

Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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



ASSOCIACIÓ D'ENTITATS  
SALUDY FAMILIA

Butlletí núm. 140 OCTUBRE 2024

## SORTIDA D'OCTUBRE



Sortida dels Bancs del Temps al Liceu  
Sortida d'octubre dels Bancs del Temps. Serà al Teatre del Liceu el dissabte 19 d'octubre a les 19h. A veure *Oh to Believe in Another World* (Kentrige, 2023). Inscripcions a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es) indicant el Banc del Temps al qual pertanyeu.  
Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura

## SORTIDA DE NOVEMBRE



Sortida dels Bancs del Temps al Liceu

Sortida de novembre dels Bancs del Temps. Serà al Teatre del Liceu el dissabte 16 de novembre. A veure *La Forza del Destino* (Verdi, 1862) Inscripcions a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es) indicant el Banc del Temps al qual pertanyeu.

Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura

## BANC DEL TEMPS DE SANTS (BARCELONA)



¿Conoces aquella canción que dice...  
“Las chicas son guerreras” ?  
En nuestro banco además...  
ison mañosas!  
Intercambio entre María y Julienne



BANC DEL TEMPS DE BADALONA  
(BARCELONA)

**TROBADA de TARDOR**  
**de persones usuàries del**  
**BANC DE TEMPS DE BADALONA**

**26 OCTUBRE 2024**  
**de 11 a 14h**

**AVV del Centre**  
**C/Sant Miquel 34**  
**Badalona**



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



**BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT (BARCELONA)**

**SANA AMB MOVIMENT**

Un espai per cuidar el teu cos, la teua ment i les teues associacions a través del moviment. Serà el benestar que arribaràs aquesta fantàstica activitat.

A càrrec de Clàudia Vargas.  
 Facilitadora i aïda del Banc del Temps.  
 Difusa l'edició de l'11 al 12 de desembre.  
 Hora de l'activitat: 5 de juny. Lloc: Casal Santa Rosa, Santa Rosa 14.




**CONVERSES EN CATALÀ** Un espai per afavorir les converses en català entre les persones participants.

Si vols practicar i millorar el teu català, aquest és el teu espai.

Tots els dillars a la Casa de Cultura a partir de les 11.45h  
 A càrrec d'Isidro Bosch

Més informació a: [bancdeltemps@santcugat.cat](mailto:bancdeltemps@santcugat.cat)




**SABIES QUE LA MEMÒRIA ES POT ENTRENAR?**



Un taller pensat per mantenir i estimular les facultats cognitives com la memòria i l'atenció plena

Taller de Memòria a càrrec de Mòria Ricart

Tots els dijous de 10 a 11h  
 Udr. Casal Santa Finau.  
 Parc de l'Alameda de Mirasol en contacte amb el Banc del Temps de Mirasol

Banc del Temps de Mirasol  
 Udr. Casal Santa Finau




**TXI-KUNG**



El Tai - Kung fu és una disciplina molt antiga i original, té un origen d'origen antic, té un origen d'origen antic i és una disciplina molt antiga i original.

El Tai - Kung fu és una disciplina molt antiga i original, té un origen d'origen antic, té un origen d'origen antic i és una disciplina molt antiga i original.

Tots els dijous de 10 a 11.35h Xalet Negre  
 Interessats contactar amb Montse Barro  
 mbarro22@xtec.cat

Banc del Temps de Mirasol



## BANC DEL TEMPS DE MIRA SOL (BARCELONA)

# TALLER

de fotografia digital  
per a gent gran

**Dijous, 26 de setembre**  
De 18 a 19 h  
Casal Mira-sol

El taller és gratuït.  
**Per inscripcions i més  
informació a:**  
[mirasol@santcugat.cat](mailto:mirasol@santcugat.cat)



Col·labora:



BANC DEL TEMPS DE PIERA (BARCELONA)

# Presentació del Banc del Temps de Piera

Una altra economia és possible



Biblioteca de Piera  
19 de Setembre  
a les 19:00h



**BANC** del  
**TEMPS**  
PIERA

BANC DEL TEMPS DE PALAU (BARCELONA)

