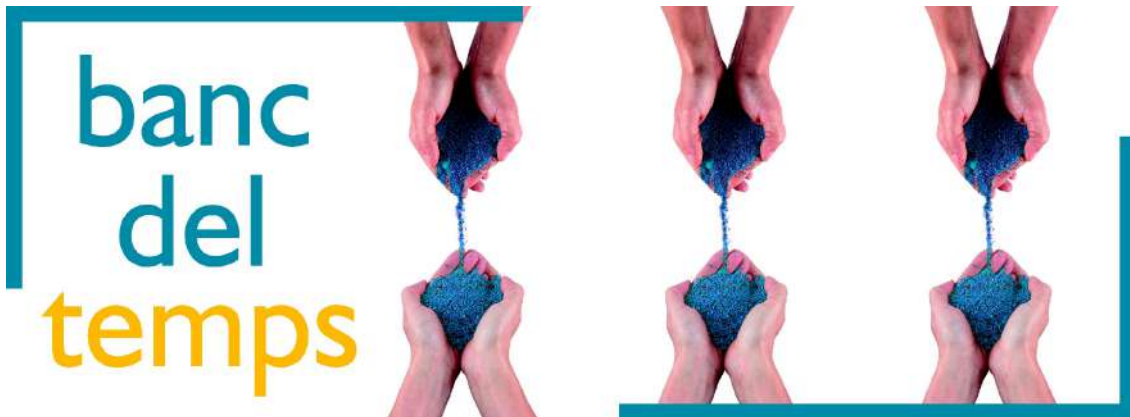


Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

Butlletí núm. 156 Febrer 2026

#### SORTIDA DELS BANCS DEL TEMPS



La Gioconda



Gran Teatre del Liceu

l'estrena de Don Pasquale de Donizetti (1843) i l'eclosió de la "Giovane Scuola" integrada per Puccini i els veriste

Inscripcions: [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)

Sortida dels Bancs del Temps a veure La Gioconda al Teatre el Liceu de Barcelona Serà el dissabte, 28 de febrer a les 19h La Gioconda d'Amilcare Ponchielli sobre llibret d'Arrigo Boito és l'única òpera italiana, juntament amb Mefistofele del mateix Boito, no escrita per Verdi que es manté en el repertori de les partitures creades en el període comprés entre



Exposició 'La invenció del temps'  
Què és el temps? És una de les dimensions més importants de les nostres vides i, també, problema científic de primer ordre. Tan proper i, alhora, tan misteriós. Des dels nostres inicis com a espècie, ens hem fet moltes preguntes sobre el temps i la seva naturalesa. El temps ens envolta, no s'atura i marca de manera implacable el



transcurs dels nostres dies.  
Exposició al Centre Martorell d'Exposicions  
(Parc de la Ciutadella)  
Fins al 30.09.2027



XX cicle de filosofia. Què és el temps  
En aquesta vintena edició de cicle de filosofia, ens interrogarem sobre el concepte del temps des de diverses perspectives: des de la filosofia clàssica i la mitologia, en què alguns dels filòsofs presocràtics tenen un gran protagonisme, com, per exemple, Anaximandre i Heràclit. Tot seguit ens endinsarem en el pensament modern, amb autors com Spinoza i Nietzsche, i arribarem a la filosofia contemporània

amb una gran quantitat d'autors i teories que van des de Deleuze fins a les teories científiques que ens transporten de l'espai-temps d'Einstein a la biologia, la psicologia i els forats negres

[Enllaç](#)

## BANC DEL TEMPS DE GRÀCIA (BARCELONA)

**TALLER DE IOGA FACIAL**  
BDT de Gràcia

Cuida la teva pell i millora el teu benestar!  
DIJOUS 12 FEBRER 18h  
C/ Gran de Gràcia, 67

**BEAUTY SPA**

Organitzadora: Rosa Maria Rodergas  
Monitora: Mireia Pujó

**TALLER D'ESCRITURA TERAPEÚTICA I PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "SOMBRA DE MI SOMBRA"**  
a càrrec de Lola Mariné (actriu, psicòloga, autora del llibre i usuària del Banc del Temps Fort Pienc)

Per participar en aquesta activitat cal portar llibreta i bolígraf.

