

# MEMÒRIA 2020

## BANCS DEL TEMPS DE

### SANT CUGAT DEL VALLES



Febrer 2020

## 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. I 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'ofereixi i es rebi. 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 novingudes, 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 demanda 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'intercanvis.

## 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.

## QUE 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

**590 Socis i sòcies donats d'alta.**

**421 dones / 161 homes. La resta sense especificar.**

- Menor ( de 0 a 17) **4**
- Adolescent de (18 a 24) **16**
- Adult 1 (de 25 a 40) **95**
- Adult 2 ( de 41 a 65) **333**
- Adult 3 ( de 66 a 80) **112**
- Gent gran (més de 80) **8**
- Sense especificar. **22**

Tenim un total de 22 socis i/o sòcies que no estan classificats i/o classificades per edat.

Total de socis i sòcies nous i/o noves durant el 2020: **3 altes noves**

Total de socis i sòcies donats e baixa durant el 2020: **4 baixes**

### Intercanvis individuals 2020

Secretaria:	<b>45 h</b>
Atenció a les persones:	<b>8 h</b>
Cura d'animals:	<b>7 h</b>
Petites reparacions:	<b>5 h</b>
Transport en cotxe:	<b>2 h</b>
Activitats d'oci:	<b>1 h</b>
Total:	<b>68 h</b>

### Intercanvis grupals 2020

Txi-kung:	<b>36 h</b>
Conversa en Anglès	<b>16 h</b>
Patchwork	<b>16 h</b>
Grup d'ajuda mútua	<b>8 h</b>
Gimnàstica Cerebral	<b>4 h</b>
Massatge sensitiu	<b>4 h</b>
L'hort mes a mes	<b>3 h</b>
Conversa en Català	<b>3 h</b>
Total:	<b>90 h</b>

### Altres intercanvis 2019

Realització de Baners	<b>30 h</b>
Coordinació Delta Gent Activa	<b>6 h</b>
Total:	<b>36 h</b>

### En confinament

Acompanyament telefònic: **40 hores aprox.**

Consultes mèdiques i pediàtriques: **300 hores aprox.** ( obert a tothom)

Bústia del Banc del Temps: **4 hores aprox.**

Telèfon de l'alegria: **2 hores aprox.**

Taller de Kirigami: **28 hores aprox.**

Meditacions guiades: **6 hores aprox.**

Taller de videoconferència: **15 hores aprox.**

Helpdesk informàtic: **20 hores aprox.**

Millorar el rendiment de l'ordinador: **15 hores aprox.**

Shopper tecnològic: **3 hores aprox.**

Gimnàstica Cerebral: **2 hores.**

**Total: 435 hores.**

### Altres activitats en confinament

Aula del vent. Espai de comunicació educativa.

Ciència en confinament. Xerrades telemàtiques de ciència

Exercicis d'auto-estimulació a través de la xarxa.



**Banc del Temps**  
**Mira-sol**

Nombre de persones usuàries



### 53 Socis i sòcies donats d'alta.

#### 32 dones / 20 homes. 1 usuari o usuària sense especificar.

- Adult 1 (de 25 a 40) **5**
- Adult 2 ( de 41 a 65) **37**
- Adult 3 ( de 66 a 80) **9**
- Sense especificar. **2**

### Intercanvis per família

Idiomes (Grupal)	<b>36 h</b>
Informàtica (Grupal)	<b>15 h</b>
Passejades (Grupal)	<b>8 h</b>
Secretaria	<b>22 h</b>
Intercanvis individuals	<b>4 h</b>

Total d'hores: **85 h**

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

- Cribat poblacional amb test de sang oculta a la femta. 19 de febrer

## En confinament

Col·laboració amb l'entitat Laboo  
Col·laboració amb l'entitat No estás Sola  
Membre de la coordinadora d'entitats de Mirasol.  
Participació amb la iniciativa de mascaretes solidaries de Sant Cugat del Vallès.

## Memòria

El 12 de març de 2020 i davant de la propagació de la COVID-19 a Catalunya, es decideix anul·lar totes les activitats dels Bancs del Temps de Sant Cugat presencials com a mesura de protecció fins a nou avís.

