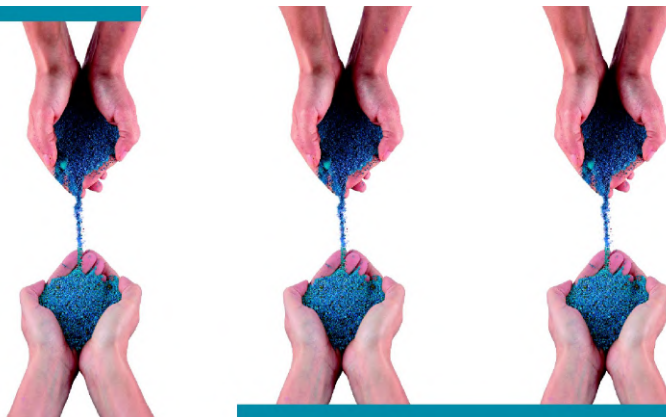


Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.es als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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

banc
del
temps



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Butlletí núm. 145 Març 2025

DIA INTERNACIONAL DELS BANCS DEL TEMPS



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

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

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES 2025



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Al Dia Internacional de la Dona celebrem l'evolució de les dones de tots els orígens cap a una vida que val la pena viure amb més autonomia, més igualtat i on la dignitat cada cop té un significat més ampli i profund. Aquesta evolució és possible gràcies als canvis que les dones han anat introduint a les seves vides i també és el fruit del treball persistent de les persones defensores dels drets humans de les dones i de tots els qui dediquen els seus esforços a lluitar per la igualtat entre dones i homes i a donar suport a les nenes i els nens en el seu creixement com a persones íntegres.

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



20 Aniversari del Banc del Temps de Sant Cugat

8 de Febrer 2025, Elvira Méndez

Bona tarda a tothom, en nom propi i de l'Associació Salut i Família, us agraeixo molt sincerament la vostra invitació a participar en aquest **20 aniversari** del Banc del Temps de Sant Cugat.

Ara fa vint-i-sis anys que vaig fundar a Barcelona el primer Banc del Temps a Catalunya i Espanya, un espai d'intercanvis i relacions que té com a **moneda i font de valor** el temps de cadascú. M'adono amb alegria que els beneficis que aporta ser sòcia o soci del Banc del Temps han anat a més amb el pas del temps.

El Banc del Temps és **un lloc amable** que ens aporta veintatge actiu, calidesa, proximitat i relacions presencials enmig d'una **societat sobrecarregada** d'informació irrellevant, d'activitat frenètica i preocupacions induïdes. L'acceleració social ens empeteix per mantenir vincles personals significatius i provoca un funcionament superficial, gairebé robòtic.

1



El Banc del Temps actua com a **contrapunt** d'aquest funcionament, ens proporciona un espai diàfan on no s'idealitza el patiment, on es calma l'ansietat i, en canvi, es posa el focus en facilitar connexions, en participar d'ambients que encoratgen i creen les condicions per a que **ens passin coses bones i senzilles**. Des d'una conversa a riure junts o simplement compartir en primera persona una activitat que ens agrada.

En aquest segle, la ciència s'ha anat interessant cada cop més sobre quins són **els components principals del nostre benestar i la nostra salut**. Y aquí apareix novament el Banc del Temps, doncs **les relacions** que mantenim, des de les petites interaccions a les relacions més íntimes, juntament amb **la curiositat i l'interès** pel que ens envolta són els pilars d'una vida bona.

