Banco del Tiempo de Mirasol.

Edición de vídeos con soporte musical

Una de las propuestas del Banco del Tiempo de Mirasol son las caminatas as entre los socios y socias del Banco del Tiempo, intercambio grupal que lidera Joan Noguera y que funcionan durante todo el año.

Durante estos días de confinamiento Miquel Biosca y Joan Noguera han editado 3 vídeos con soporte musical de las últimas caminatas de los socios y socias del Banco del Tiempo y que han compartido a través de las redes de Facebook y WhatsApp del Banco del Tiempo de Mirasol .

En Red con las entidades del Barrio.

El Banco del Tiempo de Mirasol forma parte de la Coordinadora de entidades de Mirasol. La Coordinadora de entidades es una herramienta de decisión, seguimiento, propuesta de actividades y proyectos socioculturales del barrio de Mirasol basada en la participación y el empoderamiento de los vecinos. Dentro de la Coordinadora está la Comisión de Naturaleza. También forma parte de esta comisión el Banco del Tiempo de Mirasol

Durante estos días de confinamiento ha habido reuniones presenciales a través de la plataforma de vídeo conferencias Zoom entre el Banco del Tiempo y el resto de entidades de la comisión de Naturaleza.



Fruto de esta Red han surgido algunas buenas propuestas:

Colaboración con la ONG Labdoo.

En una reunión de la comisión de Naturaleza, Montse profesora del PFI de informática del centro de Mirasol comentó que sus alumnos pronto debían comenzar clases vía on-line. Se comentó las situaciones de personas con dificultades de tener ordenadores ni conexión a internet, como por ejemplo algunos alumnos y alumnas del PFI de informática.

La secretaria del Banco del Tiempo hizo un llamamiento a los socios para recaudar ordenadores o tabletas que no utilizaran y para entregarlos a esta ONG para colaborar y luchar contra la brecha digital.

Colaboración con la entidad No estás sola.

Con la declaración de estado de alarma y el confinamiento las mujeres víctimas de violencia machista se encuentran en una doble situación de riesgo donde se encuentran confinadas con su agresor, Desde la Asociación No Estás Sola que forma parte de la Coordinadora de Entidades de Mirasol se creó la campaña #YoMeQuedoEnCasa # PeroÉITambién. Una llamada al conjunto de la sociedad de apoyo al vecindario que sufren violencia de género.

El banco del Tiempo de Mirasol hizo difusión y la sensibilización de la llamada de esta campaña a los socios y socias del Banco del tiempo.

Colaboración con el proyecto “Mascaretes Solidàries Sant Cugat”.

Socios y socias del Banco del Tiempo de Mirasol participan activamente cosiendo mascarillas o dando ropa de algodón al proyecto. Este proyecto que nace de una iniciativa solidaria en Sant Cugat del Vallès con la voluntad de colaborar en la lucha contra el coronavirus y la falta de material sanitario para hacerlo. Toda la información sobre las necesidades y la colaboración es a través del grupo de WhatsApp de los socios y socias del Banco del Tiempo de Mirasol.

Difusión del espacio de Veronica Llorens.

Verónica Llorens miembro de la coordinadora de entidades de Mirasol y de la entidad Asociación Creativa y Salud ofrece a todos los socios y socias del Banco del Tiempo de Mirasol este espacio de Youtube pensado para dar un espacio de respiro en estos días de confinamiento, escucharse uno mismo, sentirse, conoces mejor y reencontrar el bienestar desde el aquí y el ahora. La secretaria del Banco del tiempo a hecho la difusión de estos espacio.

Apoyo a la detección de situaciones de riesgo.

Tanto el equipo de secretaria y como otras personas socias están atentos y sensibilizados en la detección de situaciones de riesgo derivadas de esta situación de confinamiento. Hacen una tarea de prevención y acción comunitaria con el objetivo de detectar posibles situaciones de riesgo de personas mayores.

Otras informaciones a través de WhatsApp, Facebook y correo electrónico: (algunos ejemplos)



AULA DEL VENT
Aquesta és una proposta de Míria Santamaría, sòcia del Banc del Temps i mestra que compartirà amb la seva companya Cristina Trullas i la SDEI de l'Escola Catalana de Sant Cugat.
Un espai de comunicació educativa per aquests dies de confinament.
Propostes útils a través d'un blog per a tota la família amb infants en edat escolar.
Visita el blog a: <https://blogs.xtec.cat/aaladivent/>.
I gaudeix de les propostes educatives en família.
Animat a compartir!