Em pocs dies tots els equipaments municipals van ser tancats en compliment de les mesures preventives de propagació del coronavirus i van quedar oficialment anul·lades totes les activitats promogudes per l'Ajuntament de Sant Cugat. Es tanquen totes les dependències municipals com a mesura de protecció. Alhora que es van fixar serveis mínims per garantir els serveis bàsics i estratègics. La primera decisió va ser informar a tot el col·lectiu del Banc del Temps de la nova situació i de la suspensió de tota l'activitat presencial de manera temporal. Alhora que es va convidar a tota la comunitat a quedar-se a casa durant aquests dies de confinament de la primera onada.

Un projecte com el del Banc del Temps que està basat en la idea d'intercanvis de temps entre persones de manera presencial per ajudar a resoldre necessitats de la vida quotidiana a través dels intercanvis individuals i grupals per a cohesionar a la població sòcia del Banc del Temps queda totalment la activitat presencial suspesa durant el confinament. El projecte entra en un escenari totalment nou i s'ha de reinventar per poder donar-li un significat durant aquells dies de confinament a causa de la Pandèmia.

Partir de la base que no era necessari una sofisticada infraestructura tecnològica i d'informació per establir una xarxa entre nosaltres va ser fonamental. A la comunitat del Banc del Temps hi ha certes dificultats en la utilització de les noves tecnologies per l'anomenada bretxa o rebuig digital, però entendre que era possible aquesta interacció va permetre continuar fomentant la cohesió social, la confiança, l'amistat, la solidaritat entre les persones sòcies però, aquesta vegada per les circumstàncies, d'una manera "virtual".

Un cop assumit el "cop" del confinament i de les limitacions de les restriccions es va convidar als socis i sòcies a fer propostes imaginatives per compartir amb tots nosaltres durant aquells dies de confinament, aprofitant totes les destreses, habilitats i coneixements que tenen i es va fer una crida a través de correu electrònic. La intenció era apel·lar a la intel·ligència, la creativitat i la solidaritat col·lectiva per anar sumant idees. I analitzant la viabilitat d'aquestes iniciatives individuals per posar-les en marxa el més aviat millor.

Aviat vam començar a rebre suggeriments i iniciatives que només calia canalitzar-les de la millor manera possible i compartir-les amb tothom.

El temps, en confinament, va agafar una nova dimensió per les persones i més que mai era important estar atents i posar a la disposició dels socis i sòcies del Banc del Temps totes les iniciatives possibles i viables per tal de lluitar contra la soledat, la por o la monotonia que podia comportar aquells dies de confinament i donar tot el suport possible necessari.

#### **El principals objectius van ser:**

Canalitzar totes les propostes i iniciatives per crear espais de suport, ajuda mútua i entreteniment a través de les xarxes de comunicació.

Recordar a les persones sòcies que darrere del projecte sempre hi ha algun soci o sòcia disposat a compartir.

Teixir una xarxa de suport mútua per intentar donar resposta a algunes necessitats de la comunitat del banc del temps que poguessin quedar invisibilitats per aquesta situació de confinament.

Fomentar la participació activa de la comunitat.

Oferir una sèrie de propostes “virtuals” de suport, tallers, conferències , suggereixes, etc.  
Per ajudar a combatre millor el temps en aquests dies de confinament.

## **Banc del Temps de Sant Cugat Centre**

### **Anima't a compartir.**

Aquest va ser el missatge que vam utilitzar durant aquells dies per a fomentar la participació. Un missatge curt, senzill i entenedor que convida a participar.

### **Fotografies i missatges compartits entre la comunitat**

La primera iniciativa del Banc del Temps de Sant Cugat Centre va ser establir una xarxa de comunicació activa i virtual entre els socis i sòcies del Banc del Temps lúdica i d'entreteniment.

A través de correu electrònic es va convidar a la comunitat a participar enviant una fotografia gràfica que expliqués qualsevol activitat que feien els socis i sòcies durant aquells dies de confinament, més un comentari envers la fotografia i que anés dirigit a tota la comunitat.