Aquesta alimentació essencial i silenciosa la trobem abastament al Banc del Temps, així que resulta que **mantenir i fer comunitat** a més de satisfacció també ens pot donar perspectiva per **viure i conviure** en un món complex



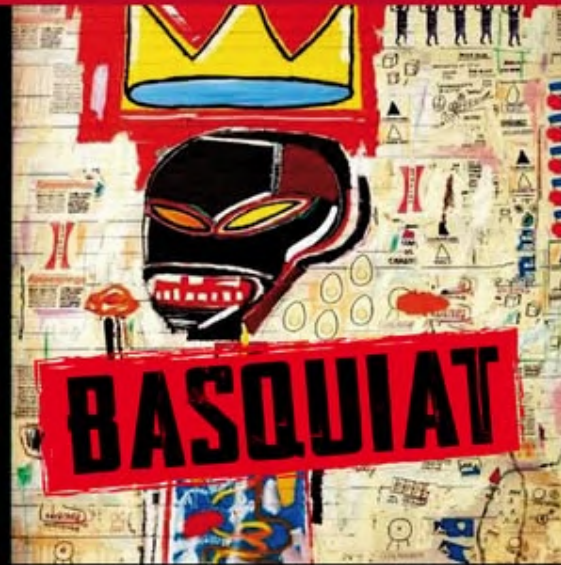
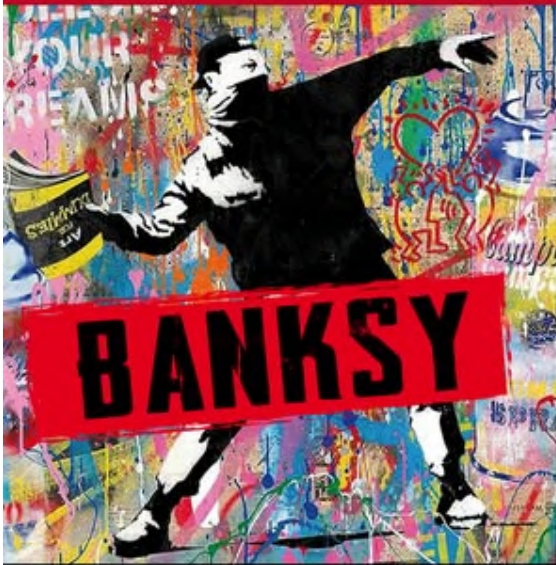
amb nous reptes, aspiracions i amenaces que afecten a tothom.

En els Bancs del Temps ens enfortim com a persones i **obtenim el que no es pot comprar amb diners**.

Llarga vida y enhorabona!!

[Enllaç al document](#)

Cicle de conferències d'artistes del segle XX



Uns artistes que han deixat petjada cultural que transcendeix l'art visual, impactant també en la moda, la música i el cinema

A càrrec de **Carme Herbera** sòcia del Banc del Temps, experta en Belles Arts

Dijous 27 de febrer 18h Casa de Cultura



Disseny: Jaume Ibars

BANC DEL TEMPS DE POBLE SEC
(TROCASEC-BARCELONA)