# 23è INTERCANVI de ROBA

## BANC del TEMPS



**DISSABTE 5 D'OCTUBRE, A LES 18 H.  
A L'ENVELAT.**

**la recollida el mateix dia a l'envelat d'10h. a 14h.**

**I el dimecres 2 d'octubre  
al BdT de 18:30h. a 19:30h.**



Organitza Bdt Palau

Amb la col·laboració de  
l'Ajuntament de Palautordera



BANC DEL TEMPS DE BERGUEDÀ (BARCELONA)



**Nou horari**

**GRATIBOTIGA**

dimarts  
Tarda de 5 a 8

Carrer roser, 35

Dijous  
Matí de 10:30 a 13

Banc del temps del Berguedà

**BANC DEL TEMPS CALAFELL (TARRAGONA)**

Organitzat per Banc de Temps de Calafell  
tel: 949032072

**Time OVER FLOW**

**FORMACIÓ**  
GESTIÓ COMPTE PERSONAL  
17 de Setembre a les 17h

Centre la Sinya  
Rambla Nova 4-6 Calafell

Més formació en la desnona

Patrocinadors: Consell d'Alcalde, Ajuntament de Calafell, Consell d'Economia Social

**4a trobada de la xarxa**  
BANC DE TEMPS

Disabte 28 de Setembre  
de 10h a 13h

Tel: 949032072  
bancdeltempscalafell.org

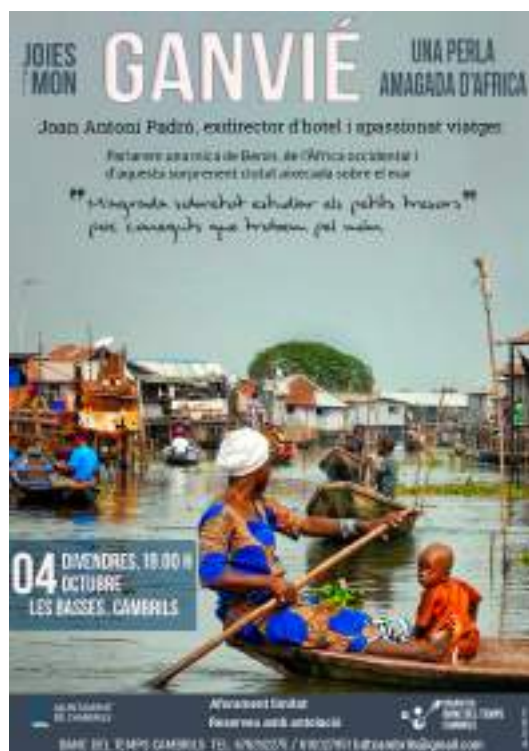
Programa	Facilitadors
10.00h Benvinguda i presentació de novetats	Administradors BTT
10.30h Estimar de germanor	conferència i galà
11.00h roda de presentadors i afers	usuaris i/o presents
12.00h taller astrodansa	Yolanda - Desvelando tu Universo
13.00h tancament	

**Recomanacions:**

- Porta alguna cosa per compartir a taula
- Si vols fer el taller d'astrodansa, porta roba comoda

Patrocinadors: Consell d'Alcalde, Ajuntament de Calafell, Consell d'Economia Social

## BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS (TARRAGONA)



## BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI (GIRONA)



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



# TROBADA DE SOCIS I SÒCIES

Espai per conèixer-nos i valorar  
i proposar activitats col·lectives  
tot compartint un pisolabis!

**4 D'OCTUBRE 19:30**

Centre Cívic Santa Eugènia

@BDTPONTDELDIMONI  
[WWW.BDTPONTDELDIMONI.COM](http://WWW.BDTPONTDELDIMONI.COM)



Col·laboren:



BANC DEL TEMPS CRUZ DE HUMILLADERO (MÀLAGA)



BANCO DEL TIEMPO DE CRUZ DE HUMILLADERO

@asociacion\_civica\_preencion

# 14 AÑOS DE INTERCAMBIO Y UNIÓN CON EL BANCO DEL TIEMPO



**¡ÚNETE A CELEBRARLO CON LA COMUNIDAD!  
ESTE VIERNES 13 A LAS 17:30 H EN EL CENTRO  
CIUDADANO RAFAEL DÁVILA**

## Programa:

**17:30** - Acogida de los participantes del Banco del Tiempo de Málaga.

**18:00** - Inauguración y bienvenida a cargo de:

- Representante del Área de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Málaga.
- Coordinadora de los Bancos de Tiempo de Málaga.