L'Objectiu era compartir històries, experiències i accions durant aquells dies amb tota la comunitat i que hi hagués un intercanvi d'impressions entre les persones que enviaven la fotografia i qui la rebia.

D'aquesta manera, la resta de la comunitat podia contestar a l'autor o autora de la fotografia a través de correu electrònic felicitant i agraint la iniciativa a la persona que havia enviat la fotografia.

Els socis i sòcies a través d'aquesta iniciativa podien comunicar-se entre ells per correu electrònic, donar-se ànims i felicitar-se per les iniciatives establint vincles de comunicació, suport i confiança.

Les propostes fotogràfiques i els seus comentaris també en comparteixen a través de

Facebook.

## Espai de suport i ajuda mútua

Apareixen propostes orientades a donar suport a les persones.



### Acompanyament telefònic.

A càrrec de Marga Ferrer sòcia i psicòloga i Xavi Suñer soci i educador social. A més de tot un grup de persones sòcies del Banc del Temps que s'ofereixen a donar suport en cas de necessitat.

Aquesta proposta té 3 finalitats:

1. Oferir un espai de suport per poder compartir moments de dificultat o angoixa produïts per aquests dies de confinament o simplement d'acompanyament a través de converses telefòniques. El filtre de les trucades les realitza la sòcia del Banc del Temps i psicòloga Marga Ferrer.
2. Crear una Xarxa de persones que estiguin disposades a fer intercanvis de conversa telefònica per a totes aquelles persones que necessitin comunicar-se amb algú durant aquests dies de confinament.
3. Detectar possibles situacions de vulnerabilitat o risc entre la comunitat.

### Consultes mèdiques i pediàtriques “on line”.

A càrrec de la sòcia Amàlia Nart. Metgessa i pediatra jubilada.

Aquesta proposta té 3 finalitats bàsiques:

1. Aclarir dubtes i/o preguntes relacionades amb la pandèmia i/o medicina pediàtrica.
2. Establir un canal de consulta alternatiu als telèfons d'urgències en previsió de la saturació d'aquests, durant els primers dies de confinament.
3. Detectar possibles situacions de vulnerabilitat o risc entre la comunitat.

### Bústia del Banc del Temps

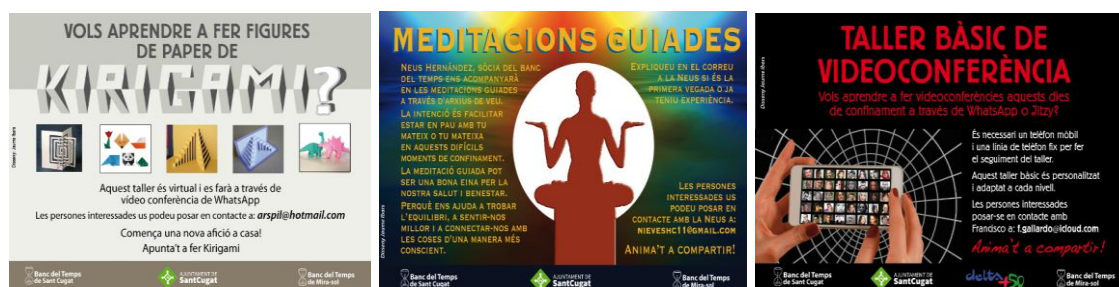
Aquesta proposta té les següents finalitats bàsiques:

1. Oferir un espai on les persones es puguin comunicar i explicar la seva situació
2. Donar resposta, si és possible, a qualsevol necessitat que puguin tenir els socis i sòcies del Banc del temps.
3. Detectar possibles situacions de vulnerabilitat o risc entre la comunitat.

Aquests espais de suport i acompanyament funciona a través del correu electrònic i estan a disposició dels socis i sòcies del Banc de Temps. Un cop establert el primer contacte a través de correu electrònic els següents contactes poden ser a través de telèfon i/o correu electrònic.

### Tallers

També apareixen propostes de tallers que estan pensats per a tots els socis i sòcies que hi vulguin participar. Funcionen amb una infraestructura molt senzilla de suport tecnològic que està a l'abast de qualsevol persona amb un nivell molt baix de coneixement tècnic.