MERCADO DE INTERCAMBIO AUTOGESTIONADO



@xarxatrocasec

**VIERNES NO FESTIVOS
DE 10 A 18h**

*Patio Biblioteca Francesc Boix
c/ Blai 34. Poble-sec*

*Trae 1 objeto/alimento
y coge otro
que necesites*

**combínalos como quieras*

*** LA ROPA ES USADA, LÁVALA
ANTES DE PONÉRTELA**



*** TRAE TUS OBJETOS EN EL
MEJOR ESTADO POSIBLE**



*** TROCASEC NO SE HACE
RESPONSABLE DEL ESTADO
DE LOS ALIMENTOS**

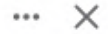


**BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA
(BARCELONA)**

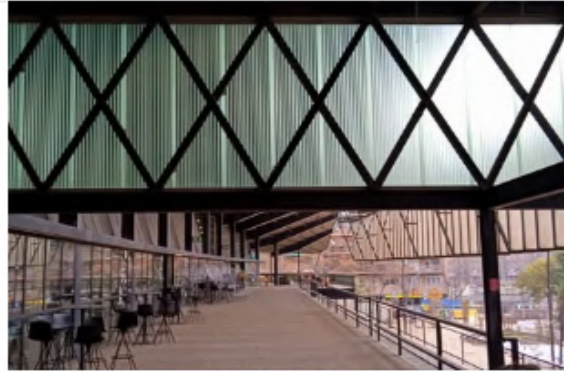
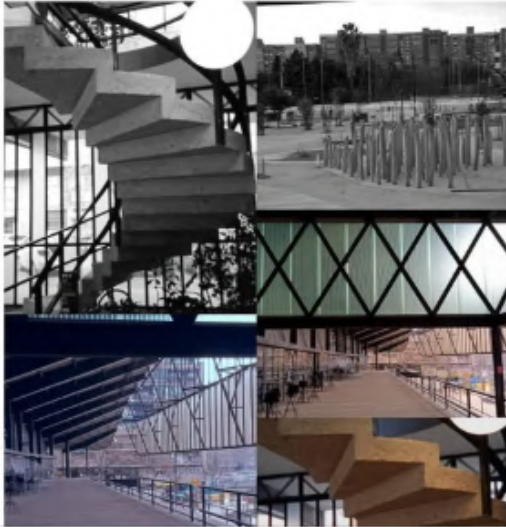


banc del temps de gracia

10 de febrero a las 11:12 am · 🌐



El divendres 7 de febrer vàrem fer la sortida fotogràfica-cultural al barri del Congrés de la mà de Marta Compte. Vàrem veure les vivendes edificades amb motiu del XXXV Congrés Eucarístic, cases pairals, l'església de Sant Pius X i l'antic canòdrom de la Meridiana convertit en l'Ateneu d'Innovació Digital i Democràtica on vàrem fer una visita guiada. En acabar, dinar al Tasta i Vins. Gràcies Marta per totes les teves explicacions.



BANC DEL TEMPS DE SANTS
(BARCELONA)

Nous tallers de txikung



Taller exclusiu per a usuaris del Banc de Temps de Sants

Taller quinzenal els dimarts al matí, a partir de l'11 de febrer.
Començarem a les 10h fins a les 11.15

Ens trobarem a les 9.55' per començar ben puntuals
davant del Parc de Can Castells.
(Equador / Taquígraf Serra).



Per a més info contacta amb secretària.

Banc de Temps de Sants
1 h · 📍

Quin millor pla per a aquesta tarda que prendre un cafè i practicar idiomes amb gent maca! 😊
 T'agradaria ensenyar algun dels idiomes que parles? 🗣️
 Necessites aprendre o millorar algun idioma? 📖
 Apunta't al banc de temps i organitza el teu intercanvi!

¡Qué m... Ver más

**Alexandra y Javier
intercambiaron
1 hora de conversación en ruso.**




AMAR
es desafiar
al **tiempo**
haciendo que cada
momento sea
INOLVIDABLE




BANC DEL TEMPS DE PIERA (BARCELONA)



BANC del TEMPS PIERA

Dimecres, 12 de febrer de 2025
Hora: 18.30 h

Taula rodona: Què fa sorgir l'agressivitat?

La competitivitat ajuda?,
Falta d'empatia?,
El sistema és violent?

Conduïda per:
Pere Bosch Morera

Lloc: Biblioteca de Piera
Cicle de debats. Banc del Temps.

Col·laboració:

BANC DEL TEMPS SANT JOAN DESPÍ (BARCELONA)

Banc del Temps i Voluntariat de Sant Joan Despí
22 de febrero a las 9:38 p. m. · 🌐

Avui un bon grupet d'usuaris del BdT hem anat de calçotada i ho hem pasat molt bé. El any que bé segur que ho repetirem.



BANC DEL TEMPS DE VIC

(BARCELONA)



bancdeltempvic • 21h



BANC DEL TEMPS LLORET DE MAR
(GIRONA)



TEMPS DE CARNAVAL

Taller de Maquillatge

per a
Mainada



Dissabte 1 de març de 2025
 Sala Infantil de la Biblioteca
 12:30 - 13:30
 bancdeltempsslloret@gmail.com



TEMPS PER CUINAR

CUINES DEL MÓN

Cuina Peruana

Camila ens ensenyarà a fer alguns plats
del Perú. Després els degustarem.
Reserveu la data



Dissabte 15 de febrer de 2025
 Espai El Kaliu
 11h - 13h
 bancdeltempsslloret@gmail.com



BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI (GIRONA)



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



TALLER DE FOTOGRAFIA

dijous de 19:15 a 20:45h

Mai més fotos en automàtic !



