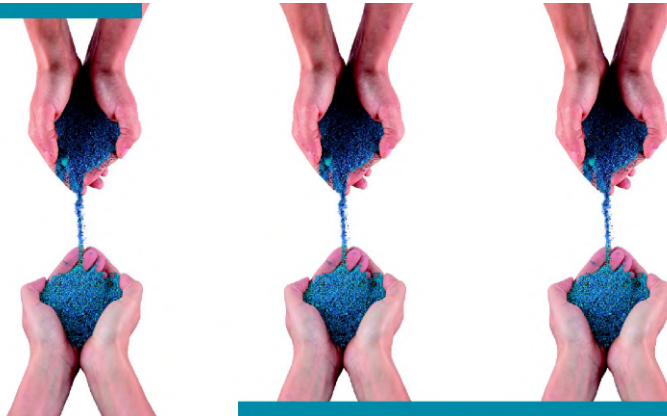


Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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

banc  
del  
temps



Associació Asociación  
SALUD Y FAMILIA

Butlletí núm. 153 Novembre 2025

Associació Asociación  
SALUD Y FAMILIA



DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE  
LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES 2025

DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ  
DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES

En aquest Dia Internacional, l'Associació Salut i Família mostra el seu rebuig als agressors masclistes i als còmplices i el ferm compromís amb les víctimes. Les nostres accions permanents d'atenció a les víctimes de violències masclistes i de promoció de la igualtat efectiva entre dones i homes busquen eliminar les violències físiques, sexuals, psicològiques i econòmiques que encara avui socaven la integritat i l'autonomia de les dones. Qualsevol de les expressions que adopta la violència masclista afecta la salut de les dones i dels seus fills i filles impedit el seu ple desenvolupament com a persones i la seva contribució a la societat.

EL REBUIG DELS HOMES CAP ALS AGRESSORS MASCLISTES ÉS IMPRESCINDIBLE PER A ELIMINAR LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES.

XERRADA-DEBAT 'L'ENVELLIMENT: REPTES I OPORTUNITATS PER ALS

## BANCS DEL TEMPS'

Organitzat per:  


Projecte subvencionat per:  


Inscripcions:  
jcamacho@saludyfamilia.es


XERRADA-DEBAT:  
L'ENVELLIMENT: REPTES I OPORTUNITATS PER ALS BANCS DEL TEMPS

Divendres, 14 de novembre 2025

Sala de grup  
Via Laietana, 40 entst. Primera  
Barcelona

*A tota Europa i també a casa nostra, la gent gran és cada cop més nombrosa. L'esperança de vida a Catalunya és una de les més llargues del món, per això cal pensar i facilitar les condicions per a que aquesta etapa de la vida pugui ser viscuda amb bona salut i satisfacció. Les relacions en igualtat i la reciprocitat que es practica als Bancs del Temps poden*

*convertir aquests reptes en oportunitats reals.*

*Ponent: Josefina Altès*

*Divendres, 14 de novembre*

*18 hores*

*Associació Salut i Família*

*Inscripcions: jcamacho@saludyfamilia.es*



### SORTIDA ESPECIAL PER AL BANC

DEL TEMPS DE SANT CUGAT

Sortida exclusiva pel Banc del

Temps de Sant Cugat al Teatre

Auditori Emma Vilarasau.

S'interpretarà la novena de

Beethoven

Serà el divendres, 21 de

novembre a les 20h

Inscripcions: xaviesuner@santcugat.cat

## BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA (BARCELONA)

# BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA

## Xerrada 'Parlem de les cuidadores familiars'

A càrrec de **Marta Torruella**  
sòcia del BdT

**Dijous 13 de novembre · 17:00 h**  
**Lluïsos de Gràcia · Plaça del Nord, 7**  
**Activitat oberta a tothom**



Lluïsos de Gràcia

## BANC DEL TEMPS DE SANTS (BARCELONA)

No somos magos pero...  
**PODEMOS HACER REALIDAD ALGUNOS DE TUS SUEÑOS**

INGLÉS, FRANCÉS, ITALIANO, CASTELLANO,  
ALEMÁN, GRIEGO, CATALÁN, RUSO...

¿QUÉ IDIOMA TE GUSTARÍA APRENDER O PRACTICAR?

Junts ho petem més!

## BANC DEL TEMPS DE MIRA-SOL (SANT CUGAT)



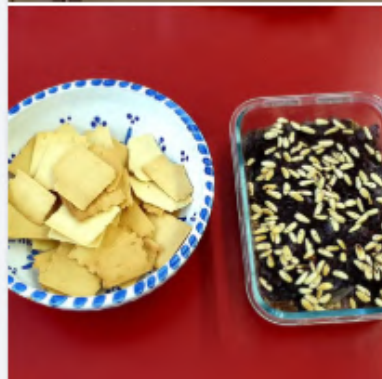
Banc del Temps de Mira-sol

26 de octubre a la 1:15 p. m. · 🌐



En aquest Taller de cuina, la Clara ens ha ensenyat dues receptes molt saludables i mediterrànies, que hem degustat amb molt de gust!