## **Kirigami**

A càrrec de la sòcia del Banc del Temps Pilar Arsequell. A través de vídeo conferència de WhatsApp realitza aquest taller dues vegades per setmana a diferents socis i sòcies del Banc del Temps. El contacte inicial es fa a través de correu electrònic al correu de la Pilar. I les sessions de creació de Kirigami a través de vídeo conferència de WhatsApp.

Aquesta proposta té les següents finalitats bàsiques:

1. Oferir un espai d'entreteniment i amistat als socis i sòcies del Banc del Temps per combatre l'avorriment i l'aïllament social a causa del confinament.
2. Oferir un recurs per augmentar la creativitat, l'autoestima, la concentració, atenció i coordinació motora i fina.
3. Detectar possibles situacions de vulnerabilitat o risc entre els participants.

## **Meditacions guiades**

A càrrec de la sòcia del Banc del Temps Nieves Hernández. Aquesta proposta es fa a través d'arxius de veu creats per WhatsApp en forma de meditacions guiades. El contacte inicial es fa a través de correu electrònic i un cop realitzat el primer contacte Neus es posa en contacte a través de correu electrònic o per telèfon per concretar el tipus de meditacions i la periodicitat segons l'experiència del o la participant.

Aquesta proposta té les següents finalitats bàsiques:

1. Oferir un espai de tranquil·litat i de pau en aquests moments de confinament.
2. Ajudar als socis i sòcies del Banc del Temps a buscar un recurs per gestionar millor l'estrès, buscar l'equilibri personal i viure el confinament d'una manera més saludable.
3. Detectar possibles situacions de vulnerabilitat o risc entre els participants.

## **Taller bàsic de Videoconferència**

A càrrec del soci del Banc del Temps i enginyer en telecomunicacions Francisco Gallardo. Un taller on el necessari és un telèfon mòbil i una línia de telèfon fixa per poder fer el

seguiment del taller. És un taller personalitzat i adaptat a cada nivell. Les persones interessades es posen en contacte a través de correu electrònic amb Francisco. Després és concreta entre ells dia i hora per fer el taller a través de correu electrònic o trucada telefònica.

Aquesta proposta té les següents finalitats bàsiques:

1. Facilitar eines bàsiques als socis i sòcies del Banc del Temps per tal que es pugin comunicar entre ells i entre les seves persones més properes a través de videoconferències.
2. Combatre l'aïllament social, la bretxa tecnològica i facilitar la comunicació.
3. Detectar possibles situacions de vulnerabilitat o risc entre la comunitat

### Altres propostes.

La comunitat s'anima a fer propostes, i així posar a l'abast diferents alternatives per poder passar de la millor manera el temps de confinament.



### Aula del vent

Aquesta proposta és de la sòcia Núria Santaeulària i mestra de l'Escola Catalunya de Sant Cugat del Vallès. A causa de la situació de confinament ha creat un blog educatiu que comparteix amb tots els socis i sòcies de Banc del Temps. Un espai educatiu i de comunicació on en poden trobar propostes útils per a tota la família amb infants en edat escolar.

### Exercicis d'Auto estimulació

Montse Bueno sòcia del Banc del Temps i responsable de l'intercanvi grupal de Txi-Kung ens recomana aquests exercicis d'auto estimulació per reforçar el nostre sistema immunològic.



I que provenen de la medicina tradicional xinesa.

### **Ciència en confinament**

L'astrofísic i divulgador científic santcugatenc ofereix aquest espai a tota la comunitat del Banc del Temps. Xerrades telemàtiques de ciència tant amb sessions infantils com també per a adults. Les connexions són interactives i habitualment hi haurà dues xerrades diàries.

Aquestes iniciatives són a través d'enllaços ubicats a la xarxa d'internet. Unes propostes que ajuden a sensibilitzar envers les xarxes socials i que plantegen nous reptes per aquelles persones que no estan acostumades a utilitzar les xarxes de comunicació,

### **Coordinació amb l'entitat Delta Gent Activa.**

L'entitat santcugatena Delta Gent Activa i el Banc del Temps de Sant Cugat va iniciar el mes de febrer una proposta de col·laboració entre ambdues entitats. A causa de la situació de confinament actual hem reconduït aquesta dificultat i continuem fent les reunions periòdiques i els suport conjunt a través de vídeo conferències.

