Añada la dirección 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. 165 noviembre 2026

Organiza

Associació Asociación
SALUD y FAMILIA

Este seminario on-line es un Acto Paralelo de la Time Use Week 2026

Con el apoyo de

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE IGUALDAD · Instituto de las Mujeres

Inscripción:
https://us02web.zoom.us/meeting/register/rkw5Oak8S-aTEaIon-gcDg

Associació Asociación
SALUD y FAMILIA



LOS BANCOS DEL TIEMPO:
RESGUARDO DE LA PRISA Y DEL RUIDO SOCIAL

Jueves, 5 de noviembre de 2026
Seminario on-line

Taller 'Resguardo de la prisa y del ruido social'.
Taller on line el día 5 de noviembre a las 18h
En este Seminario se presentarán y debatirán propuestas de comunicación y de acción para que los Bancos del Tiempo puedan seguir amortiguando el extractivismo de tiempo y de atención voluntaria en la vida diaria.
INSCRIPCIÓN



En este Día Internacional, la Asociación Salud y Familia muestra su rechazo a los agresores machistas ya los cómplices y el firme compromiso con las víctimas. Nuestras acciones permanentes de atención a las víctimas de violencias machistas y de promoción de la igualdad efectiva entre mujeres y hombres buscan eliminar las violencias físicas, sexuales, psicológicas y económicas que aún hoy socavan la integridad y la autonomía de las mujeres. Cualquiera de las expresiones que adopta la violencia machista afecta a la salud de las mujeres y de sus hijos e hijas impidiendo su pleno desarrollo como personas y su contribución a la sociedad. EL RECHAZO DE LOS HOMBRES HACIA LOS AGRESORES MASCISTAS ES IMPRESCINDIBLE PARA ELIMINAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.

DIA MUNDIAL DE LA INFANCIA 2026



Associació Asociación
SALUT Y FAMILIA

Los niños y niñas están creciendo en una amplísima variedad de circunstancias sociales y contextos culturales. Los niños y niñas son participantes activos de su propio desarrollo, reflejando un impulso humano intrínseco a explorar y apropiarse del ambiente que les rodea. Los niños y niñas necesitan ser cuidados para desarrollar las capacidades de autorregulación fisiológicas, emocionales y cognitivas que sostienen la vida humana a lo largo de los años. LAS VOCES DE LOS NIÑOS DEBEN SER ESCUCHADAS para que sigan siendo activos enlazando relaciones

familiares y también comunidades de origen y destino en un mundo en tránsito hacia un futuro donde ellos serán los guionistas principales

Nueva publicación de la Asociación Salud y Familia

Una contribución al debate de ideas sobre las funciones y retos que las Redes de Bancos del Tiempo tendrán que asumir ante las crecientes desigualdades sociales y sus efectos en el desarrollo humano. Las propuestas se focalizan en la necesidad de reforzar la presencia, la reciprocidad, la cooperación y la confluencia con los movimientos a favor de la reconfiguración de los tiempos laborales y sociales.

ENLACE AL DOCUMENTO



SALIDA DE NOVIEMBRE



La Red de los Bancos del Tiempo programa una salida al Teatro Nacional de Cataluña a ver la obra 'El hostal de las tres camelias' (Rodoreda, 1973)
Será el viernes, 27 de noviembre a las 19h.
Plazas limitadas
INSCRIPCIÓN a: jcamacho@saludyfamilia.es



Charla- Debate 'Envejecimiento activo' En Premià de Mar'
El 23 de octubre tuvo lugar la charla-debate sobre envejecimiento activo en colaboración con el Banco del Tiempo de Premià de Mar, a cargo de la Directora General de la Asociación Salud y Familia, la Dra. Elvira Méndez. Un éxito de participación.

TIME USE WEEK 2026



BENVINGUDES I BENVINGUTS A LA TIME USE WEEK 2026 !

El temps és vida: Claus per desaccelerar i viure millor

La manera com organitzem el temps condiciona com treballem, cuidem, descansem, ens relacionem i participem en la societat. Per això, et proposem accions concretes per viure i organitzar millor el nostre temps. **Passa a l'acció!**

Què podem fer per viure amb menys pressa?

Durant aquesta Time Use Week, prova una cosa senzilla: para, escolta i pensa en com utilitzes el teu temps. Silencia les notificacions i connecta amb les idees, les persones i les converses que t'envolten.

1. SI VOLS COMENÇAR PER TU

No cal canviar-ho tot de cop. Un petit canvi en la manera d'organitzar el temps també compta.