Moltes gràcies a totes pel vostre temps compartit i la vostra companyia! Hi tornem en un mes! 🍴



BANC DEL TEMPS DE PIERA (BARCELONA)



**La comunitat del  
Banc del Temps de Piera en acció!**



**Quan compartim temps, floreix la comunitat** ✨

**Això és el que fem, dia rere dia, al BdT de Piera** 🕒

**Petits gestos que es converteixen en grans ajudes** ❤️



**Taller de  
Reflexologia  
Podal**

**A càrrec de Brenda**



**Dimarts 28 d'octubre de 18h a 20h**



**Biblioteca de Piera**

Només per a usuàries del Banc del Temps.  
Per participar en el taller, o apuntar-te al Banc,  
envia un email a [bancdeltempspiera@gmail.com](mailto:bancdeltempspiera@gmail.com)  
o bé un **WhatsApp** al **623 19 05 22**.

**Què és el BdT?** →

Agraïments



**BANC DEL TEMPS DE SANT JOAN DESPÍ  
(BARCELONA)**



Banc del Temps i Voluntariat de Sant Joan Despí

25 de octubre a las 12:58 p. m. · 🌐



Ahir vàrem fer una visita guiada a la torre Bellesguard, una de les joies modernistes d'en Gaudí. Una elecció fantàstica, ja que vam poder gaudir de tota la màgia que envoltava a l'arquitecte.... Ver más



BANC DEL TEMPS CAMBRILS (TARRAGONA)

# CAMBRILS PENSA

28 OCTUBRE A LES 19H

7<sup>e</sup> CICLE DE XERRADES PER ENTENDRE EL MON

2025

Ateneu Juvenil

Av.Horta de Santa Maria ,14 CAMBRILS

## LA INFÀMIA

ELS ESCLAVISTES CATALANS



**MARTIN RODRIGO ALHARILLA**

Doctor en Economia

Professor de Història Contemporània de la Univ. Pompeu Fabra

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

ACTE

BANC DEL TEMPS  
CAMBRILS

AJUNTAMENT  
DE CAMBRILS

JOVENIU  
CAMBRILS

BANC DEL TEMPS LLORET DE MAR (GIRONA)

**TEMPS DE TALLERS**

**DIMARTS**  
**16:00 English**  
 (Sala reunions 1r pis)  
 Inici 23 setembre

**DIVENDRES**  
**12:30 Français**  
 (Sala infantil)  
 Inici 3 Octubre

**16:00 Castellano**  
 (Sala reunions 1r pis)  
 Inici 3 Octubre

**DIMECRES**  
**11:00 Xerrades i Punts**  
 (Sala infantil)  
 Inici 8 octubre

**16:30 Català**  
 (Sala reunions 1r pis)  
 Inici 8 octubre

 Biblioteca

**Tallers gratuïts**  
 Informació i inscripcions: [bancdeltempssloret@gmail.com](mailto:bancdeltempssloret@gmail.com)

**TEMPS PER CUINAR**  
**CUINES DEL MÓN**



**Aviat començarem una nova edició**  
**Reserveu aquestes dates**

**29 de novembre de 2025**  
**31 de gener de 2026**  
**21 de març de 2026**  
**25 d'abril de 2026**  
**30 de maig de 2026**



 Banc del Temps  
 Lloret de Mar



 Espai El Kaliu

 11h - 13h

 [bancdeltempssloret@gmail.com](mailto:bancdeltempssloret@gmail.com)



**BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI  
 (GIRONA)**



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



## Una pinzellada pel cacau i la xocolata

# Xerrada Cacau

**Centre Cívic Santa Eugènia**

**Divendres  
14 novembre  
18 a 20 h**

D'on ve el cacau ?

On es cultiva ?

El viatge del cacau.

Propietats del cacau.

Del cacau a la xocolata.



Veurem una beina natural de cacau, la pasta de cacau, les llavors, la mantega de cacau, el cacau en pols i la xocolata.

I tastarem pasta de cacau i xocolata per veure'n la diferència.



