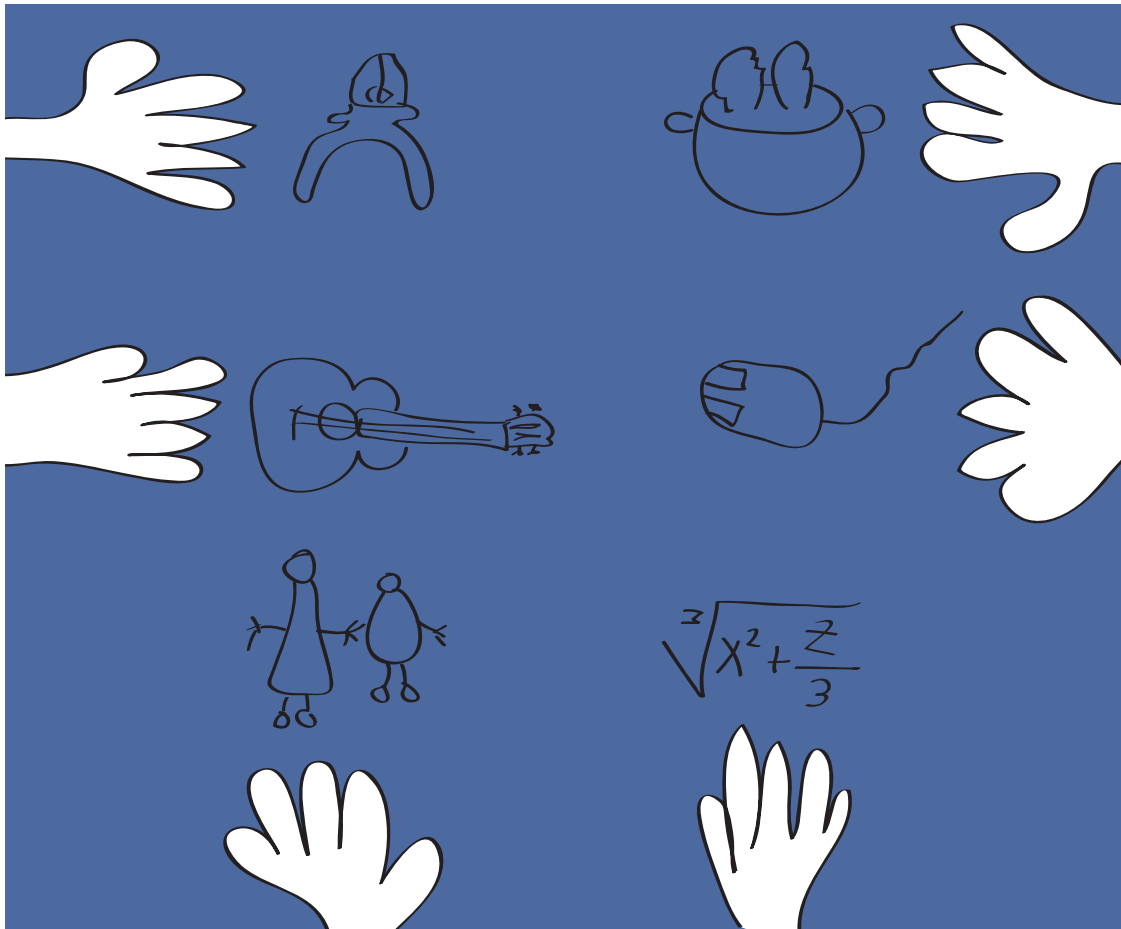


# Banc del Temps

Santa Coloma de Gramenet

intercanvi de temps  
entre veïns i veïnes de la ciutat



## ● QUÈ ÉS EL BANC DEL TEMPS?

El Banc neix com una **iniciativa comunitària** d'intercanvi de temps entre veïns i veïnes de Santa Coloma de Gramenet per donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis.

## ● EN QUÈ CONSISTEIX?

És una xarxa que promou l'ajuda mútua, l'**intercanvi gratuït de serveis** i, en fomentar la solidaritat, també promou el bon veïnatge, l'autoestima i la oportunitat de conèixer i confiar en altres persones, alhora que resol petites necessitats del dia a dia.