1. **Fes dieta digital i desconnecta**
   Reserva cada dia una estona sense pantalles ni notificacions. No tot requereix una resposta instantània ni tots els moments han d'estar connectats.
2. **Prioritza: no cal que ho facis tot**
   Posa límits a la immediatesa: aprèn a dir «no», a posposar tasques i a deixar espais buits a l'agenda per descansar, improvisar o, senzillament, no fer res.
3. **Tingues cura del teu descans**
   Dormir, menjar en horaris saludables i evitar les pantalles abans de dormir també és cuidar la teva salut i el teu temps.
4. **Estigues present en allò que fas**
   Evita fer diverses coses alhora. Reserva temps per fer allò que t'agrada i gaudeix-ne sense presses ni distraccions: anar al cinema, llegir, caminar, conversar, participar en activitats comunitàries o escoltar música.

2. SI FORMES PART D'UNA EMPRESA O ORGANITZACIÓ

Les organitzacions no només gestionen recursos. També gestionen el temps de les persones.

1. **Impulsa el *Slow Management***
   Incorpora la gestió lenta: més espai per pensar, prioritzar i treballar amb sentit. Fes menys reunions, més breus, amb objectius clars i, quan sigui possible, sense dispositius.
2. **Millora l'organització del temps de treball**
   Fomenta la flexibilitat horària, el teletreball responsable i l'organització de la feina per objectius. Afavoreix mesures que facilitin la conciliació.
3. **Garanteix el descans i la desconnexió**
   Respecta el temps de descans i la desconnexió digital. Promou pauses, horaris saludables i torns sostenibles.
4. **Fes de la tecnologia una aliada**
   Utilitza-la per alliberar temps de les tasques repetitives, no per augmentar permanentment el ritme de treball.

Organitzat per: Generalitat de Catalunya · Barcelona · AMB · Diputació Barcelona · TMB

Amb la col·laboració de: Catalunya Internacional · Time Use · Co-funded by the European Union · UAB



3. SI FORMES PART D'UNA ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

Organitzar millor el temps de la societat també és fer política pública de qualitat.

1. **Posa la perspectiva del temps al centre de la política pública**
   Impulsa un Pla Local d'Organització del Temps (PLOT), estableix una persona coordinadora de les polítiques de temps i defineix un full de ruta per desplegar-les.
2. **Fomenta la igualtat en els usos del temps**
   Promou la igualtat i la corresponsabilitat entre dones i homes, especialment en el treball domèstic i de cures, i reforça els serveis públics de cures.
3. **Aplica el model de ciutat de proximitat**
   Planifica els barris perquè disposin de serveis bàsics pròxims i accessibles, i facilita una mobilitat sostenible, eficient i de proximitat per guanyar temps de vida.
4. **Participa en la Time Use Week 2027**
   Organitza un acte paral·lel a la Time Use Week de l'any que ve. Pots ser tan creatiu/iva com vulguis!

NO CAL CANVIAR-HO TOT AVUI

Tria una idea. Prova-la. I observa què passa amb el teu temps.

Quin serà el teu primer pas?

La Time Use Week és una invitació a reflexionar i **passar conjuntament a l'acció.**

Comparteix les teves idees, canvis i reflexions a les xarxes socials amb **#TUW2026.**

Això no s'acaba aquí!

Hi ha més de 70 actes paral·lels arreu del territori. **Descobreix-los!**

Pausa per dinar?

