

Añada la dirección [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clique aquí si no visualiza correctamente el boletín](#)



Associació Asociación  
**SALUD y FAMILIA**

Boletín núm. 154 Diciembre 2025



Associació Asociación  
**SALUD y FAMILIA**



LA DIGNIDAD, LA IGUALDAD Y LA LIBERTAD son los derechos fundamentales que sostienen y dan valor a la vida humana. Hoy, las voces de millones de mujeres y hombres que defienden el inexcusable respeto de los derechos humanos en la vida diaria y en cualquier tipo de conflicto merecen más atención que nunca. La vigilancia activa de l@s ciudadan@s contra las múltiples discriminaciones, la información falsa y los discursos de odio es una expresión certera de la protección colectiva de los derechos que nos hacen humanos.

## MIGRANTES

En inmensas caravanas, marchan los fugitivos de la vida imposible. Les han robado su lugar en el mundo. Han sido despojados de sus trabajos y de sus tierras.

Muchos huyen de las guerras, pero muchos más huyen de los salarios exterminados y de los suelos atrasados.

Eduardo Galeano





Charla sobre gente mayor y Bancos del Tiempo: retos y oportunidades. Impartida por D<sup>a</sup>. Josefina Altès i Campà en la sede de la Asociación Salud y Familia. Participaron el Banco Tiempo Sitges, Banco del Tiempo y Voluntariado de Sant Joan Despí, banco del tiempo de Gracia, Asociación de Cuidadores Familiares, Yolanda Plazas de Colombia, entre otros.

BANCO DEL TIEMPO DE GRÀCIA (BARCELONA)

Del 24 al 28 de novembre 2025

De 17h a  
19h

Renova  
la teva  
roba

Lluïsos  
de Gràcia

Vine!

Banc  
del Temps  
de Gràcia

A Lluïsos de Gràcia

Plaça del Nord, 7

Gràcia - Barcelona

# CATALUNYA- TOUBKAL-NEPAL

No és casualitat

Dimecres, 26 de novembre de 2025

19:00 h

Lluïsos de Gràcia

Banc del Temps de Gràcia

A càrrec de Rebeca Font



BANCO DEL TIEMPO DE SANTS  
(BARCELONA)





Banc de Temps de Sants

28 de noviembre a las 4:22 p. m. · 🌐



Fotos del nostre 12è aniversari!



BANCO DEL TIEMPO DE MIRA-SOL (SANT CUGAT)



Banc del Temps de Mira-sol

2 h · 🌐



L'Eddy, estudiant de català en un curs del CPNL, ha fet un dels seus treballs parlant del nostre Banc del Temps.

Moltes gràcies per haver pensat en nosaltres i felici... [Ver más](#)



## BANCO DEL TIEMPO DE SANT CUGAT



Banc Del Temps De Sant Cugat

24 de novembre a las 10:20 a. m. · 🌐



🎵 El Banc del Temps surt a escoltar la novena de Beethoven amb l'orquestra simfònica de Sant Cugat

📍 Teatre auditori Emma Viladasau Sant Cugat.



Banc Del Temps De Sant Cugat

19 de novembre a las 6:04 p. m. · 🌐



🌱 ⌚ Avui comencem l'intercanvi de les XXSS amb col·laboració d'Adecco, [Red.es](#) i subvencionat per la Unió Europea.

Un intercanvi de competències digitals amb un enfocament pràctic i adaptat al soci i sòcies del Banc del Temps i els de Wise People Sant Cugat.





**BANCO DEL TIEMPO DE PIERA (BARCELONA)**

**1<sup>a</sup> edició** **TORNEIG D'UNO**



**Diumenge 21 de desembre**

**De 10.30 a 12.30**

**Al Casal de Gent Gran de Piera**

(Plaça Mar i Cel, 1)

**Vine a jugar i a riure com mai!**

**Apunta't per mail i que comenci el joc!**

**[bancdeltempspiera@gmail.com](mailto:bancdeltempspiera@gmail.com)**

**Inscripcions obertes per a totes les edats\***

\*Menors de 14 anys acompanyats de tutor legal



**BANCO DEL TIEMPO DE SANT JOAN DESPÍ  
(BARCELONA)**



## BANCO DEL TIEMPO CAMBRILS (TARRAGONA)

**ASSAMBLEA D'USUARIS** | 2025  
**BANC DEL TEMPS**

**DIJÒUS 11 DESEMBRE A LES 19H**  
**CENTRE CIVIC LES BASSES**

**CADA PERSONA COMPTA, I TU ETS ESSENCIAL. VINE**

A LA CONCLUSIÓ PRENDRÈM UN REFRIGERI JUNTS, PROPORCIONANT UNA OPORTUNITAT PER CONEIXER-NOS MILLOR I REFORÇAR ELS LLAÇOS ENTRE NOSALTRES

Aforament limitat · Reserveu amb antelació  
BANC DEL TEMPS CAMBRILS · TEL: 678292276 / 610027951 · bdfcambrils@gmail.com