Cost per sessió:
Socis/es: 15 minuts Temps/BdT
No socis/es.- 4kg d'aliments pel Banc dels Aliments

Obert a tothom. Cal inscripció prèvia.

Informació i inscripcions:
bdtpontdeldimoni@gmail.com
WhatsApp 644 611 415

Col·laboren:



Dissabte 15 març 2025

XII JORNADA DEL BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI

CENTRE CÍVIC SANTA EUGÈNIA
10 A 17H



Altres sistemes són possibles

Més de 50 activitats durant el matí: fotografia, robòtica, massatges, ball, dinar compartit,...

Col·laboren:

BANC DEL TEMPS CAMBRILS (TARRAGONA)

CAMBRILS PENSA 2025
 04 DE MARÇ A LES 19H
 7è CICLE DE XERRADES PER ENTENDRE EL MON

Ateneu Juvenil Av.Horta de Santa Maria ,14 CAMBRILS



ELS ULLS DE LA GUERRA

Video Gervasio Sánchez

GERVASIO SÁNCHEZ Periodista, fotògraf i reporter de guerra

Pensar: 11 v. intr. (FS) (LC) Exercir la facultat de concebre, de jutjar, d'inferir.

ACTE BANC DEL TEMPS CAMBRILS AJUNTAMENT DE CAMBRILS

Banc Del Temps de Cambrils
 22 de febrero a las 12:57 p. m. · 🌐

Selma (Aiguamúrcia – Alt Camp) 21 febrer 2025
 És un d'aquells llocs on arribes sense saber molt bé on vas, llevat que estiguis ben documentat, que no és el meu cas ni el de la majoria de gent que vam ser allí. Bé, no som historiadors, però sí amb ganes d'aprendre, potser una mica pseudohistòrics en qüestió d'imaginar, que el fet que no sigui per descreure ni crear confusió en fets importants, no em desagrada. Tot plegat et deixa com una sensació de grandiositat que culmina en... Ver más



BANC DEL TEMPS RIVAS (MADRID)



bancodeltiempo.rivas • 5d
Rivas-Vaciamadrid



14:00

bancodeltiempo.rivas
Casa de Asociaciones de Rivas Vaciamadrid

SERVICIOS DEL BDT

7/100

Asesoramiento
costura

2025 ANIVERSARIO

2025 ANIVERSARIO

BANC DEL TEMPS D'EGÜES (NAVARRA)



Btiempcaf Btiempcaf

19 h · 🌐



👉👉 NUEVA ACTIVIDAD PARA SOCIOS Y SOCIAS DEL BANCO DEL TIEMPO. 👉👉 De la mano de nuestra compañera Rosa aprenderemos a hacer mermeladas caseras de manera fácil y saludable. El martes 11 de marzo, desde las 16:30 hasta las 19:00 horas tenemos una cita con los fogones. Que no te lo cuenten!!! Inscripciones en el teléfono 679-096-147. Plazas limitadas!!!!!! ❤️❤️

👉👉 JARDUERA BERRIA DENBORAREN BANKUKO BAZKIDEENTZAT. 👉👉 Rosa gure lankidearen eskutik etxeko mermeladak erraz eta osasuntsu... [Ver más](#)

TALLER DE MERMELADA MERMELADA TAILERRA

¡Ánimate a aprender de la mano de Rosa 2 fantásticas recetas de mermelada!



Ánima zaitetz ikasten Rosaren eskutik 2 mermelada errezeta zoragarri!





CUANDO/NOIZ: 11 DE MARZO DE 2025. de 16:30 a 19:00 horas
2025eko MARTXOAREN 11. 16:30etik 19:00etara
DONDE/NON: SOCIEDAD DE BADOSTAIN/ BADOSTAINGO SOZIJETATEA

Actividad para socios y socias del Banco del Tiempo.
Denboraren Bankuko bazkideentzako jarduera.