Et deixem algunes opcions a prop **perquè només hagis de triar.**

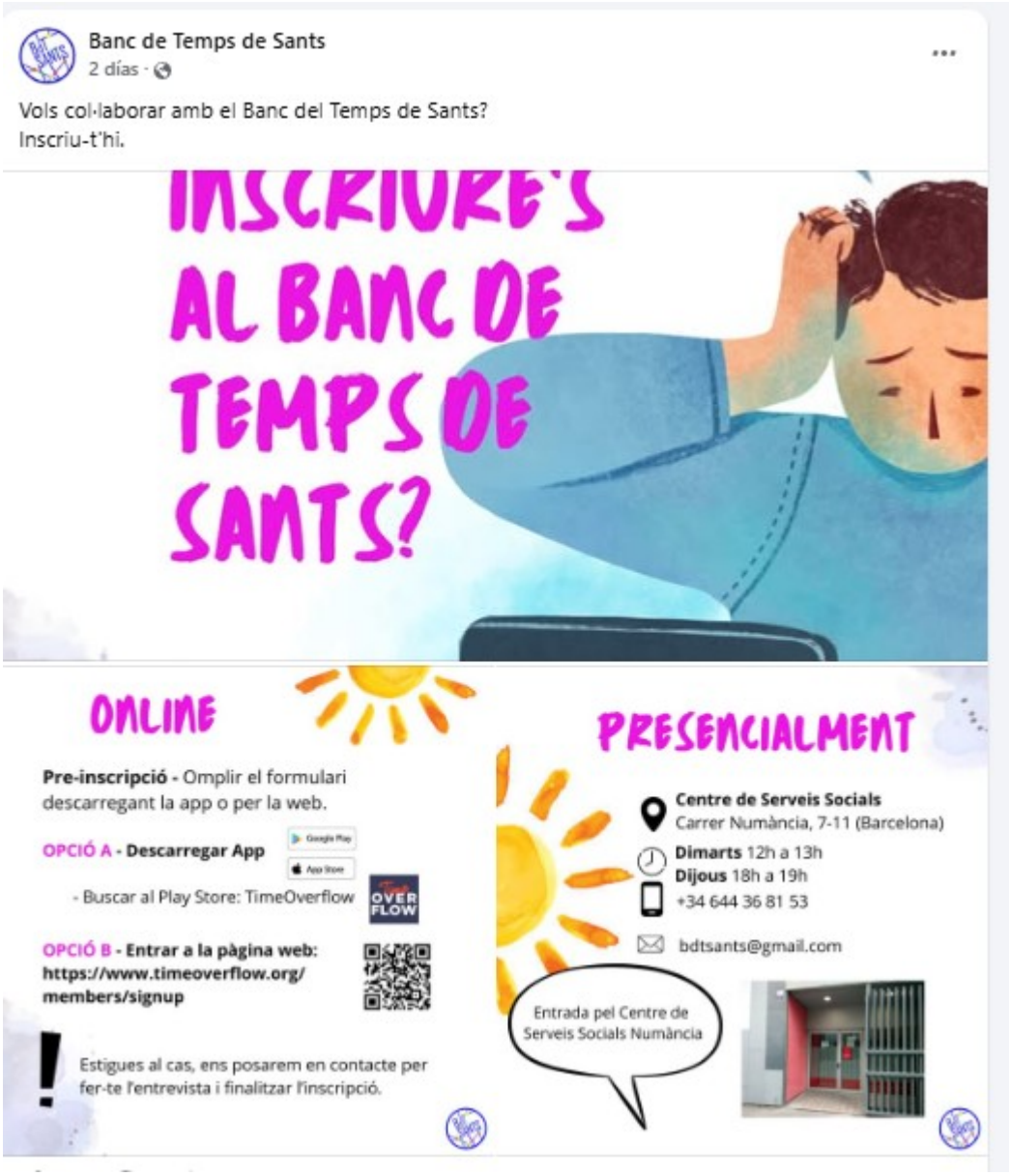
Organitzat per: Generalitat de Catalunya · Barcelona · AMB · Diputació Barcelona · TMB

Amb la col·laboració de: Catalunya Internacional · Time Use · Co-funded by the European Union · UAB

BANCO DEL TIEMPO DE GRÀCIA (BARCELONA)



BANCO DEL TIEMPO DE SANTS (BARCELONA)



BANCO DEL TIEMPO DE MIRA SOL (BARCELONA)



BANCO DEL TIEMPO DE PIERA (BARCELONA)



BANCO DEL TIEMPO PONT DEL DIMONI (GIRONA)



BANCO DEL TIEMPO DE LLORET DE MAR (GIRONA)



BANCO DEL TIEMPO DE CAMBRILS (TARRAGONA)









BANCO DEL TIEMPO RIVAS (MADRID)



BANCO DEL TIEMPO ZUK (ÀLABA)



⏰ El Banco del Tiempo de Urkabustaiz ya está en marcha y su lista de participantes se puede consultar en la panadería. 🤝 ¿Necesitas ayuda con alguna tarea cotidiana? ¿Tienes un rato libre y quieres echar una mano a tus vecinos y vecinas?

🔧 Cambiar una bombilla, colgar un cuadro...

🛒 Hacer la compra o ayudar con los recados.

🚶 Acompañar a una consulta médica o a realizar gestiones.

❤️ Prestar apoyo puntual en el cuidado de mayores y menores.

Aquí no se intercambia dinero: la moneda es el tiempo y cada hora cuenta.

✍️¡Todavía puedes apuntarte! Solo tienes que dejar tus datos en la panadería y preguntar por el Banco del Tiempo.