**MEGA PROJECTE LOTTE A MONT-ROIG DEL CAMP**  
UNA AGRÈSSIÓ A LA NATURA UNA AGRÈSSIÓ A LA SOCIETAT

Conferència col·loqui, divendres, 12 de desembre a les 7 del vespre  
Centre Civic Vilaforuny, Av. Castell de Vilaforuny, 33, Cambrils

Joan Genebrera · Sergi Saladie  
Col·lectiu Salvem Mont-roig · URV · GPEC · Institut Català d'Urbanisme · Institut Català de Recerca i Innovació Tecnològica · Departament de Territori i Sostenibilitat de Catalunya

## BANCO DEL TIEMPO PONT DEL DIMONI (GIRONA)

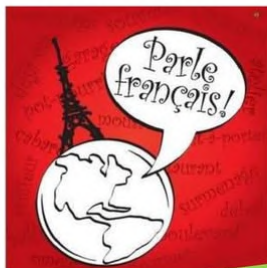


**Banc del Temps Pont del Dimoni**  
Santa Eugènia - Sant Narcís - Can Gibert



## GRUP DE CONVERSA EN FRANCÈS

Si vols millorar el teu francès,  
participa en el grup de conversa del Banc del Temps!  
Tots els dimarts de 19.30 a 20.30h  
Centre Cívic Sant Narcís



Obert a tothom. Cal inscripció prèvia.

Si esteu interessats/des us podeu posar en contacte amb nosaltres:

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

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

WhatsApp 644611415

Col·laboren:



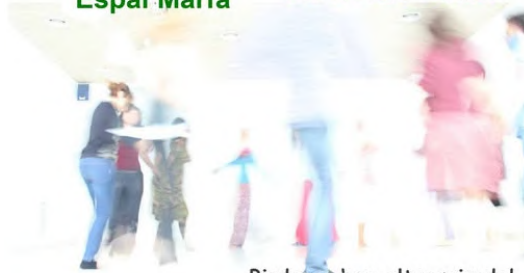
**Banc del Temps Pont del Dimoni**  
Santa Eugènia - Sant Narcís - Can Gibert



## Sessions de Biodansa

Centre Cívic  
Santa Eugènia  
Espai Marfà

Els dimecres  
De 17.45 a 19.15h



**Biodansa 'una altra mirada'**  
Música, grup i moviment  
per millorar la vitalitat,  
enfortir l'afectivitat i  
connectar amb l'alegria de  
viure.

Dirigit per Sonia J. Cook



Obert a tothom! Cal inscripció prèvia

Informació i inscripcions: [bdtpontdeldimoni@gmail.com](mailto:bdtpontdeldimoni@gmail.com) WhatsApp 644611415

Col·laboren:



# CONGRESO INTERNACIONAL BANCOS DEL TIEMPO (VALENCIA)



# 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

**BANCO DEL TIEMPO RIVAS (MADRID)**



Video del Banco del Tiempo del aniversario de Rivas VaciaMadrid

## BANCO DEL TIEMPO CHURRIANA (MÁLAGA)

ORGANIZA : ASOCIACION DE  
VECINOS ARCUSVES

### TALLER DE DULCES NAVIDEÑOS

**28 NOVIEMBRE**  
SEDE ARCUSVES  
PLZ. DEL MERCADO  
17.30 HORAS

Inscripciones al 692315846

**ISABEL PINEDA**  
El Sentir de la Navidad

### ZAMBOMBA SOLIDARIA

¡Villancicos tradicionales  
chocolate Y churros

**EL 5 DE DICIEMBRE**  
19:00  
TEATRO CENTRO SOCIAL

Entradas: Silvia Ruiz, La  
Capricho, Prensa y revistas  
Trujillo  
Donativo 10 euros

## BANCO DEL TIEMPO ALMERÍA

PROYECTO  
TIEMPO INTERGENERACIONAL


**TALLER**



**INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS INTERGENERACIONALES**

19 de noviembre de 2025  
A las 10.30h  
Aulario IV, Aula 19  
Universidad de Almería

TALLER en el que participan socias y socios del Banco del Tiempo (BdT) del Ayuntamiento de Almería y estudiantes del Grado en Educación Social de la Universidad de Almería (UAL), para conocer experiencias y acciones tanto del BdT como del alumnado universitario.



