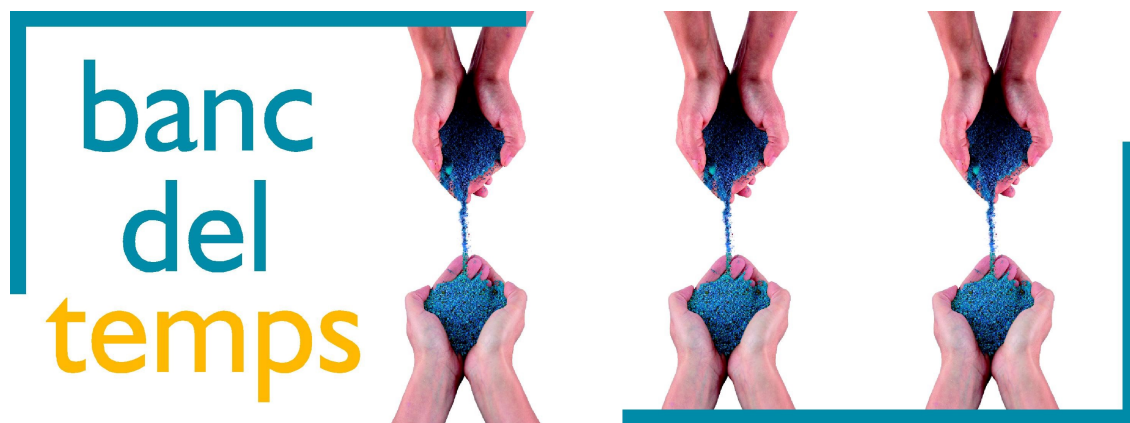


Afegeixi la direcció comunicacio@saludfamilia.es als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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



Associació Salut i Família

Butlletí nº 104-Desembre 2019

ACTIVITATS



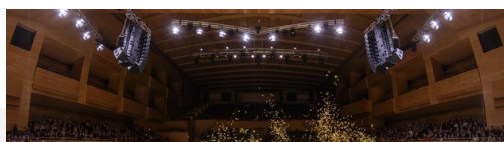
XX anys dels Bancs del Temps a Barcelona

La xarxa dels Bancs del Temps va commemorar les dues dècades amb una jornada especial de reflexió i diàleg al Caixa Fòrum amb una exposició de l'experiència del Banc del Temps al sud d'Europa, en forma de

taula rodona moderada per la Directora General, la Dra. Elvira Méndez. Com a cloenda de la jornada, la presentació de l'Associació Iberoamericana dels Bancs del Temps a càrrec del Sr. Julio Gisbert.

[Enllaç als material de la jornada](#)

CONCERT DE CAP D'ANY AMB SALVADOR BROTONS



La Xarxa dels Bancs del Temps de

l'Associació Salut i Família i amb el suport d'apropa cultura organitza una sortida al Concert de Cap d'any amb Salvador Brotons a l'Auditori el diumenge 29 de desembre a les 18h.

BANC DEL TEMPS DE CAMBRILS



BANC DEL TEMPS - CAMBRILS

AGENDA D'ACTIVITATS – DESEMBRE 2019

- **DIVENDRES 13/12**
Practiquem conversa en anglès de 18 a 19 h.
- **DISSABTE 14/12 – EXCURSIÓ A LA VILELLA BAIXA**
Punt de trobada: Aparcament Moli de les Tres Eres, al costat del Lidl
Hora: 7.45 per a sortir a les 8.00h.
Anirem cap a la Vilella Baixa i des d'allí caminarem fins al Grau dels Bous i el pont de Cavaloca
Recorregut de 10Km, i 400m de desnivell
Els que vulguin quedar-se a dinar que ho diguin el més aviat possible per a poder reservar al restaurant.
- **DIJOUS 19/12 – a les 19.15 h. TROBADA D'USUARIS – ACOMIADAMENT DE L'ANY**
Parlarem de les novelats per l'any vinent, propostes, memòria del 2019...
I celebrarem el final d'any. Podeu portar alguna coseta de menjar o beure per a compartir.