**18:00h**  
**16 de Febrer**

# BANC DEL TEMPS DE SANTS (BARCELONA)



**ONG**



**ORG**

**Una letra cambia todo su significado**



Los Bancos de Tiempo son **ORG** que fomentan la economía colaborativa y el bienestar comunitario.

Una foto con quién haces el intercambio = 30' + en tu saldo



Recuerda que ponerle cara a tu intercambio **¡Tiene premio!**



# BANC DEL TEMPS DE PIERA (BARCELONA)



**Calendari Febrer 2026  
Banc del Temps de Piera**

-  **Dilluns 2 i 16 de febrer de 15.30h a 17.30h**  
Costura creativa
-  **Dilluns 2 de febrer de 18h a 20h**  
Tarda de jocs: Practiquem per al torneig de Rummy!
-  **Dimarts 3 de febrer de 18.30h a 20h**  
Xerrada: Apren a parlar amb el teu metge
-  **Dilluns 9 de 18h a 20h**  
Club d'escacs
-  **Dilluns 9 i 23 de febrer de 16h a 17.30h**  
Macramé
-  **Dimarts 10 de febrer de 18.30h a 20h**  
Xerrada: Entenent el cervell a les diferents etapes del desenvolupament humà

Per participar en els tallers, o apuntar-te al Banc, envia un email a [bancdeltempspiera@gmail.com](mailto:bancdeltempspiera@gmail.com)



Totes les activitats a la Biblioteca de Piera



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



**Aquí teniu un tastet dels tallers d'aquest gener: costura creativa, macramé, tarda de jocs i com ens vam fer éssers humans!**

Vols gaudir de totes aquestes activitats?  
Uneix-te a la comunitat del Banc del Temps de Piera enviant un email a [bancdeltempspiera@gmail.com](mailto:bancdeltempspiera@gmail.com)

# BANC DEL TEMPS DE VIC (BARCELONA)

**Banc del Temps** **ACTIVITAT DE MEDITACIÓ**

Divendres 20 de febrer de 2026 a les 19h  
a l'espai MonPetitMón

- Silenci d'arribada + salutació
- Respiració conscient guiada (10')
- Recitació de mantres (15')
- Meditació guiada (20')
- Silenci final + dedicació i comiat

Adreçat a tots els membres del Banc del Temps de Vic.



**Trobada del Grup Gastronòmic**

Dijous 5 de febrer de 2026  
Restaurant La Cosa  
Folgueroles



## BANC DEL TEMPS LLORET DE MAR (GIRONA)



# TEMPS PER CUINAR CUINES DEL MÓN

## Cuina de l'Índia



Sheetal ens ensenyarà a fer alguns plats de l'Índia. Després els degustarem.  
Inscripcions al correu del BdT



Dissabte 31 de gener de 2026



Espai El Kaliu



11h - 13h



bancdeltempsslloret@gmail.com



Sooji halwa

## BANC DEL TEMPS PONT DEL DIMONI (GIRONA)

**VINE, APRÈN I GAUDEIX!**



**TALLER DE CUINA**

**Tots els dilluns**  
**20 a 22h**  
 Centre Cívic Santa Eugènia

**Cost del taller**  
 ⌚ Socis/es: 15 minuts de temps BdT  
 🍴 No socis/es: 4kg d'aliments pel Banc dels Aliments

Obert a tothom! Cal inscripció prèvia.  
 Inscripcions i informació:  
 //bdtpontdeldimoni@gmail.com  
 //WhatsApp 644 611 415



Estàs pensant fer el pas i parlar en català o millorar el teu nivell oral...? Ara és el moment!