*TIEMPO INTERGENERACIONAL es una iniciativa para el Intercambio de Experiencias Profesionales enmarcada en la asignatura Educación Permanente del Grado en Educación Social (UAL), con la colaboración del Banco del Tiempo del Ayuntamiento de Almería.*



## ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA BANCO DEL TIEMPO

TIEMPO DE APRENDER

KUAL RAN

**MINDFULNESS**  
para gestionar las emociones

EXPOSITORAS:  
Odilia Sandoval (México)  
Cristina Arca (España)

MODERAN: Yhali Lombera y Julio Gisbert

Martes 25 de noviembre del 2025

13:00 hrs. México  
20:00 hrs. España

[ENLACE AL EVENTO](#)



## INTERNACIONAL

## BANCA DEL TEMPO ROMA (ITALIA)

**ROMA UNISCE**  
2025  
La bellezza urbana  
e le energie vitali  
dei nostri quartieri



**Introduce**

**Maria Luisa Petrucci**  
Presidente Coordinamento Banche del Tempo di Roma

**Intervengono**

**Livia Turco** 25 anni insieme per costruire l'umanità del tempo  
già Ministra per la Solidarietà Sociale

**Linda Laura Sabbadini** I cambiamenti nel tempo nella divisione dei ruoli nella coppia  
Statistica

**Roberta Agostini** Tempi di vita e tempi di lavoro  
già parlamentare

**Cecilia D'Elia** Quale futuro per le politiche dei tempi  
senatrice

**Andrea Catarci** Il tempo liberato nella città dei quindici minuti  
Responsabile Ufficio Globale delle Persone e Partecipazione Roma Capitale

Modera  
**Claudia Pappalà**  
Consigliera Assemblea Capitolina  
Interventi delle Banche del Tempo  
Esperienze riflessioni proposte

mercoledì  
novembre

**26**

**Palazzo Valentini**  
via IV Novembre 161/a

A cura  
dell'Ufficio Globale delle Persone  
e Partecipazione Roma Capitale



Informazioni - Coordinamento Banche del Tempo di Roma  
email: tempobanca@gmail.com  
web: tuttazie.it/it-banche-temporizzate

ROMA

Con il patrocinio di

ROMA  
Municipio VII  
Roma

**BANCA DEL TEMPO**  
**MUNICIPIO VII**



Tutti sanno fare qualcosa che per altri è prezioso

**FESTA**  
**SABATO**  
**15**  
**NOVEMBRE**  
DALLE 1520 ALLE 1830  
**Casa della Cultura**  
**Villa Lazzaroni**

E' tempo di scambi



TELEFONO 3757908369

EMAIL [bancadelttempomunicipiosette@gmail.com](mailto:bancadelttempomunicipiosette@gmail.com)

FACEBOOK BANCA DEL TEMPO MUNICIPIO VII

SPORTELLI MERCOLEDÌ ORE 10 - 13 / 15 - 17  
presso SCHOLE' - Villa Lazzaroni





# **SEMINIAMO GENTILEZZA**

**GIORNATA MONDIALE  
DELLA**

*Gentilezza*



**13 NOVEMBRE ORE 10:00**

**PIAZZA MADRE MORANO, ALÌ TERME**



**SARANNO PRESENTI:**

**AVV. TOMMASO MICALIZZI, SINDACO DI ALÌ TERME**

**KATIA GUSSIO, AMBASCIATRICE PER LA SICILIA DEL PROGETTO  
NAZIONALE "COSTRUIAMO GENTILEZZA"**

**GLI ALUNNI DELLA CLASSE IV PRIMARIA DI ALÌ TERME**

**LE AUTORITÀ CIVILI E RELIGIOSE DEL COMUNE DI ALÌ TERME**



**BANCA DEL TEMPO CORVIALE (ITALIA)**



Banca Del Tempo Corviale · [Seguir](#)

28 de noviembre a las 4:36 p. m. ·



Andrea Catarci · [Seguir](#)

· 28 de nov ·



Tiempo que crea comunidad. El tiempo que se une.

Junto a [Coordinamento Banche del Tempo di Roma](#) celebramos un hito importante: los 25 años de la Ley ... [Ver más](#)

Ocultar traducción

original · Andrea Cata

BANCA DEL TEMPO GALLARATE (ITALIA)



*Banca del Tempo  
Gallarate APS/ETS*

*Merry  
Christmas*

*Laboratorio e letture di Natale  
20 Dicembre 2025  
dalle 10 alle 12*

*Se hai tra i 5 e i 10 anni  
ti aspettiamo!*

*Vicolo del Gambero 7  
(Gallarate)*



**Per info e iscrizioni:  
[bancadeltempogallarate@gmail.com](mailto:bancadeltempogallarate@gmail.com)**

BANCA DEL TEMPO ZANICA (ITALIA)



Banca Del Tempo Zanica

13 h · 🌐



Con un po' di ritardo...ecco qualche foto del goloso al Laboratorio di Pasticceria! ✨🥰... Ver más

Ver traducción



👍 6

1 vez compartido

BANCA DEL TEMPO LUMIAR (PORTUGAL)



Banco de Tempo Lumiar

16 h · 🌐



Ontem, dia 24 de novembro, fomos oito à volta da mesa: chá, tarte, livros..... [Ver más](#)

[Ver traducción](#)

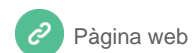


PROYECTO SUBVENCIONADO POR:



 Instituto de las Mujeres

[Más información en la página de facebook](#)



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|\**

---