DELTA gent activa és una entitat sense ànim de lucre (ONG/ONL). I està formada per un grup de persones a qui els hi preocupen les persones grans, i desitgen destinar part del seu temps i les seves energies a ajudar a millorar aquest col·lectiu. Aportant les seves idees i els seus programes propis, i també col·laborant amb la mateixa filosofia amb les persones de les diferents entitats del mateix sector.

Durant aquests dies de confinament s'ha continuat fent reunions però aquesta vegada de forma virtual a través de vídeo conferències per WhatsApp inicialment i després a través de Zoom.

Treballem conjuntament en propostes de col·laboració conjunta per ambdues entitats com el taller de vídeo conferències i en el suport per actualitzar totes les xarxes de comunicació que disposa l'entitat Delta Gent Activa a través del soci Fernando Gallardo especialista en telecomunicacions, així com amb la secretaria del Banc del Temps Elisabeth Ibarz que ha esdevingut, fruit d'aquesta col·laboració, voluntària de l'entitat Delta Gent Activa.

Es realitza una reunió a través de vídeo conferència una vegada a la setmana entre les dues

entitats.

## Informació transcendent als socis i sòcies del Banc del Temps,(Alguns exemples).



### Tens un problema de convivència?

Contacta amb el servei de **mediació**

✉ [mediacio@santcugat.cat](mailto:mediacio@santcugat.cat)

☎ 010 / 900 104 941 (des de mòbil o fora del municipi)

Més info [santcugat.cat](http://santcugat.cat) / [SantCugat APP](https://www.santcugat.cat) / [@ajsantcugat](https://www.instagram.com/ajsantcugat)

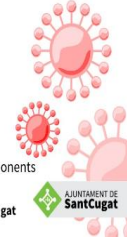


Mesures preventives pel coronavirus SARS-CoV-2

CAP Sant Cugat centralitza **tota la patologia d'adults relacionada amb el coronavirus**

La resta d'urgències s'atendran als CAP corresponents

Més info [santcugat.cat](http://santcugat.cat) / [SantCugat APP](https://www.santcugat.cat) / [@ajsantcugat](https://www.instagram.com/ajsantcugat)



Mesures preventives pel coronavirus SARS-CoV-2

**El CAP de Valldoreix centralitza totes les consultes de pediatria**

Més info [santcugat.cat](http://santcugat.cat) / [SantCugat APP](https://www.santcugat.cat) / [@ajsantcugat](https://www.instagram.com/ajsantcugat)



Cartel·la de orientació psicològica gratuïta per a aquelles persones que ho necessitin, fruit de la situació actual de confinament pel COVID-19. El text inclou: "Si tens ansietat, por, soledat, confusió, angonya o tristesa, qualsevol que sigui la situació, no t'ho quedis per a tu.", "Oferim orientació psicològica gratuïta per a aquelles persones que ho necessitin, fruit de la situació actual de confinament pel COVID-19.", "PREN-TE ISEGON", "Trobem a la teua disposició l'Assessoria de drogues i pantalles.", "HORARI D'ATENCIÓ DE: Dilluns i dimecres 10:00h a 14:00h, 17:00h a 20:00h; Dimecres 10:00h a 14:00h.", "667 433 237", "Programa dirigit a la població amb altes necessitats de salut mental i amb risc d'autolesió." i "www.banctemps.cat".

**Pateixes o coneixes algun cas de violència masclista?**

Truca'ns!

- 93 565 70 00 SIAD Casa Mònaco
- 900 900 120 Atenció Víctimes Generalitat
- 112 Emergències

Més info a [santcugat.cat](http://santcugat.cat)



A través del correu electrònic o Facebook es comparteix aquella informació que es considera útil per a la comunitat.

### Intercanvis Grupals.

Les dinàmiques creades entre les persones que participen en els intercanvis grupals ha fet que en aquests dies de confinament molts d'ells continuïn en contacte a través de trucades de telèfon i de missatges de WhassApp.

