

*Inverteix temps, rebràs serveis!*

## COM HI POTS PARTICIPAR?

Si t'interessa formar part del Banc del Temps de Santa Cristina d'Aro pots dirigir-te al **Punt d'Igualtat i concertar una entrevista**. Aquesta trobada permet conèixer quines activitats o serveis pots oferir a la resta de persones associades i, a la vegada, se't lliurarà el talonari i el llistat de serveis que s'ofereixen des del Banc del Temps. L'admissió al Banc del Temps implicarà que acceptes les normes d'intercanvi.

**Tothom**  
**(dones, homes, grans o joves)**  
**té coses a oferir i a rebre.**

**PUNT D'IGUALTAT**

Passatge Pompeu Fabra, 2  
17246 Santa Cristina d'Aro  
Tel. 972 83 73 91  
[igualtat@santacristina.net](mailto:igualtat@santacristina.net)

# BANC DEL TEMPS

de Santa Cristina d'Aro



900  
900  
120

Contra  
la violència  
masclista  
emocional

Departament de Catalunya  
Departament de Benestar Social  
i Família

**PUNT D'IGUALTAT**

## QUÈ ÉS EL BANC DEL TEMPS?

El Banc del Temps és un **banc que funciona sense diners**. En aquest banc únicament es pot dipositar temps, que es podrà intercanviar amb altres persones a través de la prestació de serveis. Es tracta de donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis, de manera **puntual i sense intercanvi econòmic**.

## OBJECTIUS

El Banc del Temps de Santa Cristina d'Aro vol promoure l'**intercanvi gratuït de serveis**, fomentant el coneixement, la confiança i l'ajuda mútua entre persones per tal de resoldre necessitats de la vida quotidiana.

## COM FUNCIONA EL BANC DEL TEMPS?

Cada persona ofereix serveis o activitats i, a canvi, pot demanar serveis a altres socis i sòcies. Els intercanvis són gratuïts, **la unitat mínima de temps és una hora i tots els coneixements i habilitats tenen el mateix valor**.

Cada persona disposa d'un talonari personal de temps, que utilitzarà en el moment de pagar el servei a la persona que l'ha fet. Posteriorment, la persona que ha rebut el taló l'haurà de lliurar al **Punt d'Igualtat** per tal de comptabilitzar les hores al seu compte corrent.

## QUINS SERVEIS ES PODEN INTERCANVIAR?

Al Banc del Temps els serveis que s'intercanvien els proposen els mateixos socis i sòcies. Per exemple, es poden intercanviar serveis puntuals com:

- **Acompanyaments a peu o amb cotxe:** a l'aeroport o a l'estació de tren, a gent gran al metge o a fer gestions, etc.
- **Bricolatge:** penjar quadres, muntar un moble, pintar, petites reparacions, suport en mudances, etc.
- **Tasques domèstiques:** cuinar, planxar, fer vidres, passejar animals domèstics, tenir cura de plantes o arbres, etc.
- **Assessorament:** facilitar informació sobre viatges, assegurances, jardineria, noves tecnologies, etc.
- **Cura del cos i salut:** ioga, tècniques relaxació, massatges, estètica, etc.
- **Tasques d'ordinador:** manteniment bàsic, anti-virus, programes informàtics, etc.
- **Formació:** ensenyar informàtica, reforç escolar, música, cuina, etc.
- **Idiomes:** traduccions, ensenyar i practicar un idioma (anglès, francès, alemany, rus, holandès, etc.), revisar textos, etc.
- **Temps social o comunitari:** col·laborar en campanyes solidàries.

*l... moltes més coses!*

***I TU, QUÈ NECESSITES I QUÈ POTS OFERIR?***