

TENEMOS TODO LO QUE  
NECESITAMOS, SI UTILIZAMOS  
TODO LO QUE TENEMOS

EL AUTENTICO CAPITAL DE ESTE  
BANCO ES EL PROPIO VALOR DE  
LAS PERSONAS QUE A ÉL SE  
ACERCAN

TODAS LAS PERSONAS TIENEN  
ALGO QUE APORTAR



**“MI HORA POR TU HORA”**  
*INTERCAMBIA HORA Y  
ACTIVIDAD CON TUS VECIN@S*



**El banco  
del tiempo** 

VEN Y ABRE TU CUENTA EN EL BANCO DEL TIEMPO

Es un grupo de personas o entidades motivadas por intercambiar tiempo, dedicándolo a tareas puntuales con tal de resolver necesidades que puedan ir surgiendo. Se trata de realizar intercambios en los que la moneda simbólica es el tiempo.

Se ofrecen los servicios que cada participante pueda y se solicitan los que hacen falta cuando sean necesarios. Los intercambios siempre serán pactados atendiendo a la disponibilidad de cada una de ellas.

### OBJETIVOS

- Conseguir actitudes positivas entre las personas: aprender a dar y recibir.
- Promover intercambios con la finalidad de fomentar valores de cooperación y comunicación activando la red de solidaridad de la propia comunidad.
- Promover una adecuación de los tiempos, los espacios, las formas de vida y la relación de la ciudad a las nuevas necesidades de los/las ciudadanos/as.
- Incidir en los mecanismos que hacen de la organización social del tiempo y de las diferencias en su uso un elemento de desigualdad de género, visualizando especialmente los contenidos y dimensiones del trabajo doméstico.

### PRINCIPIOS

- La paridad, el uso del tiempo como unidad de intercambio y de valor dota a los servicios del mismo "precio": todo vale el tiempo que se tarda en llevarlo a cabo.
- Los valores de dar y recibir, se parte de la base que todas las personas tenemos algo que ofrecer y algo que recibir de los demás.
- Intercambios multilaterales y multirrecíprocos. Confidencialidad y Privacidad.
- Conocimiento de las limitaciones y apreciación del esfuerzo.
- Carácter puntual de los intercambios que no requieren profesionalidad, pero sí responsabilidad.
- Contabilización de intercambios ( a través de talonarios).

- Cada participante tendrá un listado informativo con las ofertas y demandas de todos los demás para poder seleccionarlas y pactar intercambios.

### FUNCIONAMIENTO

Cada participante dispone de un talonario que utiliza en el momento que solicita tiempo de otro para algún servicio concreto que necesite e informará a la administración de los intercambios. La administración anota los intercambios y actualiza el saldo de la cuenta corriente de tiempo de sus socios/as. Con cierta frecuencia se envía el saldo junto al boletín de los servicios.

### TIPOS DE INTERCAMBIO

**Ejercicio físico** : Entrenamiento o monitorización (partidos de fútbol, ir a correr...), Arbitraje de partidos ...; **Ocio** : Preparación de fiestas , Interpretación en eventos o fiestas , Juegos de mesa , Danzas , Capoeira , Paseos en bici , Excursiones...; **Idiomas** : Clases de idiomas , Conversación en idiomas , Traducciones , Interprete de idiomas...; **Informática** : Clases de informática , Instalar software , Reparación y montaje de ordenadores , Pasar textos a ordenador , Montajes fotográficos o vídeos ...; **Belleza** : Maquillaje , Peluquería...; **Bricolaje** : Asesoramiento sobre ahorro de energía , Reparaciones de bicis, motos, coches...; **Arte** : Asesoramiento sobre decoración , Teatro , Pintura y dibujo , Costura...; **Cocina** : Clases de cocina (tradicional, vegetariana, étnica...) , Asesoramiento sobre menús y preparación de recetas , Elaboración de comidas (pan, tartas, mermeladas, conservas) , Elaboración de comidas para cumpleaños y fiestas...; **Asesoría y orientación** : Asesoramiento para preparación de eventos , Asesoramiento en viajes (vacaciones, estudios, negocios...) , Asesoramiento para redactar el curriculum vitae , Asesoramiento legal , Mediación en conflictos ...; **Atención a personas** : Lecturas, cuentacuentos , Hacer recados , Apoyo en mudanzas , Escuchar....

### CONTACTO E INSCRIPCIONES

Si estás interesado o interesada en participar en este proyecto, llama a Servicios Sociales, 954754973, de lunes a viernes, en horario de 8h a 15h , o envía un correo electrónico a esta dirección: [maricruzdazalora@carriondeloscespedes.es](mailto:maricruzdazalora@carriondeloscespedes.es) deja tus datos y nos pondremos en contacto contigo para concertar una entrevista