Tenim un grup de WhassApp de gestió de l'ansietat i l'estrès anomenat "taller dels dimarts" que continua funcionant. On els participants expliquen les seves vivències, envien missatges, "memes" i informació de manera periòdica.

Tenim un grup de WhassApp anomenat "comissió de festes" que continua funcionant. On els participants expliquen les seves vivències, envien missatges, "memes" i informació de manera periòdica.

Així mateix la Marga Ferrer Psicòloga i sòcia del Banc del Temps que dinamitza els intercanvis Grupals del Grup d'Ajuda Mútua i de Gestió de l'estrès i ansietat està en contacte telefònic amb alguns participants.

Naief Gohssein responsable dels intercanvis grupals de conversa en Anglès i Francès està en

contacte amb alguns dels seus participants al taller a través de converses telefòniques.

Neus Ruiz responsable del taller d'intercanvi grupal de Patchword també.

Montserrat Bueno responsable del taller d'intercanvi grupal de Txi-Kung també.

Judith Farreras responsable del taller de massatge corporal també.

### **Situacions de risc.**

Fins al moment s'han detectat a través de la Bústia i dels seguiments telefònics tres situacions de risc. Dues per demanar suport per tirar les escombraries i una per demanar suport per anar a comprar aliments. Aquestes situacions s'han pogut reconduir. Dues es va solucionar a través del suport i la solidaritat dels veïns i la tercera va estar derivada a Serveis Socials de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès.

## **Banc del Temps de Mirasol.**

### **Canals d'informació.**

Els responsables de la secretaria del Banc del Temps de Mira-sol. Utilitzen tres canals per estar en contacte amb els socis i sòcies del Banc del Temps.

Correu electrònic, WhatsApp i Facebook.

Tenen un grup de WhatsApp anomenat "Socis del BdT de Mirasol", on es comparteix informació, comentaris i propostes que es consideren importants aquests dies de confinament. Dins d'aquest grup estan tots els socis i sòcies que hi van voler participar.

Les persones que no estan dins d'aquest grup de WhatsApp reben la informació que es considera important a través de correu electrònic.

El Facebook continua funcionant i a responsable de dinamitzar tota la informació de Facebook és Núria Vallés, sòcia i secretaria del Banc del Temps de Mirasol.

La resta d'informació que s'envia a través de correu electrònic i WhatsApp està a càrrec de Joan Noguera, Mercè Pérez i Miquel Biosca secretaris i secretària del Banc del Temps de Mirasol.

### **Edició de vídeos amb suport musical**

Una de les propostes del Banc del Temps de Mirasol són les caminades des entre els socis i sòcies del Banc del Temps, intercanvi grupal que lidera en Joan Noguera i que funcionen durant tot l'any.

Durant aquests dies de confinament en Miquel Biosca i en Joan Noguera han editat 3 vídeos amb suport musical de les últimes caminades dels socis i sòcies del Banc del Temps i que han compartit a través de les xarxes de Facebook i WhatsApp del Banc del Temps de Mirasol.

### **En Xarxa amb les entitats del Barri.**

El Banc del Temps de Mira-sol forma part de la Coordinadora d'entitats de Mira-sol. La Coordinadora d'entitats és una eina de decisió, seguiment, proposta d'activitats i projectes socioculturals del barri de Mira-sol basada en la participació i l'apoderament dels veïns. Dins de la Coordinadora hi ha la Comissió de Natura. També forma part d'aquesta comissió el Banc del Temps de Mira-sol

Durant aquests dies de confinament hi ha hagut reunions presencials a través de la plataforma de vídeo conferències Zoom entre el Banc del Temps i la resta d'entitats de la comissió de Natura.



Fruit d'aquesta Xarxa han sorgit algunes bones propostes:

### **Col·laboració amb l'ONG Labdoo.**

En una reunió de la comissió de Natura, Montse professora del PFI d'informàtica del casal de Mira-sol va comentar que els seus alumnes ben aviat haviem de començar classes via online. Es va comentar les situacions de les persones amb dificultats de tenir ordinadors ni connexió a internet, com per exemple alguns alumnes del PFI d'informàtica.