**GRUP DE CONVERSA EN CATALÀ**



**Dimarts de 18 a 19h**

Centre Cívic Sta Eugènia/ La Marfà  
 Obert a tothom!  
 Cal inscripció prèvia.  
 Cost per sessió:  
 • Socis/es: 15 minuts Temps/BdT  
 • No socis/es: 4 kg aliments pel Banc dels Aliments

Informació i inscripcions:  
 bdtpontdeldimoni@gmail.com  
 WhatsApp al 644611415



**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:  
**bdtpontdeldimoni@gmail.com**  
**WhatsApp 644611415**

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

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

**COST DEL TALLER**  
 4kg pel Banc d'Aliments / 15min VAL.TORRES

Obert a tothom! Cal inscripció prèvia

Informació i inscripcions: bdtpontdeldimoni@gmail.com WhatsApp 644611415

Col·laborem: 

ASSOCIACIÓ IBEROAMERICANA DE BANCS DEL TEMPS



**5TH WORLD REPORT  
OF TIME BANKS**

STATUS OF TIME BANKS  
AROUND THE WORLD

**HOMENAJE A LOS BANCOS DE  
TIEMPO EN ESTADOS UNIDOS**

**1995 - 2025**

**HOMENAGEM AOS BANCOS DE  
TEMPO NOS ESTADOS UNIDOS**

**1995 - 2025**

**TRIBUTE TO TIME BANKS  
IN THE UNITED STATES**

**1995 - 2025**

PRESENTACIÓ DEL 5È INFORME MUNDIAL SOBRE BANCOS DEL TEMPS – 2025  
EN HOMENATGE ALS BANCOS DEL TEMPS DELS EUA

[Enllaç](#)



## International Contest of Best Practices in Timebanks 2026



# Sustainable Development



(사)타임뱅크코리아  
TimebanksKorea  
우리는 서로 필요합니다.  
We are all interdependent.



TimeBanks.Org  
BUILDING THE MOVEMENT



Timebanking UK



Assets Resources Energy

Concurs Internacional de Bones Pràctiques a Bancs de Temps

[Enllaç](#)

CONGRÈS INTERNACIONAL BANCS 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

# Los Bancos del Tiempo en España: una aproximación pedagógico-social a sus concepciones y prácticas

Andrea Maroñas Bermúdez  
Rita Gradañlle Pernas  
José Antonio Caride Gómez



  
**BANCO del TIEMPO**  
Ayuntamiento de Rivas

tiempo que  
conecta,  
tiempo que  
transforma



[Enlace al estudio](#)

BANC DEL TEMPS RIVAS (MADRID)

Leer las estaciones

# INVIERNO

miércoles

**25**  
marzo

**18:00**

Casa de Asociaciones  
Av. Armando Rodríguez Vallina, s/n,  
Rivas-Vaciamadrid,



**BANCO DEL TIEMPO**  
RIVAS

**PIRANESI**  
**SUSANNA**  
**CLARKE**



Comentaremos: **PIRANESI**, de Susanna Clarke

INTERNACIONAL

BANC DEL TEMPS KUAL KAN (MÈXIC)

# LABORATORIO CIUDADANO

## Mercado Tianguis Moneda - tiempo

¿Cómo unir monedas comunitarias, bancos de tiempo y otras herramientas de la economía solidaria?



**6 de febrero**

13 hrs. México  
15 hrs. Ecuador  
16 hrs. Argentina  
20 hrs. España

**Inscripciones**





*Banca del Tempo  
Caponago*

Il Tempo è nelle tue Mani

**PERCHE' RACCOGLIAMO  
BAMBOLE\* :**

Per creare un'installazione in occasione della «**Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne**».

(\*) Le bambole donate dovranno essere di piccole dimensioni (Barbie e simili) e non saranno restituite

**VUOI PARTECIPARE AI LABORATORI?**

Laboratori settimanali aperti a tutti a partire da **venerdì 6 febbraio 2026**

**COSA CHIEDIAMO :**

Dona una bambola usata. Sarà rivestita di rosso nei nostri laboratori.

