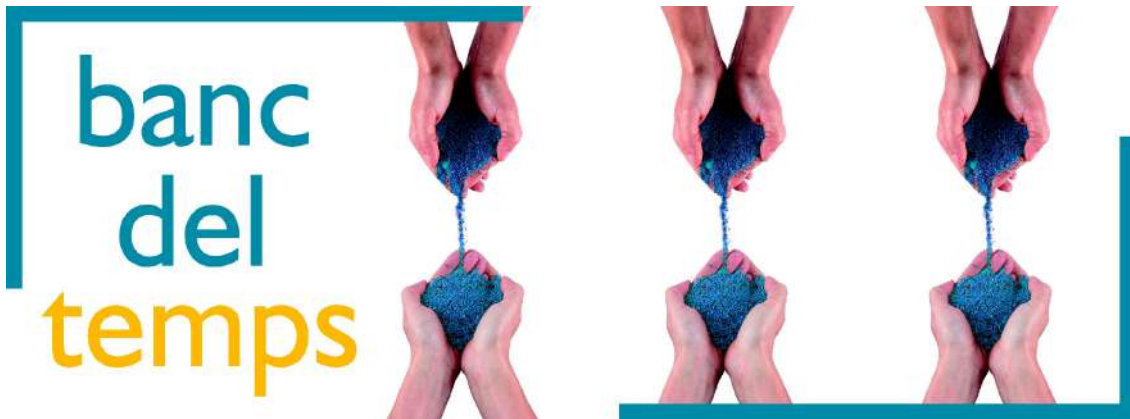


Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

Butlletí núm. 154 Desembre 2025



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

**LA DIGNITAT, LA IGUALTAT I LA LLIBERTAT** són els drets fonamentals que sostenen i donen valor a la vida humana. Avui, les veus de milions de dones i homes que defensen el respecte inexcusable dels drets humans en la vida diària i en qualsevol tipus de conflicte mereixen més atenció que mai. La vigilància activa dels ciutadans contra les múltiples discriminacions, la informació falsa i els discursos d'odi és una expressió encertada de la protecció col·lectiva dels drets que ens fan humans.



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

## 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



Xerrada sobre gent gran i Bancs del Temps: reptes i oportunitats. Impartida per la Sra. Josefina Altès i Campà a la seu de l'Associació Salut i Família. Participaren el Banc Temps Sitges , Banc del Temps i Voluntariat de Sant Joan Despí , banc del temps de Gràcia, Associació de Cuidadors Familiars , Yolanda Plazas de Colòmbia, entre d'altres.

# BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA (BARCELONA)

Del 24 al 28 de novembre 2025

De 17h a  
19h

Renova  
la teva  
roba

Lluïsos  
de Gràcia

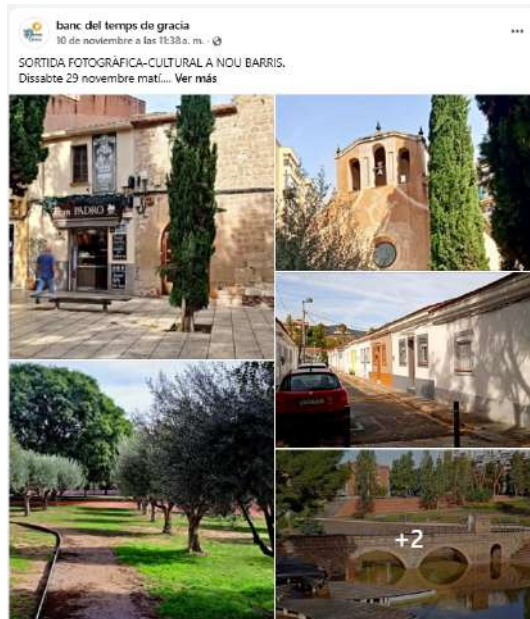
Vine!

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



# BANC DEL TEMPS DE SANTS (BARCELONA)



Banc de Temps de Sants

28 de noviembre a las 4:22 p. m. · 🌐



Fotos del nostre 12è aniversari!



BANC DEL TEMPS 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](#)



## BANC DEL TEMPS 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 socis i sòcies del Banc del Temps i els de Wise People Sant Cugat.





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



# 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



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



## BANC DEL TEMPS CAMBRILS (TARRAGONA)



## BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI (GIRONA)

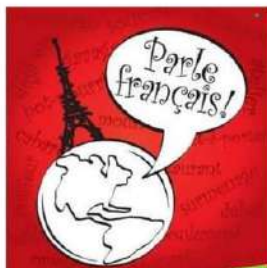


**Banc del Temps Pont del Dimoni**  
Santa Eugènia - Sant Narcís - Can Gibert



## 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·laborem:



**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·laborem:



# 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 RIVAS (MADRID)**



## BANC DEL TEMPS CHURRIANA (MÀLAGA)

ORGANIZA: ASOCIACION DE  
VECINOS ARCUSVES

### TALLER DE DULCES NAVIDEÑOS

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

Inscripciones al 692315846

**Bt**  
CHURRIANA

ARCUSVES  
CHURRIANA

participación  
Ciudadana

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

ARCUSVES  
CHURRIANA

Direcció  
de Màlaga

## BANC DEL TEMPS 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.*

ALMERÍA CIUDAD BDT UAL

ASSOCIACIÓ IBEROAMERICANA BANC DEL TEMPS

TIEMPO DE APRENDER RUAL-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 (ITÀLIA)

**ROMA  
UNISCE**  
2025  
La bellezza affina  
e lo spirito affina  
gli animi saggi.



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

**Intervengono**  
**Livia Turco** 25 anni insieme per costruire l'umanità del tempo  
ex Ministra per le Politiche Sociali

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

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

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

**Andrea Catarci** Il tempo liberato nella città dei quindici minuti  
Responsabile Ufficio Scientifico della Persona e Partecipazione Roma Capitale

Modera  
**Claudia Pappalà**  
Consigliera Economica Capitale  
Interventi delle Banche del Tempo  
Esperienze riflessioni proposte

ROMA

mercoledì  
novembre

26

**Palazzo Valentini**  
via IV Novembre 191/a

A cura  
dell'Ufficio Giustizia della Persona  
& Partecipazione Roma Capitale

Città metropolitana  
di Roma Capitale

Informazioni: Coordinamento Banche del Tempo di Roma  
email: [banchebanca@gmail.com](mailto:banchebanca@gmail.com)  
web: [banchetempomunicipio7.com](http://banchetempomunicipio7.com)

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 16.00 ALLE 19.00  
Casa della Cultura  
Villa Lazzaroni

E' tempo di scambi



TELEFONO 3757908369

EMAIL [banca.delttempomunicipiosette@gmail.com](mailto:banca.delttempomunicipiosette@gmail.com)

FACEBOOK BANCA DEL TEMPO MUNICIPIO VII

SPORTELLO 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 GALLARATE (ITÀLIA)**



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 CORVIALE (ITÀLIA)



*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 (ITÀLIA)**



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 SUBVENCIONAT PER:**



**Instituto de las Mujeres**

[Més informació a la pàgina 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|\*

---