La secretaria del Banc del Temps va fer una crida als socis i sòcies per recaptar ordinadors o tauletes que no fessin servir i per entregar-los a aquesta ONG per tal de col·laborar en la crida i lluitar contra la bretxa digital.

#### **Col·laboració amb l'entitat No esta sola.**

Amb la declaració d'estat d'alarma i el confinament les dones víctimes de violència masclista es troben en una doble situació de risc doncs es troben confinades amb el seu agressor,

Des de l'Associació No Estàs Sola que forma part de la Coordinadora d'Entitats de Mirasol es va crear la campanya #YoMeQuedoEnCasa #PeroÉlTambién. Una crida al conjunt de la societat de suport al veïnat que pateixen violència de gènere.

El banc del Temps de Mira-sol va fer difusió i la sensibilització de la crida d'aquesta campanya als socis i sòcies del Banc del temps.

#### **Col·laboració amb el projecte Mascaretes Solidàries Sant Cugat.**

Socis i sòcies del Banc del Temps de Mirasol participen activament cosint mascaretes o donant roba de cotó al projecte. Aquest projecte que neix d'una iniciativa solidària a Sant Cugat del Vallès amb la voluntat de col·laborar en la lluita contra el coronavirus i la manca de material sanitari per fer-ho. Tota la informació sobre les necessitats i la col·laboració és a través del grup de WhatsApp dels socis i sòcies del Banc del Temps de Mira-sol.

#### **Difusió de l'espai de Veronica Llorens.**

Veronica Llorens membre de la coordinadora d'entitats de Mirasol i de l'entitat Associació Creativa i salut ofereix a tots els socis i sòcies del Banc del Temps de Mirasol aquest espai de Youtube pensat per donar un espai de respir en aquests dies de confinament, escoltar-se un mateix, sentir-se, coneixes millor i retrobar el benestar des de l'aquí i l'ara. La secretaria del Banc del temps a fet la difusió d'aquests espai.

#### **Suport a la detecció de situacions de risc**

Tant l'equip de secretaria i com altres persones sòcies estan atents i sensibilitzats en la detecció de situacions de risc derivades d'aquesta situació de confinament. Fan una tasca de prevenció i acció comunitària amb l'objectiu de detectar possibles situacions de risc de persones grans .

#### **Altres informacions a través de WhatsApp, Facebook i correu electrònic: (alguns exemples)**

A través del correu electrònic, WhatsApp o Facebook es comparteix aquella informació que es considera útil per a la comunitat

## PUNTS FORTS I PRINCIPALS CONCLUSIONS EN CONFINAMENT;

- El projecte ha sigut una eina de suport i cohesió social en els moments més difícils.
- Nou repte de comunicació amb bona nota per la comunitat.
- Necessitat de reinventar-nos.
- No a calgut una gran infraestructura tecnològica per establir xarxa.
- La comunitat ha donat el millor en moments difícils.
- La creativitat i la solidaritat va créixer en el confinament.
- Sempre teníem persones disposades a donar suport.
- Es va poder sostenir una xarxa de suport, intercanvi i comunicació en línia.

- Les propostes van millorar els coneixements digitals dels participants.
- Es va poder realitzar una tasca de prevenció i detecció comunitària en situacions de risc.
- Van aparèixer petites xarxes de suport i comunicació dins de la xarxa principal.
- Es va poder utilitzar les xarxes com a canal d'informació general i específica.

## PUNTS FEBLES

La impossibilitat d'establir vincles físics amb la comunitat pel confinament, ni intercanvis presencials, i el desgast psicològic i mental de la situació actual és un punt feble que encara estem arrossegant.

La secretaria continua tancada al públic i durant aquest 2020 en el període de pandèmia no hem pogut donar d'alta a les persones interessades de formar part de la comunitat. Durant el 2021 donarem resposta a aquesta situació.

El cansament emocional i les situacions de solitud o de risc derivades de la pandèmia són possibilitats que hem de tenir en compte i hem d'estar observant com evoluciona la comunitat ens aquestes situacions, potser puguin haver alguns casos invisibles per nosaltres.

La dificultat d'algunes persones alhora d'establir contacte amb la comunitat per una situació de bretxa o rebuig digital.