**RACCOLTA DI  
BAMBOLE  
PER IL 25 NOVEMBRE**

Ogni bambola diventerà un simbolo: un nome, una storia, una voce che non vogliamo dimenticare



**EVENTO FINALE – 25 NOVEMBRE**

Inaugurazione dell'installazione

**PUOI CONSEGNARE LE BAMBOLE OGNI 2° E 4° SABATO DEL MESE**

**Dalle 15.30 alle 18.00 o durante i laboratori settimanali**

**c/o Ex-Ospedaletto - via Bezzecca Caponago (MB)**

(scaletta a sinistra dopo il cancello d'entrata)



PER INFORMAZIONI SCRIVERE A : [bdtcaponago@gmail.com](mailto:bdtcaponago@gmail.com)



Sito internet : [www.bdtcaponago.org](http://www.bdtcaponago.org)



Banca Del Tempo Caponago  
Bdt caponago



il Mercoledì alla BdT  
dalle ore 15 alle ore 17

Dolci e chiacchiere  
in libertà



Il Mercoledì  
in compagnia  
Parliamo e  
ascoltiamo



Ci Prendiamo un dolce momento Per stare  
insieme in maniera amichevole a Parlare di  
quello che ci appassiona e ci Piace condividere.

Ai dolci Pensiamo noi...

Vi aspettiamo !



TELEFONO 3757908369

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

FACEBOOK BANCA DEL TEMPO MUNICIPIO VII

SPORTELLO MERCOLEDI' ORE 10 - 13 / 15 - 17  
presso SCHOLE' - Villa Lazzaroni



BANCA DEL TEMPO DOMENICO ORANO (ITÀLIA)

**LA BANCA DEL TEMPO "DOMENICO ORANO"  
DELL'ASS.ARTICOLONOVE ONLUS  
ORGANIZZA**

## **"LA REPUBBLICA ROMANA E LA BATTAGLIA DEL GIANICOLO"**

**CON LO STORICO  
GIUSEPPE VERANI**

" POCHI CONTRO MOLTISSIMI  
SENZA SPERANZA DI VINCERE  
DUCE PERO' GARIBALDI  
I NON DEGENERI FIGLI  
DI ROMA E D'ITALIA  
QUI PUGNARONO  
UN INTERO MESE COSTANTI  
ESEMPIO AI VENTURI  
COME NON CONTI I NEMICI  
CHI COMBATTE  
PER LA LIBERTA' E PER LA PATRIA".  
ASSEDIO DI ROMA, 9 FEBBRAIO - 4 LUGLIO 1849.



**GIOVEDÌ 5 FEBBRAIO, ORE 11,00  
VIA GALVANI 10**

LA BANCA DEL TEMPO DELL'ASS.ARTICOLONOVE È IN VIA GALVANI 10 È APERTA:  
LUN-MER-GIO 10.00-13.00  
MER 15.30-18.00  
INFO: 06-57287682 BDT01INSIEME@LIBERO.IT



**BANCA DEL TEMPO ASS.ARTICOLONOVE (ITALIA)**



**FEBBRAIO 2026**  
**EVENTI BDT "DOMENICO ORANO"**  
**DELL'ASS. ARTICOLONOVE ONLUS**

**GIOVEDÌ 5 FEBBRAIO ORE 11.00**

**"LA REPUBBLICA ROMANA E LA  
BATTAGLIA DEL GIANICOLO"**  
**A CURA DI GIUSEPPE VERANI**

**VENERDÌ 13 FEBBRAIO ORE 16.00**

**FESTA DI CARNEVALE CON MASCHERE, GIOCHI E  
MUSICA**  
**A CURA DELLA COOPERATIVA DIVERSA ARTE ONLUS**

**GIOVEDÌ 19 FEBBRAIO ORE 10,30**

**PROIEZIONE E INCONTRO**  
**CON FEDERICA TATULLI SUL SUO SPETTACOLO**  
**"MADAME BOVARY C'EST MOI"**  
**A CURA DEL CIRCOLO DI LETTURA DELLA BDT**

**LA BANCA DEL TEMPO DELL'ASS. ARTICOLONOVE È'**  
**IN VIA GALVANI 10 È APERTA:**  
**LUN-MER-GIO 10.00-13.00**  
**MER 15.30-18.00**

**INFO: 06-57287682 BDT01INSIEME@LIBERO.IT**

**BANCA DEL TEMPO GRAAL (PORTUGAL)**



**PROJECTE SUBVENCIONAT PER:**



**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|\**