BANC DEL TEMPS DE ALMERIA (ALMERÍA)

bdtmeria • 56m

SHIATSU: Técnica Japonesa de Bienestar

Técnica de presión con dedos y palmas para equilibrar la energía, aliviar tensiones y mejorar el bienestar. Relájate, reduce el estrés y recupera tu vitalidad.

Fecha: miércoles 26 de febrero.
Hora: 17:30h.

Necesidades: -Almohada un poco dura de 70cm aproximadamente.

Organiza: Elisa Catalina, socia nº 6.




bdtmeria • 4d



14 likes

bdtmeria Ayer por la tarde una de nuestras socias del BDT impartió un taller llamado "Intervención con humor". ... more

INTERNACIONAL

ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA DE BANCOS DEL TIEMPO

La gestió de les organitzacions implica sincronitzar el temps personal amb el temps col·lectiu; la gestió dels bancs de temps no és aliena a aquestes necessitats.

En aquest taller del laboratori no farem una línia de temps sinó que elaborarem col·lectivament un calendari CIRCULAR amb dates i activitats rellevants per als assistents. La dinàmica lúdica del taller explica una història que l'haurèm de completar per dissenyar el full de ruta de les activitats de l'any. A més, podran descarregar Gratis un calendari circular de l'any 2025. Més informació i inscripció: <https://forms.gle/8Ly8myjcWhGyF5eC8>



PLANIFICACION COLECTIVA

En un taller de 1 hs construiremos de manera lúdica un Calendario 360°c

13 DE FEBRERO 2025 INSCRIPCIONES

13hrs México
14hrs Ecuador
16hrs Argentina
20hrs España



En el marco del Laboratorio Ciudadano TIMELAB INTERNACIONAL APOYAN

@hormiguero de construcción de herramientas para el desarrollo



COORDINA DIEGO RETAMOZO

GESTIÓN DEL TIEMPO

STORYTELLING Y ROADMAPPING

BANCA DI TEMPO ROMA (ITALIA)



ALLA BANCA DEL TEMPO

TROVI TANTE ATTIVITA' GRATUITE,
DI GRUPPO E INDIVIDUALI:

PIANOFORTE, INGLESE DI BASE, LETTURA, PILATES, MUSICA.



SONO INIZIATI INCONTRI DI CONDIVISIONE SU TEMI PERSONALI
E DI ATTUALITA', PER IL PIACERE DI SCAMBI E CONDIVISIONI
DI RIFLESSIONI, CONSIGLI, RACCONTI.

SI STA ANCHE PREDISPONENDO UN INCONTRO
MENSILE DI SWAP PARTY: SCAMBIO GRATUITO DI OGGETTI.



UNA NUOVA PROPOSTA E' YOGA DOLCE,
ATTIVITÀ DA SVOLGERSI NELLA NOSTRA PALESTRINA:
ATTENDIAMO CONFERME ED ISCRIZIONI PER DARVI INIZIO!

**PER QUESTO ENTUSIASMO DI DISPONIBILITÀ E PROPOSTE È
IMPORTANTE ATTIVARCI TUTTE/I PER INCREMENTARE LE ISCRIZIONI
E LA PARTECIPAZIONE: VI ATTENDIAMO!**

La Banca del Tempo dell'Ass.ArticoloNove -Via Galvani 10 è aperta:
Lun-Mer-Gio 10.00-13.00
Mer 15.30-18.00
info: 06-57287682 bdt01insieme@libero.it

BANCA DI TEMPO DI BOLOGNA (ITÀLIA)



con il patrocinio
Comune
di Bologna
Quartiere
Borgo Panigale
Reno

organizzati da:



con il sostegno



FESTE DI CARNEVALE

PER BAMBINI

2025

SABATO 01 MARZO
DALLE 10.00
GIARDINO IMRE MAGY
VIA DELLA PIETRA

CACCIA AL TESORO, TRUCCA
BIMBI, TIRO ALLA FUNE
CORSA CON IL SACCO...