## ● QUINS SERVEIS ES PODEN INTERCANVIAR?

El Banc del Temps té moltes potencialitats. Alguns dels serveis i coneixements que poden intercanviar-se les persones que hi formen part són:

**Atenció a persones:** acompanyar al metge, fer gestions, fer de cangur...

**Bricolatge:** penjar quadres, muntar un moble, petites reparacions...

**Tasques domèstiques:** cuinar, fer la compra, planxar, cosir...

**Formació:** informàtica, fotografia, música...

**Idiomes:** traduccions, converses, transcripció de textos a l'ordinador...

**Lleure:** passejar, acompanyar al cinema o al teatre...

Cada persona té coses per oferir i per demanar, així que podeu fer les demandes i oferiments que us semblin: tallers, xerrades, activitats en grup o altres propostes.

## ● COM FUNCIONA?

El Banc del Temps funciona sense diners i **la unitat d'intercanvi és l'hora.**

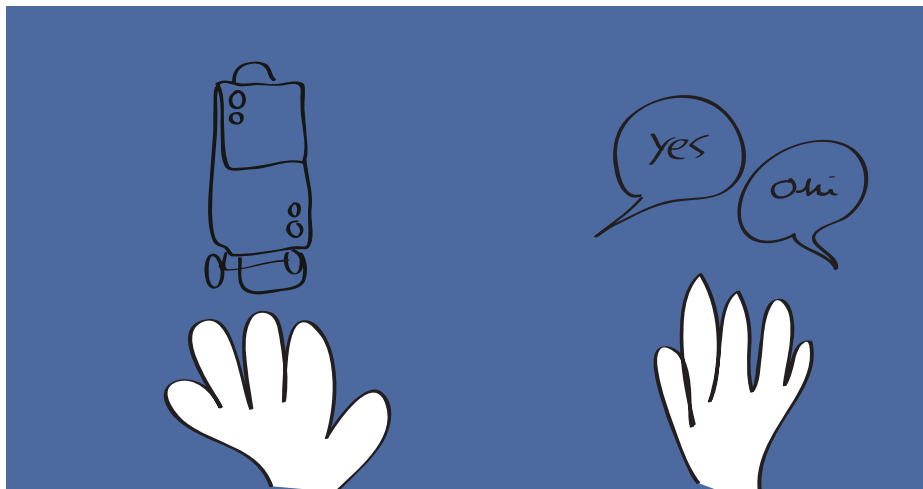
Una persona diposita unes hores del seu temps donant un servei a altres persones. A canvi pot demanar temps per resoldre algunes necessitats o ampliar els seus coneixements o habilitats.

Cada persona disposa d'**un compte personal de temps**, que utilitzarà en el moment de "pagar" o "cobrar" el servei. **Tots els coneixements i habilitats tenen el mateix valor.**

## ● COM HI POTS PARTICIPAR?

Has de ser **major d'edat** i **concertar una entrevista** per formalitzar la inscripció.

Per fer-ho, has d'escriure un correu electrònic, trucar o o bé adreçar-te a un dels punts informatius.



## ● INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

bdtgramenet@gmail.com  
Tel. 686 493 770 (matins)

### **CRJ Mas Fonollar**

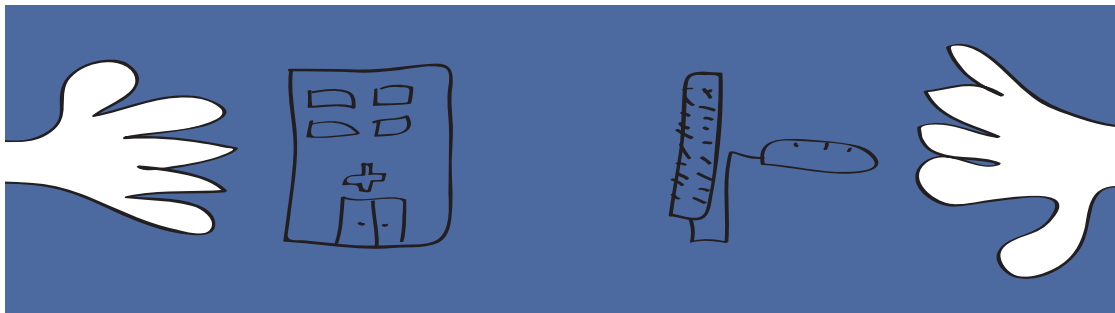
Dimarts de 19 a 20.30 h

Sant Jeroni, 1-3  
08923 Santa Coloma de Gramenet  
Tel. 93 385 55 01

### **Fundació Integramenet**

Dilluns d'11.30 a 13 h

Av. Santa Rosa, 21  
08923 Santa Coloma de Gramenet  
Tel. 93 466 84 08



Promou



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet

Gestiona

**integramenet**  
Fundació

Amb el suport

Asociación Asociación  
**SALUD y FAMILIA**