Dirigit per **Josep Sabater** (former, xocolater, pastisser)

Obert a tothom! Cal inscripció prèvia

Informació i inscripcions: [bdtpontdeldimoni@gmail.com](mailto:bdtpontdeldimoni@gmail.com) WhatsApp 644 611 415

Col·laboren:



**CONGRÉS INTERNACIONAL BANC DEL TEMPS (VALÈNCIA)**



# I CONGRESO INTERNACIONAL DE REDES SOCIALES DE VALOR-TIEMPO

**VALENCIA –  
29 Y 30 DE ENERO 2026**

Este congreso internacional reunirá a investigadoras, profesionales y personas activas en proyectos de valor-tiempo para compartir saberes, experiencias y perspectivas de futuro.

**BANCOS DE  
TIEMPO**

**El Comité Organizador del Congreso invita a presentar propuestas en cinco secciones temáticas:**

- ✓ Integración social [icirsvt.integracionsocial@gmail.com](mailto:icirsvt.integracionsocial@gmail.com)
- ✓ Economía e Historia [icirsvt.economiaehistoria@gmail.com](mailto:icirsvt.economiaehistoria@gmail.com)
- ✓ Salud y bienestar [icirsvt.saludybienestar@gmail.com](mailto:icirsvt.saludybienestar@gmail.com)
- ✓ Educación y formación [icirsvt.educacionyformacion@gmail.com](mailto:icirsvt.educacionyformacion@gmail.com)
- ✓ Servicios comunitarios y voluntariado [icirsvt.scomunitariosyvol@gmail.com](mailto:icirsvt.scomunitariosyvol@gmail.com)

 Fecha límite para propuestas: 1 de noviembre de 2025

**BANC DEL TEMPS CHURRIANA (MÀLAGA)**



BANCO del TIEMPO CHURRIANA · Siguiendo

1 de octubre a la 1:12 a. m. · 🌐



Comenzamos de nuevo , compartiendo vida



BANC DEL TEMPS ALMERÍA



Banco del Tiempo Ayto Almería · Seguir

24 de octubre a las 10:06 a. m. · 🌐

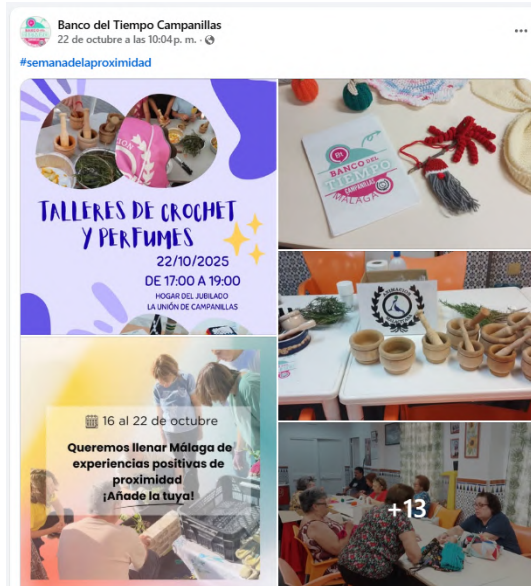


Charla desarrollada en la Universidad de Almería con el alumnado de Grado de Educación Social de segundo año, en el marco del Proyecto Tiempo Intergeneracional, un Proyecto de Intercambio de Experiencias Profesionales, coordinado por la profesora Dra. Rosario Isabel Herrada Valverde y en la que participa Chelo García Coordinadora del Banco del Tiempo del Ayto. de Almería y miembro de la Asociación Iberoamericana para la promoción de los Bancos de Tiempo.

[Asociación Iberoamericana de Bancos de Tiempo Ayuntamiento De Almería](#)



BANC DEL TEMPS CAMPANILLAS (MÀLAGA)



# INTERNACIONAL

## BANCA DEL TEMPO GRAAL (PORTUGAL)



## BANCA DEL TEMPO DA FEIRA



## Encontro de Membros do Banco de Tempo da Feira

# Caminhada à Remolha



Capela Santo André (Feira)

### Local de encontro:

Capela de Sto. André (junto ao supermercado Mercadona)

Data: 18 de outubro de 2025

Hora: 14h30

### Programa:

- Caminhada de Sto André à Remolha, e regresso a Sto André.
- Lanche partilhado



Para Membros do Banco de Tempo, Amigos e Familiares



BANCA DEL TEMPO REGIONE SICILIA (ITÀLIA)



GIORNATA NAZIONALE DELLE BANCHE DEL TEMPO

# **LA GENTILEZZA** *ed i suoi* **LINGUAGGI**

La Banca del Tempo di Catania ti invita a celebrare la gentilezza, quel dolce linguaggio che apre cuori e costruisce ponti.

**12 OTTOBRE DALLE 9.30**

Piazza Giovanni Paolo II, Sant'Agata li Battiati CT

Gara di filastrocche con premi, asta del baratto, tennis da tavolo, cucina multiregionale



COORDINAMENTO  
REGIONE  
SICILIA  
BANCHE DEL TEMPO

**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/\**