

MEMÒRIA 2021

BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT DEL VALLES



Febrer 2022

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 nousvinguts, 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

607 Socis i sòcies donats d'alta.

Intercanvis individuals 2021

• Xerrades i trobades puntuals	22 h.
• Tarot evolutiu:	9 h.
• Teràpia:	6 h.
• Cuidar gat domèstic :	6 h.
• Atenció a les persones:	5 h.
• Agricultura ecològica:	4 h.
• Suport informàtic en línia	3 h.
• Massatge:	2 h.
• Guitarra:	2 h.
• Reparació informàtica:	2 h.
• Programació informàtica:	2 h.
• Petites reparacions:	1 h.
• Assessorament per comprar un mòbil:	1 h.
• Assessorament gat domèstic:	1 h.
Total d'hores d'intercanvis individuals:	66 hores

Intercanvis grupals 2021

• Ioga i meditació:	38 h.
• Sortides a la muntanya:	28 h.
• Intel·ligència emocional:	26 h.
• Grup de dol:	26 h.
• Txi-kung:	17 h.
• Francès:	17h.
• Anglès:	16 h.
• Suport a Fires i Festes	10 h.
• Formació en correu electrònic	6 h.
• Visita portes obertes Jardins de la Serreta	4 h.
• Assessorament en codi QR	2 h.
Total hores realitzades:	190 hores

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

- Atenció plena per millorar la teva qualitat de vida. 28 de gener
- Mimulus. Una flor de Bach per aquest temps difícils. 23 de març
- Walnut i Holly. Les flors de Bach per adaptar-nos i estar en harmonia amb el nostre entorn. 2 de juny
- Intel·ligència emocional i el Coaching. 14 setembre
- Coaching empresarial. 5 d'octubre
- Autoestima i amor propi. 19 d'octubre
- Introducció a la meditació zen. 9 de desembre
- Contacta amb el teu jo superior. 15 de desembre

Memòria

Banc del Temps de Sant Cugat Centre

Aquest any no es va poder celebrar la festa del Banc del Temps degut a les mesures de seguretat COVID-19.

La secretaria és va poder obrir de cara al públic a setembre. Fins aleshores les consultes eren a través de correu i/o trucada telefònica i les cites eren a través de cites concertades per mitja del correu electrònic.

Els intercanvis individuals han sigut puntuals. Ha baixat el nombre d'intercanvis comparat amb el 2020. Ha sigut un any ple d'incerteses que amb les mesures de seguretat COVID-19 no han facilitat la trobada entre persones i això ha derivat en una davallada de les interaccions entre socis i sòcies. Hi ha un cert recel alhora de quedar amb persones per por al contagi.

Els intercanvis grupals s'inicien a principis de setembre amb la millora de les mesures COVID-19. Fins aleshores no es podia realitzar intercanvis grupals per mesures de seguretat de la COVID-19.

La bona feina feta durant el confinament ens ha servit per poder participar a

diferents jornades difonent tota la tasca feta pel Banc del Temps durant el confinament.

Hem participat al congrés internacional de Recerca en Usos del Temps i a les Jornades internacionals de Salut i família: Reinventant els Bancs del Temps durant la pandèmia de la COVID-19. Explicant la experiència dels Bancs del Temps de Sant Cugat en període de confinament.

Sant Cugat ha sigut nombrada la seu de la delegació a Catalunya de l'Associació Iberoamericana de Bancs del Temps.

També és comença a animar les propostes del xerrades i conferències de manera puntual arribant a fer un total de 20 hores d'intercanvi en aquest apartat

Les principals conclusions que podem treure d'aquesta etapa de confinament son les següents:

- Algunes persones en moments difícils treuen el millor d'elles mateixes.
- Sempre hi ha persones disposades a col·laborar.
- La creativitat i la solidaritat va créixer durant el confinament.
- Banc del Temps va ser una eina de suport i cohesió en temps de confinament.
- De prevenció i detecció de situacions de risc i vulnerabilitat.
- De lluita contra l'aïllament i la solitud.
- No va ser necessari una gran infraestructura tecnològica.
- Es va millorar els coneixements TIC i la bretxa digital de la comunitat

Aquest any ha mort Edgar S. Cahn (març 1935 – gener 2022) entre d'altres coses promotor i fundador dels bancs del temps. Ell afirmava que:

És hora que reconeguem i valorem com mai les increïbles fortalezes dels membres

de la comunitat i la nostra capacitat de recolzar-nos i curar-nos els uns als altres.

Amb aquesta finalitat, tenen el meu compromís més profund per fer tot el possible per promoure l'expansió continua dels bancs del temps per construir comunitats més fortes, més resilents i més solidàries

Es una bona manera per definir tota la tasca feta pel Banc del Temps de Sant Cugat durant aquest difícils mesos de pandèmia.

PUNTS FEBLES

La invisibilitat dels intercanvis individuals:

Les persones estableixen vincles entre elles i acaben fent els intercanvis sense enregistrar. Aquesta pràctica és multifactorial. La bretxa digital, la falta de sensibilització sobre necessitat d'enregistrar les ofertes, les persones s'obliden, etc.

Una situació recurrent en la majoria de Bancs del Temps. Una situació que no permet saber realment l'abast total dels intercanvis individuals.

Les persones del Banc del Temps de Sant Cugat estan més sensibilitzades a oferir que a demanar. Es sensibilitza als socis i sòcies que s'animin a demanar intercanvis.

Els talonaris:

Plantejar tornar a incloure els talonaris podria ser un factor que afavorís la captació d'alguns intercanvis i també podria reforçar el vincle entre algunes persones sòcies del Banc del Temps i la secretaria. I també podria ser una eina útil per reforçar l'enregistrament dels intercanvis.

La plataforma de gestió:

Actualitzar la plataforma facilitaria una imatge digital més moderna, ajudaria a la difusió del projecte i facilitaria un millor ús d'aquesta. També aproximaria el projecte a les persones més joves.

És probable que ajudés també a enregistrar més intercanvis.

De moment encara no hem pogut trobar una fórmula adequada per poder actualitzar la plataforma digital.

L'actualització de la base de dades:

S'ha estat treballant per millorar i actualitzar la informació de la base de dades durant els últims anys. És una feina que no s'acaba mai. La revisió de les ofertes i demandes, l'actualització de les dades, les baixes, etc. Implica un volum de feina constant.