🔗 Más información en ZUK.eus

BANCO DEL TIEMPO CHURRIANA (MÁLAGA)

BANCO del TIEMPO CHURRIANA
13 h ·

Este próximo viernes a las 17,30 horas, seguiremos con la tradición ,en estas fechas se hacen las gachas y vamos a continuar. Si queréis compartir y aprender si no sabéis tenéis una cita.
Información 682315846
#seguidores Málaga participa Banco Del Tiempo Ciudad Jardín Banco del Tiempo Campanillas Bancos de Tiempo Arcusves Asociación Recreativa Cultural Social de vecinos Churriana Distrito Churriana Málaga Ver menos



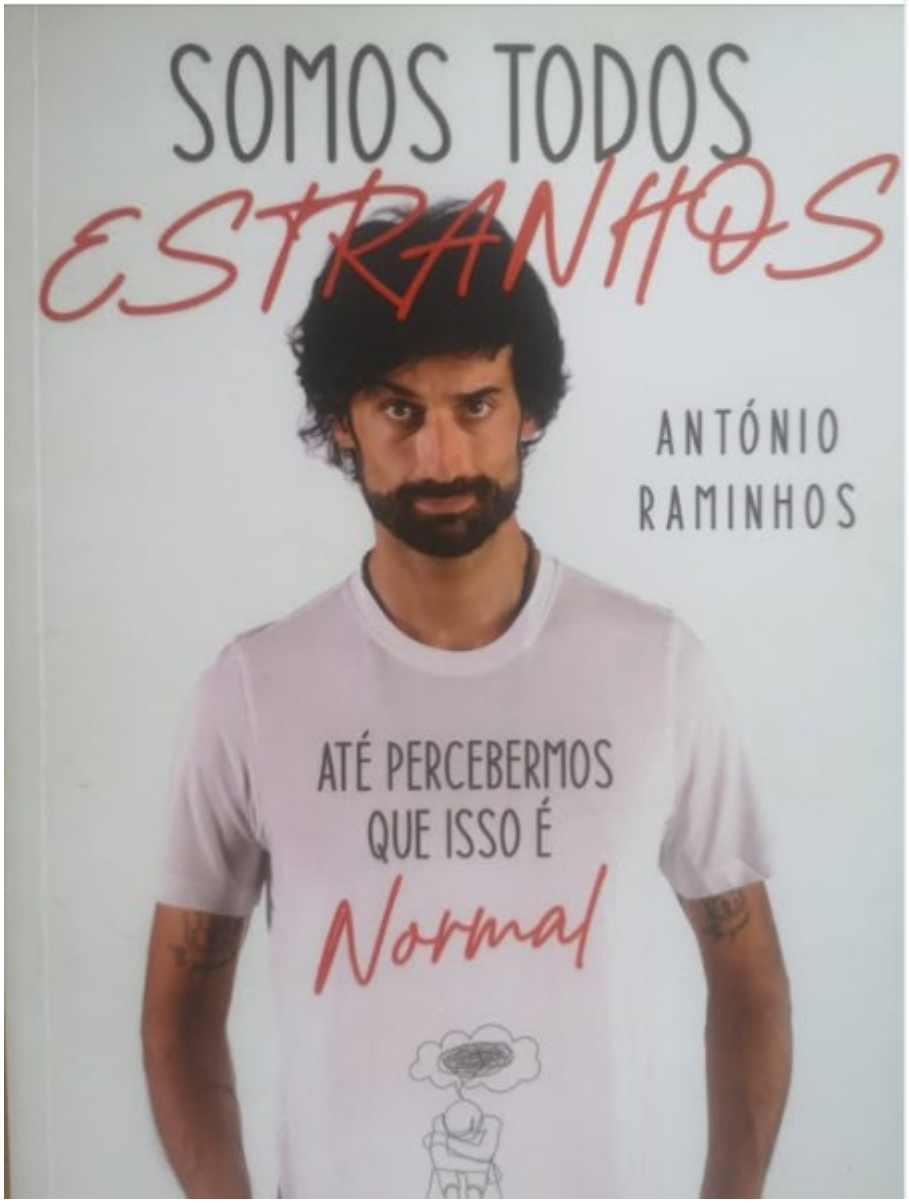
INTERNACIONAL

BANCA DEL TEMPO FEIRA (PORTUGAL)

Banco De Tempo Feira
2 días ·

Informamos que o Clube de Leitura do BdT da Feira, vai reunir no dia 06/11/2026, às 15 horas, para reflexão sobre a leitura do livro de António Raminhos: "Somos Todos Estranhos até percebermos que isso é Normal".
Contamos com a presença da psicóloga Joana Mimoso.
Até lá, aproveitem para Ler... 📖
Boas Leituras!
Obrigada. Ver menos

Ver traducción



BANCA DEL TEMPO ROMA (ITALIA)



BANCA DEL TEMPO BOLZANO (ITALIA)



PROYECTO SUBVENCIONADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD
Instituto de las Mujeres

Más información en la página 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|*