**18:15** - Presentación de recital de poesía y canto, con la participación de:

- Rafael Azuaga Rapsoda.
- Antonio García "El Lili", guitarrista.
- Lucía Arroyo y su madre, cantaoras.

**18:45** - Merienda: Degustación de una deliciosa chocolatada con rosquillas.

**19:30** - Presentación de "Las Maragatas": Baile colectivo.

**¡GRACIAS POR CREER EN LA SOLIDARIDAD, COMPROMISO Y AYUDA MUTUA ENTRE VECINOS!**



BANC DEL TEMPS DE RIVAS (MADRID)

@bancodeltiempo.rivas

TALLER CHAT GPT

# 3 OCT

18:00  
SALÓN DE ACTOS

 CASA DE ASOCIACIONES  
BARRIO OESTE



**Taller chatGPT**

1. Historia básica
2. Estrategia de conversación y roles
3. Prompts, GPTs, plugins, memoria...

**JUEVES 3 DE OCTUBRE - 18:00**  
CASA DE ASOCIACIONES EL ALBARRINO  
LUGAR 40

¿Te ha gustado este post?  
¿Quieres apoyar a Intertempo?

- ✓ Saber que te gusta nos motiva a seguir trabajando
- ✓ Comenta lo que quieras. Nos encanta leer y conocerte más
- ✓ Cuando compartes nos ayudas a que otros personas puedan descubrir nuestros proyectos
- ✓ Si te guardas esta publicación puedes verla cuando quieras y además nos ayudas a que llegue a más gente

¿TE GUSTAN NUESTROS POSTS?  
*ayudanos a crecer*

- 👍 LIKE
- 🗨️ COMENTA
- 📌 COMPARTE
- 📌 GUARDA

@bancodeltiempo.rivas

INTERNACIONAL

BANCA DEL TEMPO MODENA (ITÀLIA)



BANCA DEL TEMPO CATANIA (ITÀLIA)



# BANCA DEL TEMPO

Catania - Sportello di S.A.Li Battiati - Sportello di Gravina  
Presidente Giuseppe Gentile

*Il tempo si scambia con gli altri  
VUOI FARNE PARTE ANCHE TU?*



*Costruiamo*  
**COMUNITA'**  
*un'ora alla volta*

*Dal 2012  
migliaia di ore scambiate, centinaia di iscritti, decine di laboratori ed eventi*

## SPORTELLI INFORMATIVI

S.A.Li Battiati- Piazza Giovanni Paolo II - ogni venerdì ore 17-18  
Mafalda, Marcella Franchino (presidente onoraria) - tel. 338.6333552

Gravina di Catania- Via Giotto, 6 - ogni giovedì ore 17-19  
Marcella Messina (coordinatrice) - tel. 338.8484674

ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA DE LOS BANCOS DEL TIEMPO



PROGRAMA  
DE RADIO

 *Dos (h)orillas*

CADA 15 DIAS  
EN DIRECTO

## LABORATORIOS CIUDADANOS, BANCOS DE TIEMPO Y EL MUNDO DEL LIBRO



**Antonio Díaz Grau**  
Invitado  
Director de las Bibliotecas  
municipales de San Javier  
(Murcia, España)

**Julio Gisbert Quero**  
Invitado  
Director del laboratorio  
Timelab Madrid (España)

Miércoles 18 septiembre 2024

Canarias: 21:30h



15:30h



17:30h



14:30 h



22:30h



[www.radioenlace.org](http://www.radioenlace.org)



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

TIME BANKS





## REUNIÓ DE COORDINACIÓ DE TIME BANKS

Impulsada pel Banc del Temps de Sitges amb la finalitat de posar en comú experiències d'altres Bancs del Temps.

---

**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|\*

---