FARMACIA cap nord
SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO
TERRASSA Y SANT CUGAT

HAZNOS TU PEDIDO
93 785 34 99 @farmaciapnord 608 213 413

Horario de ENTREGA: 10:00 a 13:00 → de Lunes a Sábado, pedidos desde las 16:00 hasta 09:30 del día siguiente.
URGENCIAS → Contáctanos.
Servicio realizado por voluntarios

ACOMPANYAMENT TELEFÒNIC
Vols compartir converses amb aquests dies de confinament?
Comparteix xarxes amb la nostra psicòloga particular.
Escriu un correu a Marga Ferrer, sòcia del Banc del Temps a: margaferrer.psic@gmail.com
Ella és posarà en contacte amb tu.
Podràs fer un intercanvi virtual a través de telèfon o videotrucada.
Animat a compartir!

A través del correu electrònic, WhatsApp o Facebook se comparte la informació que se considera útil per a la comunitat.

INICIATIVAS Y ACTIVIDADES DEL BANCO DEL TIEMPO DE DRETA EIXAMPLE Y FORT PIENC

El BdT tiene relación directa con la mayoría de las entidades del barrio y participa en Fiestas Mayores, Muestras de entidades, Mercados de Payeses, así como en proyectos como el de "Renueva tu ropa", etc. tanto del barrio del Fort Pienc, como del barrio de la Dreta de l'Eixample.

Estos días de confinamiento los espacios físicos están cerrados y la actividad del BdT continúa a través de teléfono y/o mail, que atiende directamente Maite desde su domicilio particular. Cabe decir que, Maite Alonso, es psicóloga.

Diariamente se realizan llamadas de seguimiento y detección de necesidades a personas usuarias del BdT, que en este momento son llamadas de larga duración debido a la necesidad de hablar y de exteriorizar las angustias que sienten muchas de ellas.

El orden por el que se han iniciado las llamadas ha sido seleccionando a personas que previamente a la pandemia, se tenían detectadas como vulnerables: personas mayores viudas que viven solas, personas con problemas de movilidad y por tanto con dificultad para ir a comprar, etc.

Otro grupo son las embarazadas, en las que se ha detectado la necesidad de ropa, por ejemplo, que al cerrar las tiendas en algunos casos se han quedado sin poder comprar. Han cubierto esta necesidad comprando en Amazon, pero también con algunas donaciones de personas del BdT. Una usuaria ha dado a luz estos días en La Maternidad y ha podido estar acompañada de su marido durante los dos días que ha estado ingresada.

También las personas que viven en familia sufren estas angustias y los propios niños y niñas, después de tantos días de confinamiento.

Una vez detectadas las necesidades se han derivado o informado de los servicios existentes, como por ejemplo, la empresa de servicio a

domicilio de venta de comestibles (Sagartís), como conseguir mascarillas, etc.

Como apoyo psicológico a personas que no llevan bien el hecho de estar encerradas en casa tantos días: los hijos les llevan la compra para evitar que se contagien saliendo a la calle y se ha contado con el apoyo profesional de dos personas que son psicólogas.

Una de ellas, socia del BdT, ha hecho sesiones quincenales on-line de relajación (abierta también a personas que no son del BdT) y la otra, que forma parte del Casal de Barrio Transformadors, ha escrito artículos de apoyo emocional que se han enviado por mail a los/as socios/as del BdT y se han publicado en la newsletter de "Transformadors".

También se ha enviado por mail toda aquella información que ha ido llegando de las administraciones relacionada con el coronavirus y la que se ha localizado por otros medios.

Una residencia geriátrica del barrio colgó un cartel pidiendo ayuda frente a las muchas necesidades que tenía (la mitad del personal estaba contagiado y la propia directora de la residencia fue ingresada en el hospital, donde aún permanece). La necesidad de disponer de mascarillas puso en marcha un grupo de apoyo de costureras tanto a mano como a máquina, coordinado desde la ANC, en el que han participado personas usuarias del BdT. En cuanto a la necesidad de disponer de guantes, Maite lo vehiculó a través de Sanitarios por la República.

Se han puesto en contacto con el BdT desde el proyecto "Renueva tu Ropa", que este año no se podrá llevar a cabo de la forma habitual y se está pensando en hacer un desfile virtual de ropa usada, y que sería la que se ofrecería para hacer el intercambio.

Por otra parte la Asociación de Vecinos que organiza la Fiesta Mayor de Fort Pienc en el mes de junio ya ha decidido anularla. También la Fiesta Mayor de la Dreta de l'Eixample, prevista para el mes de mayo ha sido cancelada.

Desde ERC también se han puesto en contacto con el BdT para conocer las necesidades detectadas en el barrio, por si podían apoyar.

Maite tiene algunas altas nuevas en el BdT, pendientes de la entrevista personal previa a la inscripción y se les ha aconsejado hacerlas virtualmente o sencillamente enviando el formulario vía mail, dada la situación de excepcionalidad en la que nos encontramos.

Ante la situación, Maite quisiera crear una red de apoyo o punto de voluntariado, que incluya además del BdT a personas que no son socias y trabajar en red con las entidades, la administración local y los grupos existentes en el barrio y más autónomos como es el grupo de jóvenes de "Casa Grogga", con el fin de mejorar el servicio que se pueda ofrecer a la ciudadanía.

