

# MEMÒRIA 2019

## BANCS DEL TEMPS DE SANT CUGAT DEL VALLES



## INTRODUCCIÓ:

Els Bancs del Temps és un projecte promogut per l'Ajuntament de Sant Cugat en col·laboració amb l'Associació Salut i Família, i està obert a tothom que vulgui millorar la qualitat de la seva vida diària donant, rebent i compartint el seu temps amb respecte cap als altres i afany de reciprocitat. Els Bancs del Temps de Sant Cugat fomenten la cohesió social, la confiança, l'amistat, la solidaritat i el bon tracte entre les persones que se'n fan socis i sòcies.

Els Bancs del Temps de Sant Cugat són una eina d'inclusió social pels nouvinguts, potencien l'intercanvi intergeneracional i milloren la conciliació de la vida personal, familiar i laboral en condicions d'igualtat entre homes i dones.

El projecte es va inaugurar el desembre de 2004 a Sant Cugat del Vallès. Es presenta en un marc d'intercanvi de temps entre les persones, que ajuda a resoldre problemes de la vida quotidiana, a participar en activitats i a cohesionar a la població que és sòcia del banc del temps de Sant Cugat.

Aquesta experiència, vinculada al departament de polítiques socials de l'ajuntament de Sant Cugat, juntament amb d'altres de caràcter cooperatiu, manifesten que existeixen valors solidaris fortament arrelats a la comunitat i que aquests han de ser afavorits i obtenir suport de forma organitzada i contínua.

El temps té un valor important en la societat actual, que s'està replantejant la seva manera de fer-lo servir. Els moviments "slow" que impulsen una nova filosofia de vida, basada en una manera més tranquil·la de gaudir-la, promouen les activitats "lentes" com la lectura, les passejades, la jardineria, etc. on el temps és bàsic per obtenir-ne un bon resultat. Des dels Bancs del Temps s'organitzen totes aquestes activitats entre els seus usuaris/es.



## QUE SÓN ELS BANCS DEL TEMPS?

Els Bancs del Temps estan formats per grups de persones motivades per intercanviar temps, dedicant-lo a tasques puntuals d'atenció a persones: nens, gent gran, intercanvi d'habilitats i serveis, entre d'altres, fomentant així l'oportunitat de conèixer i confiar en els altres, per tal de resoldre les necessitats de la vida diària.

La unitat d'intercanvi i de valor és l'hora, independentment del servei que s'ofereix i es rebí. En aquest Banc, el temps és la riquesa principal i, per tant, la unitat de valor. Totes les habilitats tindran el mateix valor, és a dir, tot val el temps que es triga a fer-se. Així, es canvia la idea que tot es pot comprar amb diners i revalora l'ús del temps com a mitjà per millorar la qualitat de vida. El valor afegit és la creació de relacions socials, de nous vincles d'amistat i de bon veïnatge entre les persones.

## OBJECTIUS:

Els Bancs del Temps formen part d'una iniciativa que vol trencar l'aïllament i la soledat de la vida urbana, creant un nou espai per compartir, apropar a les persones i desenvolupar a la pràctica valors de cooperació i solidaritat.

Es tracta de fomentar a la comunitat els serveis de cooperació entre dones i homes, entre individus i famílies, entre persones de diferents edats i condicions i entre persones autòctones i nouvingudes, per intercanviar temps i habilitats.

Aquests intercanvis, que podem qualificar de bon veïnatge, de fet ja es donaven de forma espontània als barris, però es tracta de fer-ho d'una manera més organitzada i més accessible. Es vol crear una referència, un lloc de trobada per l'oferta i la demanada de temps i tasques.



El temps s'intercanvia amb una reciprocitat mútua i paritària entre les persones, evitant que les tasques a desenvolupar siguin una cobertura de treball barata, encoberta o remunerada. Es tracta d'un intercanvi on la moneda simbòlica és el temps.