L'equip gestor de Secretaria farà vacances des del 21/12 fins 08/01

Si necessiteu contactar amb nosaltres igualment ho podeu fer mitjançant correu bancdeltemps@cambricitat.org o per telèfon (Montse 678292275) o (Rosa Maria 610027951)

Gràcies a tots vosaltres per fer possible la continuïtat d'aquest projecte

BANC DEL TEMPS DE GAVA



BANC DEL TEMPS GAVÀ

dijous 5 de desembre de 18.30 a 19.30 hores

«TALLER DE MEDITACIÓ I RELAXACIÓ, MINDFULNESS» a càrrec de Carolina García Maspoch

Fent servir la respiració i la concentració desenvoluparem exercicis i tècniques corporals basades en teràpies energètiques que ajuden a relaxar-nos, a eliminar tensions, a estimular el funcionament general de l'organisme, i l'atenció plena d'un mateix en el moment present.
Per a aquesta activitat cal portar una estoreta, mitjons i roba còmoda.

MOLT IMPORTANT: Aquest taller es farà a la Sala d'Actes, als baixos del Museu de la Torre Lluch, plaça de Dolors Clua, 6 de Gava.



BANC DEL TEMPS LES PLANES

Signatura del conveni del Banc del Temps de les Planes

El Banc del Temps de les Planes va signar un conveni amb l'Associació Salut i Família pel que passa a formar part de la xarxa dels Bancs del Temps coordinada per aquesta entitat. Signaren la Sra. Josefina Altes com a representant de l'Associació Salut i Família i el Sr. Jaime Teixidó Como responsable del projecte



Banc del Temps Les Planes. Va ser al Centre Cívic l'Elèctric amb la presència de les representants, Natàlia i Imma i dels Bancs del Temps de Mira Sol i de Sant Cugat.

BANC DEL TEMPS DE VILAFRANCA DEL PENEDÈS

Sortida del Banc del Temps de Vilafranca del Penedès

El Banc del Temps de Vilafranca del Penedès va organitzar una activitat des del Grup de Caminades. L'objectiu de la sortida d'aquest mes de novembre ha estat poder visitar i fer una gran donació de materials destinats als animalons del Centre d'Acollida d'Animals Domèstics de la Mancomunitat Penedès Garraf.



BANC DEL TEMPS SANT JOAN DESPÍ

El proper dia 13 de desembre a les 5 de la tarda a l'Auditori Martí i Pol de Sant Joan Despí, es farà un concert (2 euros l'entrada amb un sorteig d'una panera) i la recaudació anirà per a la Marató de TV3 d'enfermetats rares.

BANC DEL TEMPS
DE LLORET DE MAR

BANC DEL TEMPS
DE VIC

BdT LLORET DE MAR
TEMPS DE CONVERSA

ANGLÈS
Dilluns de 17:30 a 18:30
1r pis biblioteca

RUS
Dimarts de 17:30 a 18:30
Sala polivalent biblioteca

CASTELLANO
Dimecres de 15:15 a 16:15
Sala polivalent biblioteca

CATALÀ
Dijous de 15:15 a 16:15
Sala infantil biblioteca

FRANCÈS
Divendres de 17:30 a 18:30
1r pis biblioteca





i Banc del Temps Vic!

ORNAMENTS DE NADAL FETS AMB ROBA

Dilluns 2, desembre de 10 a 12 matí
Dimecres 11, desembre de 6 a 8 tarda
Lloc: CC de Santa Anna
A càrrec de la Susana Lujan



Material €5
Apuntar-se abans del 28 novembre
Tel 699 12 26 79



BANC DEL TEMPS DE MIRA-SOL

BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT

EL PLAER DE LA LECTURA
RECULL DELS MILLORS RELATS CURTS

XERRADA A CÀRREC DEL JORDI BACHS
Soci del Banc del Temps de Mira-sol
DIMARTS, DIA 17 DE DESEMBRE, A LES 18:30H



CASAL DE MIRA-SOL
C/ Mallorca, 42



Les persones per damunt les atribucions de gènere: el repte de les noves masculinitats i la feminitat compartida.

A càrrec d'**Eva Lafuente**,
Advocada, politòloga i activista femenina i pels drets humans.

Casa de Cultura
Dimarts 10 de desembre a les 18.30 h
Xerrada oberta a tothom



Dissemp: Jaume Ribes



BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI



Banc del Temps Pont del Dimoni
Santa Eugènia - Sant Narcís



Màrqueting on line per tu ;)

6 dies, 6 eines del màrqueting on line:
Introducció al Marketing, Continguts, Wordpress,
Xarxes socials, Canva, e-Mailing.
Per aprendre a destacar en un món ple d'oportunitats.