SABATO 01 MARZO
DALLE 15.00
PIAZZA GIOVANNI XXIII

TRUCCA BIMBI, GIOCHI,
LABORATORIO DELLE
MASCHERE, PREMI DI
PARTECIPAZIONE

DOMENICA 02 MARZO
DALLE 15.00 VIA
GALEAZZA, 2 BACCHELLI

CORTEO IN MASCHERA FINO A VIA DE
NICOLA 28, SFILATA CON PREMI DI
PARTECIPAZIONE, TRUCCA BIMBI,
LABORATORIO SPARA CORIANDOLI

EVENTI GRATUITI
CON MERENDA

BANCO DO TEMPO FEIRA (PORTUGAL)



Banco De Tempo Feira

2 días · 🌐



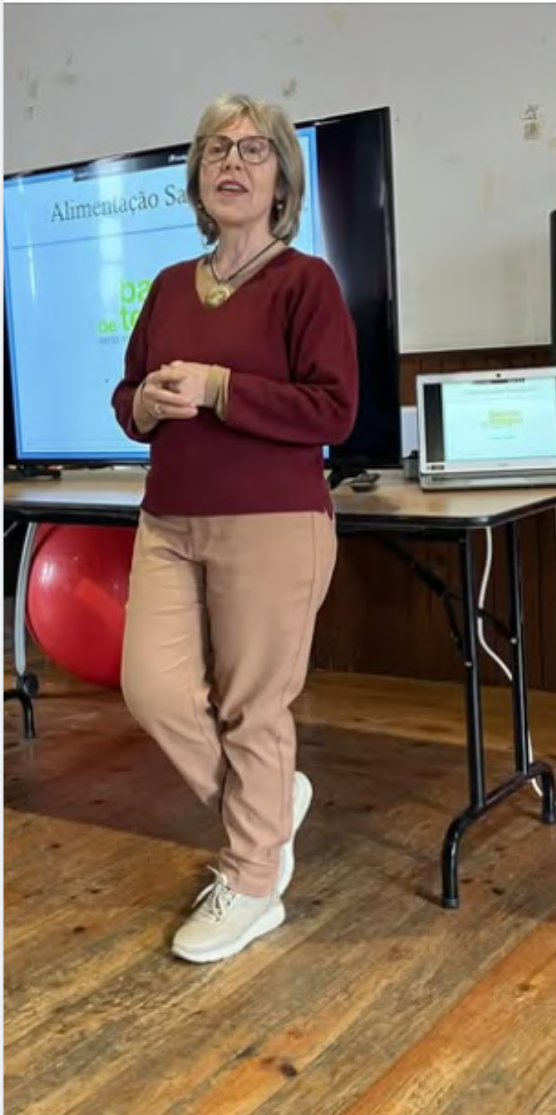
Hoje, um excelente colóquio sobre a alimentação saudável em Portugal. Aprendemos muito e compreendemos que comer saudável tem a ver com a saúde individual, a melhoria da economia local e até com a ecologia.

Atenção aos rótulos das embalagens!

Um público bastante atento e interessado.

Obrigada Fátima Silva!

[Ver traducción](#)



BANCA DO TEMPO SANTA MARIA (PORTUGAL)



Banco de Tempo de Santa Maria



Workshop: Inteligência Emocional

Apresentado por José Luís Coura

28 de fevereiro de 2025 | 14h30 às 16h30

Casa do Povo da Feira
Rua Dr. Cândido de Pinho, 5 - Santa Maria da Feira



BANCO DE TEMPO LUMIAR (PORTUGAL)

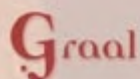


15 março / 11h00
Estação do Rossio*

hora vamos lá
troca de tempo em grupo

visita à estação do Rossio

com Paula Azevedo



*na porta principal

PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



Instituto de
las Mujeres

Més informació a la pàgina de facebook



Facebook



Twitter



Banc del Temps Escolar



Página 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 subscripci3](#) [modifica la subscripci3](#)

|IF:REWARDS| *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|*