#### **FINALITATS:**

- Promoure intercanvis amb la finalitat de fomentar valors de cooperació, confiança i comunicació activant la xarxa de solidaritat de la mateixa comunitat.
- Aconseguir actituds positives entre les persones, aprenent a donar i rebre.
- Possibilitar la creació d'un marc d'intercanvi al si de la comunitat.
- Promoure una adequació dels temps, dels espais, les formes de vida i la relació de la ciutat a les noves necessitats dels ciutadans de Sant Cugat.
- Incidir en els mecanismes que fan de l'organització social del temps i de les diferències en el seu ús un element de desigualtat de gènere, visualitzant especialment els continguts i les dimensions del treball domèstic.

#### **FUNCIONAMENT:**

Actualment els Bancs del temps funcionen amb una plataforma informàtica de gestió que permet als socis i sòcies gestionar les hores ells mateixos des de l'ordinador, oferir els serveis i sol·licitar les demandes ells mateixos.

Totes les persones tenim coses per donar i demanar. Qualsevol persona pot inscriure's al Banc del Temps dirigint-se a la secretaria corresponent de Sant Cugat Centre o Mira-sol.



En tots els casos és convenient realitzar una entrevista amb la secretaria del Banc del Temps concreta per definir què podem donar, què desitgem rebre i durant quantes hores de temps. Tanmateix, l'admissió al Banc del Temps implicarà l'acceptació de les normes d'intercanvi.

### ENTITATS IMPLICADES EN EL FUNCIONAMENT DELS BANCS DEL TEMPS

1. **L'Ajuntament de Sant Cugat**, aporta suport tècnic i econòmic i participa en la promoció, supervisió i avaluació del projecte. A més, realitza la recerca i el contacte de les entitats gestores que participaran en el projecte, cedint l'espai i fent el seguiment tècnic de la gestió.
2. **L'Associació Salut i Família**, realitza el seguiment continu i l'assessorament del Banc del Temps. Ofereix la formació inicial i el suport continuat durant el seu funcionament, així com l'assessorament en relació amb la campanya publicitària i de difusió per captar socis/es.
3. **Secretaria Banc del Temps de Sant Cugat**, assumeix la gestió directa de la Secretaria del Banc del Temps: contacte amb els socis/es, control dels talonaris i els butlletins d'intercanvi, difusió, etc.

### QUÈ FEM?

**Intercanvis individuals:** Les persones sòcies ofereixen i demanen intercanvis individuals per realitzar activitats d'oci, de coneixement o resoldre necessitats de la vida diària.

**Intercanvis grupals:** Les persones sòcies també poden realitzar activitats o participar en grup

**Xerrades i conferències:** Qualsevol membre del Banc del Temps també pot divulgar, explicar o donar a conèixer qualsevol tema d'interès que vulgui compartir amb la resta de socis i sòcies.



## ON SOM?

**Banc del Temps del Centre:** Casa de Cultura ( Jardins del Monestir, s/n).

Despatx 3, primera planta

Horari d'atenció a la ciutadania les dilluns de 17.30 a 20 h i dijous de 10 a 12 h

Tel. 935891382

**Banc del Temps de Mira-sol:** Casal Mira-sol ( C/ Mallorca, 42).

Horari d'atenció a la ciutadania els dilluns de 17 a 19 h

Tel. 935892018

Pàgina web: [www. Bancdeltemps.santcugatentitats.net](http://www.Bancdeltemps.santcugatentitats.net)

Facebook: [ttps://www.facebook.com/bancdeltempsdesantcugat/](https://www.facebook.com/bancdeltempsdesantcugat/)



# Banc del Temps Sant Cugat Centre

## Nombre de persones usuàries

**589 Socis i sòcies donats d'alta.**

**420 dones / 162 homes.**

- Menor ( de 0 a 17) **4**
- Adolescent de (18 a 24) **16**
- Adult 1 (de 25 a 40) **94**
- Adult 2 ( de 41 a 65) **334**
- Adult 3 ( de 66 a 80) **113**
- Gent gran (més de 80) **8**
- Sense especificar. **20**

Tenim un total de 20 socis i/o sòcies que no estan classificats i/o classificades per edat.