Dies: 1r dimecres de mes
(2 oct, 6 nov, 8 gener, 5 febrer, 4 març i 1 abril)
horari: de 20:00 h a 21:30 h
Espai: Centre Cívic Santa Eugènia - Can Ninetes
inscripcions: <http://www.girona.cat/inscripcions/>
impartit: @jmolicom



Obert a tothom! Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: www.bdtpontdeldimoni.com o bdtpontdeldimoni@gmail.com

Col·laboren:



Banc del Temps Pont del Dimoni
Santa Eugènia - Sant Narcís



Contes dansats

Taller per nenes i nens

1er dissabte de mes
11:30-12:30h
5 octubre a 9 maig

Espai Cívic Can
Gibert del Pla



Taller de contes que ens porta a desenvolupar activitats de moviment i paraula per la descoberta vital: la descoberta-se un mateix, els demés i tots els detalls de la vida. És molt enriquidor per obrir-se, equilibrar, jugar, expressar i sentir... Els pares podreu acompanyar-los, però no participareu directament!

Impartit per
Blanca Pugés

Inscripcions: Web de l'Ajuntament de Girona
www.girona.cat/inscripcions
Preu no soci/a: 50€ al compte del Banc dels Aliments

Preu soci/a: 2 hores de Temps/BdT
Obert a tothom. Cal inscripció prèvia.

Col·laboren:



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



GRUPS DE CONVERSA EN CATALÀ



T'animes a parlar i millorar el teu català?

Participa en els grups de conversa del Banc del Temps!

Cost: Soci/es 15 minuts Temps/BdT per sessió
No socis/es: Col·laboració en el Banc del Temps o
portar aliments pel Banc dels Aliments

Informació i Inscricions: bdtpontdeldimoni@gmail.com
Obert a tothom. Cal inscripció prèvia.

Col·laboren:



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



Grup de conversa en Anglès

Cada dimarts de 18:00 a 19:00



PRACTICA ANGLÈS ENTRE AMICS
Espai Marfà del Centre Cívic Santa Eugènia
Cada dimarts de 18:00 a 19:00

Cost: si hi ha tutor/a 15 minuts BdT, si no gratis

Obert a tothom! Si no ets soci, porta aliments pel Banc d'Aliments. Cal inscripció prèvia.
Inscripcions: www.bdtpontdeldimoni.com o bdtpontdeldimoni@gmail.com

Col·laboren:

BANC DEL TEMPS SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS

Intercanvi de roba del Banc del Temps de Santa Margarida i els Monjos

El Banc del Temps de Santa Margarida i els Monjos organitzà el Mercat d'intercanvi de roba el passat cap de setmana a la Plaça Pau Casals. En total es van fer 106 intercanvis de roba i 365 peces de roba, que serà utilitzada per fer un segon ús.



BANC DEL TEMPS SARRIÀ SANT GERVASI

Resolució de dubtes d'informàtica

Vine a resoldre els teus dubtes relacionats amb el món de la informàtica, aprèn dels altres.

Proposa noves solucions i sobretot agafa confiança!

Pots venir amb el teu ordinador portàtil, tauleta o mòbil. ens atrevim a tot.

els segons dissabtes de cada mes 17 h. a 19 h. a la casa Orlandai
c. Jaume Piquet, 23 Barcelona.

Imparteix aquest taller la socia del Banc del Temps Sarrià-Sant Gervasi
Mina Albarracin.

Estaria bé que ens fessiu arribar els vostres dubtes a
bancdeltemps@casaorlandai.cat
Gratuit!!!

19 d'octubre, 9 de novembre, i 14 de desembre

associació cultural
casaorlandai



BANC DEL TEMPS VILAFRANCA DEL PENEDÈS

"TASTA LLENGÜES EN ANGLÈS"

Vine al grup de conversa en anglès del Banc de Temps de Vilafranca

A càrrec de Marta Sastre i Àngel Torres

Dia: dimecres 11 de desembre
Hora: 19h
Lloc: l'Escorxador



Aportació.

- Participants del Banc de Temps de Vilafranca: pagar amb 1 hora del seu saldo.
- **Públic en general:** aportar aliments que donarem a "l'Associació Ressò", encarregada del Rebost Solidari (Banc d'aliments).