En principio se empezaría por:

- 1) Contactar con las entidades existentes, y también con los partidos políticos y/o administración local y saber qué hace cada una y tejer relación-apoyo con el BdT más amplia de la que ya se tiene ahora, incorporando más gente.
- 2) Ampliar el servicio de llamadas que permitan detectar necesidades, ya que a cada llamada se le tiene que dedicar mucho tiempo, debido a la vergüenza que siente la gente al explicar las necesidades que tiene, y sólo a través de una conversación un poco larga, se consigue que finalmente las expliquen.
- 3) Intentar la implicación de socios/as del BdT en esta red y hacerlos/as informadores/as del proyecto entre vecinos, amigos y conocidos.
- 4) Derivación a servicios existentes cercanos, como los que ofrece el Espacio 210, donde tiene su sede Fundació Aroa, a la que ya se ha derivado algún caso de violencia de género.
- 5) Listado de recursos, como los servicios que ofrece la Asociación Salud y Familia, para derivar a las personas que puedan necesitarlos.
- 6) Seguimiento de los casos en los que se ha intervenido.

INICIATIVAS Y ACTIVIDADES DEL BANCO DEL TIEMPO DE SITGES

Durante el período de confinamiento, se están realizando llamadas telefónicas de apoyo emocional y de detección de necesidades y con las personas socias del BdT. Se hace seguimiento, sobre todo, cuando viven solas. Estas llamadas las hace principalmente Fernando y hay que dedicarles mucho tiempo.

Se han detectado necesidades en personas que no pueden salir a hacer la compra y se han derivado al servicio de voluntariado.

Se mantiene relación con el Ayuntamiento para derivarle aquellos casos que tengan alguna necesidad a cubrir desde los programas que se han puesto en marcha con motivo del Covid-19.

En la página de Facebook del BdT de Sitges, se ha colgado la imagen de una rosa para felicitar el día de Sant Jordi, una fotografía de una usuaria celebrando el Día de San Jordi y los puntos de libros que ha hecho una usuaria y que estaba previsto exponer en el stand de SVS Acción en Azul (Sitges Voluntarios Sociales), para el Día de Sant Jordi, que no pudo celebrarse.

Se reúnen algunos grupos de conversación en diferentes idiomas de manera virtual.

También se dan clases de repaso a escolares menores de 16 años en materias solicitadas a través de la entidad que coordina la actuación de los voluntarios de Sitges Voluntarios Sociales - Acción en Azul y de la Obra Social "la Caixa".

INICIATIVAS Y ACTIVIDADES DEL BANCO DEL TIEMPO DE BON PASTOR

Nuestra más cordial aportación y valoración de la situación concretamente en lo que afecta a las personas a quienes representamos.

En primer lugar, después de un largo confinamiento cumplido por la mayoría de las personas pertenecientes a nuestra entidad que superan la edad de 60 años, consideramos lo que nos ha generado el Covid-19 del que hemos sobrellevado "bien" en general.

Ante el confinamiento, incierto respecto a su duración, en unos primeros momentos y a través de las redes tanto de teléfono y WhatsApp, virtualmente, etc., los representantes de la secretaria del BdT y referentes responsables de su buen funcionamiento consideramos la posibilidad de relacionarnos a través de una fórmula llamada "**Invitación Control**", compuesta por cuatro apartados.

1. Red de conversaciones telefónicas diarias sobre el estado de bienestar de las personas que viven solas o vulnerables en esta situación.
2. Red de WhatsApp diaria como apoyo y control para ofrecer cualquier servicio, ayuda y/o "acompañamiento" imprescindibles a las personas que lo necesiten.
3. Contacto diario con la coordinadora de entidades del Barrio en colaboración y participación en todo aquello que se ha ido proponiendo y llevando a cabo en beneficio del bienestar de la vecindad.
4. Correos personales y WhatsApp informativos sobre temas de interés general "fiables" sobre los diferentes acontecimientos que a lo largo de todas estas semanas han ido sucediendo y evolucionando a raíz de esta pandemia que tanto daño ha hecho sobre todo a las personas mayores de nuestra vecindad y a la sociedad en general.

Hemos estado en contacto con cerca de 150 personas de los 234 socios/as, de las cuales un grupo ha necesitado nuestros servicios, haciéndoles la compra, un grupo derivado a bancos de alimentos por sus precarias economías, "varios acompañamientos", etc.

Cinco personas, hasta el momento, han sido ingresadas por "Covid-19" y gracias a sus respectivas fortalezas y/o sus buenas defensas han salido bien de este infierno.

PD: Un agradecimiento al vecindario por su buen comportamiento cívico en general, en definitiva, cuidarse, cuidar al otro y cuidarnos todos entre todos.