Total de socis i sòcies nous i/o noves durant el 2018: **33 altes noves**

Total de socis i sòcies donats e baixa durant el 2018: **14 baixes**



### Intercanvis individuals 2019:

Secretaria:	<b>170 h</b>
Conversa en Castellà a persona nouvinguda i refugiada:	<b>15 h</b>
Assessorament sense especificar:	<b>10 h</b>
Conversa amb Anglès:	<b>8 h</b>
Cuidar gat domèstic:	<b>7 h</b>
Petites reparacions sense especificar:	<b>6 h</b>
Informàtica:	<b>3 h</b>
Muntatge i posada a punt d'una màquina de cosir domèstica:	<b>3 h</b>
Arreglar baixos de pantalons:	<b>2 h</b>
Activitats d'oci sense especificar:	<b>2 h</b>
Sessió de Coach:	<b>2 h</b>
Consulta flors de Bach:	<b>1 h</b>
Aficions sense especificar:	<b>1 h</b>
Acompanyament al metge:	<b>1 h</b>
Retocs fotogràfics:	<b>1 h</b>
Reparació d'un endoll d'una caixa de distribució:	<b>1 h</b>
Teràpia:	<b>1 h</b>
Dibuix i pintura:	<b>1 h</b>
<b>Total:</b>	<b>235 h</b>

### Intercanvis grupals 2019:

Conversa en Anglès	<b>61 h</b>
Conversa en Francès	<b>35 h</b>
Txi-kung	<b>34 h</b>
Patchwork	<b>33 h</b>
Grup d'ajuda mútua	<b>32 h</b>
Conversa Italià	<b>23 h</b>
Taller sobre ansietat i estrès	<b>26 h</b>
Introducció a internet i correu electrònic	<b>8 h</b>
Gimnàstica Cerebral	<b>8 h</b>
Massatge sensitiu	<b>8 h</b>
<b>Total:</b>	<b>250 h</b>



#### Altres intercanvis 2019:

Horticultura ecològica	<b>468 h</b>
Suport a fires i Festes	<b>35 h</b>
Realització de Baners	<b>34 h</b>
Retrats en viu	<b>15 h</b>
Escultura en família	<b>10 h</b>
Himne Banc de Temps	<b>8 h</b>
Massatge sensitiu	<b>3 h</b>
Total:	<b>592 h</b>

#### Cicle de Xerrades i Conferències del Banc del Temps de Sant Cugat Centre.

- L'addicció com a símptoma. 15 de gener
- L'apoderament femení i les noves masculinitats. 31 de gener.
- Els nostres ulls també existeixen. 14 d'octubre
- Eines per gestionar o alleujar el dolor. 15 de novembre
- Com ajudar als teus fills a aprendre amb facilitat. 22 de novembre
- Les persones per damunt les atribucions de gènere. 10 de desembre.



# Banc del Temps Mira-sol

## Nombre de persones usuàries

**52 Socis i sòcies donats d'alta.**

**32 dones / 19 homes.**

- Adult 1 (de 25 a 40) **5**
- Adult 2 ( de 41 a 65) **36**
- Adult 3 ( de 66 a 80) **9**
- Sense especificar. **2**



### Intercanvis per família:

Idiomes	<b>154 h</b>
Informàtica	<b>141 h</b>
Secretaria	<b>91 h</b>
Activitats d'oci	<b>88 h</b>
Col·laboracions	<b>35 h</b>
Total d'hores:	<b>509 h</b>

### Cicle de Xerrades i Conferències del Banc del Temps de Mira sol.

- La vida a les Xarxes. 14 de gener
- Salut Osteoarticular. 18 de febrer
- Introducció a Occitània. 25 de març
- Mira-sol, el barri de barris. 11 d'abril
- Les persones per damunt les atribucions de gènere. 29 d'octubre.
- La seguretat en les instal·lacions elèctriques domèstiques. 18 de novembre.
- El plaer de la lectura. 17 de desembre.

#### Altres activitats.

Exposició fotogràfica Mira-sol Abans i Ara.

Assistència a la Inauguració del Banc del Temps de les Planes.

Assistència a la Jornada de celebració dels XX anys dels Bancs del Temps organitzada per l'entitat Salut i Família.