Informació

Servei d'Ocupació (Av. de Catalunya, 22 – recinte La Fassina)
 Tel. 938 171 995 / gbertran@vilafranca.org
 Persona de contacte: Gemma Bertran

Col·labora: 

ACTIVITATS DEL BANC DE TEMPS DE VILAFRANCA

TASTA LLENGÜES EN FRANCÈS **TASTA LLENGÜES EN ANGLÈS**

Dimarts 3 de desembre **Dimercres 11 de desembre**
 19h 19h
 A l'Escorxador A l'Escorxador

A càrrec d'Anais Martin A càrrec de Marta Sastre i Àngel Torres
 Vine als grups de conversa en francès i anglès del Banc de Temps de Vilafranca

TASTET DE TXI-KUNG "Fem el mínim per aconseguir el màxim"

Dijous 19 de desembre
 19h
 A l'Escorxador

A càrrec de Rosada Rovira
 Pràctica física i mental per cultivar l'energia vital i mantenir el nostre cos en plena salut i equilibri. Cal portar roba còmoda i calçat pla.

TALLER PRÀCTIC: COM ENDRÈÇAR UN ARMARI

Dilluns 16 de desembre
 19h
 A l'Escorxador

A càrrec d'Anna Calpe i Anna Cuixeres
 Aprendràs tècniques per plegar roba i conèixeràs els estris per mantenir la roba ben endrèçada dins l'armari.

Aportació

Participants del Banc De Temps Vilafranca: pagar amb 1 hora del seu saldo.
 Públic en general: aportar aliments que donarem a "l'Associació Ressò" encarregada del Rebost Solidari (Banc d'aliments).

Informació

Servei d'Ocupació (recinte La Fassina - Av. de Catalunya, 22)
 Tel. 93 817 19 95 gbertran@vilafranca.org

Col·labora: 

BANC DEL TEMPS SANT SADURNÍ D'ANOIA

El Banc del Temps de Sant Sadurní d'Anoia participà del 'Renova la teva roba'

El passat diumenge 24 de novembre el Banc del Temps de Sant Sadurní d'Anoia, amb la col·laboració del departament de Medi Ambient i Acció Social, van organitzar el 1r Mercat d'intercanvi de roba de 2a mà, "RENOVA LA TEVA ROBA", una acció emmarcada en la setmana europea de prevenció de residus, on van posar el focus en fer consciència d'un residu important com és la roba.



BANCO DEL TIEMPO DOÑANA



VÍDEO DE CERCA - PROYECTO "BANCO DEL TIEMPO"

VÍDEOS DEL BANC DEL TEMPS

L'Associació Salut i Família ha produït dos vídeos de divulgació sobre els Bancs del Temps amb l'objectiu de que puguin ser utilitzats per la xarxa dels Bancs del Temps. EL TEMPS ENS IGUALA





Un segon vídeo, recull els testimonis personals que mostren la varietat d'intercanvis i la diversitat d'usuaris i usuàries dels Bancs del Temps com espais inclusius i de cohesió social. Produït per l'Associació Salut i Família i Roger LaPuenta

INTERNACIONAL

BANCS DEL TEMPS D'ITÀLIA

El Banc del Temps V (Roma) Inicia el projecte Geography Sound



El Banc del Temps V (Roma) inicia un projecte musical anomenat GEOGRAPHY SOUND. El projecte pretén potenciar el multiculturalisme ben consolidat present en una de les zones més vives de Roma.

El Pigneto ha estat durant molts anys una de les zones de Roma on és evident que la societat italiana no està composta només

per italians amb arrels a la península, sinó que és un grup de persones que arriben de moltes parts del planeta, amb la seva càrrega d'expectatives, desig de millorar la seva condició econòmica, però també amb tot el seu equipatge cultural sovint molt diferent del dels "nadius".



BANCA DEL TEMPO

Sede legale di Catania - Sportello operativo di Battiati

www.bancadeltempo-iltempochevivi.it F.B. banca del tempo.catania

PROGRAMMA DICEMBRE 2019

Venerdì 6, ore 17-18
YOGA DELLA RISATA
Incontro tenuto da
Angela Di Cesare
*gruppo max. 10 persone

lunedì
17-19
"Scuci e cuci"
SARTORIA CREATIVA
Manufatti natalizi
Condotto da **Matilde Magri**
e **Rosaria Antonazzo**
*gruppo max 10 persone

martedì
15,30-17
MANDALA SU PIETRA
realizzazione oggetti
Condotto da **Angelo Crimi**
*gruppo max. 10 persone

martedì
17,30-19
DANZE IN CERCHIO
Danze da varie parti del mondo
e spirituali
Condotto da **Grazia Arciola**
*gruppo max. 10 persone

mercoledì
16,30-18,30
PITTURA
Realizzazione dipinti
(acquerello, olio, acrilico)
Condotto da **Toni Tandurella**
*gruppo max. 10 persone

mercoledì
18,30-20
TEATRO
Laboratorio teatrale e di
espressione corporea
Tenuto da **Fiammetta Filaci**
*gruppo max 15 persone

giovedì
17,30-19
"Riciclo creativo"
DECOUPAGE
Realizzazione oggetti ornamentali
da materiale di recupero
Condotto da **Orsola Bonaccorsi**
*gruppo max. 10 persone

sabato
16-20
TRATTAMENTI SHIATSU
sabato 14; ore 16-17-18-19
Gabriella la Rocca
sabato 21; ore 16-17-18-19
Maria Di Guardo
*Trattamenti individuali su prenotazione



SERVIZI GRATUITI ALLA CITTADINANZA DI BATTIATI CONSULENZA LEGALE - ORTI SOCIALI - RECUPERO SCOLASTICO - LABORATORI PER ADULTI

CONSULENZA LEGALE: ogni lunedì dalle 17 alle 19; 1-2 colloqui su prenotazione - Ref. **Assunta Aiello** (Avv. civilista) (tel.349.6468009)

ORTI SOCIALI: 5 orti su 9, assegnati a residenti; prenotazioni in lista d'attesa. Ref. **Iano Tuzza** (tel.349.5047707)

RECUPERO SCOLASTICO: 6-8 lezioni individuali ad alunni di Battiati: Italiano e matematica per scuola elementare e media; matematica per biennio sc. sup.; biologia, chimica, fisica, elettronica per scuola superiore - Ref. **Carmelo Di Mauro** (tel. 349.1370247)

LABORATORI PER ADULTI: in ogni lab. un terzo dei posti è riservato a residenti - Ref. **Marcella Franchino** (tel. 338.6333552)

SPORTELLO DI BATTIATI - Piazza Giovanni Paolo II (zona 2 obeliscchi); segreteria: lunedì e venerdì, dalle ore 17 alle ore 19
Presidente, **Giuseppe Gentile** (tel. 333.7849522); vicepresidente, **Paola Martellone** (tel.349. 0736287)



Comune di
Sant'Agata Li Battiati

Activitats de desembre del Banc del Temps de Catània (Itàlia)

L'Associació dels Bancs del Temps d'Itàlia organitza una activitat de les cartes d'amor de Napoleó a Josefina

El dimecres 11 de desembre al Centre Juvenil de Rimini, en una xerrada de l'actor italià Marco Rossi i Leonina Grossi, que mostren el resultat d'una recerca per aclarir la relació entre Napoleó i Josefina, sota la perspectiva de gènere a partir d'una important contribució a la investigació, experta en joies reials, que va col·laborar aportant targetes, estudis i fotografies sobre les joies del "Dolç i fràgil Giuseppina"!



COMUNE DI RIMINI
LA BANCA DEL TEMPO DI RIMINI
Nell'ambito delle iniziative contro la violenza alle Donne promosse dalla Provincia di Rimini



Invitato a
"Dolce, Tenera Giuseppina"
L'imperatrice Giuseppina



Ovvero
Quando l'astuzia, la gentilezza e l'intelligenza contrastano il potere e l'autorità

LA STORIA DELLE DONNE

Tenuto e ideato da: **Leonina Grossi**
Voce recitante: **Marco Giorgi**
Studio sui gioielli: **Bruno Piredda**

Mercoledì 11 dicembre 2019

Alle ore 21

Presso Centro Giovani RIMINIS
Via montiano 14, Santa Giustina

Durante l'incontro: assaggi gastronomici in tema, brani di musiche dell'epoca.

Proiezioni e

Ingresso libero

BANCS DEL TEMPS DE GRAN BRETANYA



Banc del temps: oferir el vostre temps a la vostra comunitat

BANCS DEL TEMPS DE BRASIL

Videos

Como propor uma aula em grupo e Projeto Social no B...

8h

+2h

10h

2h 2h 2h 2h

Banco de Tempo

35 8

La Comunitat del Banc del Temps de Brasil ha fet public un vídeo de Renata Gordo sobre el funcionament del Banc 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|*
