

MEMÒRIA 2023

BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT DEL VALLES

Gener 2024

Acció Comunitària inclusiva.

El model d'intervenció del Banc del Temps de Sant Cugat inclou un marc ideològic, de valors i una intencionalitat, es desplega mitjançant únicament els intercanvis individuals, els intercanvis grupals, les conferències i les col·laboracions a través d'intercanvis entre altres agents, projectes i entitats del territori.

El Banc del Temps de Sant Cugat és una estratègia que aborda diferents eixos d'actuació amb la intenció de cohesionar la ciutadania i establir xarxes de suport amb la voluntat de lluitar contra la segmentació i la desigualtat del territori.

Obeeix a uns criteris inclusius de no-discriminació per cap dels eixos de desigualtat (classe social, diversitat funcional, edat, orientació sexual, expressió i identitat de gènere, origen, racialització, creences o gènere) .

Els intercanvis entre els socis i sòcies són acció comunitària per a la inclusió social de qualsevol persona, uneix la vessant inclusiva i d'incidència en la necessitat de resoldre problemes i necessitats de la vida quotidiana.

Els intercanvis són una eina d'empoderament, les persones adquireixen el domini i control de les seves pròpies propostes d'intercanvi i de les seves pròpies decisions alhora de compartir el temps. Generen nous entorns socials i milloren la qualitat de vida i el benestar d'elles i de les persones que hi participen.

Els Bancs del Temps són un espai segur on les persones se senten lliures de participar-hi o no, sense por de sentir-se jutjades o discriminades per les seves propostes o demandes d'intercanvi i on tots els membre del grup poden expressar i acollir diverses realitats, experiències i necessitats des de els valors del respecte, la confiança, la amistat, la cooperació, el bon veïnatge i la col·laboració.

El Banc del Temps de Sant Cugat té els objectius següents:

- Desenvolupar, difondre i compartir les potencialitats, les destreses i els coneixements de les persones que hi participen en els intercanvis
- Dinamitzar i enfortir els vincles socials entre el socis i sòcies que conviuen al mateix territori i disminuir les desigualtats, la exclusió social, l'aïllament i la bretxa digital
- Millorar la qualitat de la vida de les persones que hi participen.
- Empoderament de les persones que hi participen

DEFINICIÓ: **Banc del Temps de Sant Cugat**

MISSION:

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. 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.

LINIES ACTUACIÓ:

- Promoure l'intercanvi gratuït per tal de resoldre necessitats de la vida diària
- Fomentar la cohesió social, la confiança, la amistat, la solidaritat, la cooperació i el bon tracte entre persones
- Eina de suport d'inclusió social pels nouvinguts
- Establir una xarxa de suport i d'intercanvi entre altres Bancs del Temps
- Millorar la bretxa digital i el rebuig digital de les persones sòcies
- Prevenció i detecció de situacions d'aïllament, risc i vulnerabilitat
- Difondre la cultura dels nous usos del temps
- Donar a conèixer el projecte a la Ciutadania

AGENTS:

Equip de secretaria
Comissions de treball de socis i sòcies del Bdt.
Sòcies i socis de Banc del Temps en general
Entitats col·laboradores
Departament municipals col·laboradors
Xarxa de Bancs del Temps de Salut i Família
Xarxa de Bancs del Temps de la Xarxa Iberoamericana de Bancs del Temps

PRESSUPOST 2023:

Crèdit inicial: 3.000 €
Crèdit executat: 2.999.68 €

ESTRUCTURA I CONFIGURACIÓ JURÍFICA.

Projecte d'inclusió social promogut per l'Ajuntament de Sant Cugat. Departament de Ciutadania.

RRHH

1 Tècnic Municipal. Departament de Ciutadania
Equip de sòcies del Banc del Temps de Secretaria
Comissions de treball de socis i sòcies del Banc del Temps
Sòcies i socis de Banc del Temps en general

Base de dades

Aplicatiu informàtic de gestió per a socis i sòcies: <http://bancdeltemps.org/bdt/admin>
Dades físiques guardades en armari tancat amb clau.

CALENDARI D'EXECUCIÓ.

Anual

CANALS DE DIFUSIÓ

Web Banc del Temps de Sant Cugat:
<http://www.bancdeltemps.santcugatentitats.net/39693854934/home/>
Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100082238224923> Banc del Temps de Sant Cugat

UBICACIÓ

El Banc del Temps de Sant Cugat està ubicat a la Casa de Cultura. Primer pis, despatx 3
Horari d'atenció: Dilluns de 17,30 a 20 h i dijous de 10 a 12 h
Teléfono: 935891382

INDICADORS

Generals

627 socis i sòcies donats d'alta de 29 nacionalitats

Dones 445

Homes 171

Sense especificar 11

Nombre d'usuaris x edat a data

26 Menor (de 0 a 17)	24
Adolescents de (18 a 24)	18
Adult (de 25 a 40)	94
Adult1 (de 41 a 65)	349
Julibat (de 66 a 80)	105
Gent Gran (mes de 80)	8
Sense edat concreta	29

Països

CAT / ESP	512
XILE	1
COLÒMBIA	7
ANDORRA	1
EQUADOR	2
FRANÇA	2
GEÒRGIA	1
ALEMANYA	3
ARGENTINA	3
GUATEMALA	1
HONDURES	1
ITÀLIA	3
AFGANISTAN	1
LITUÀNIA	1
MARROC	1
PAÏSOS BAIXOS	1
NICARAGUA	4
PARAGUAI	2
PERÚ	1
RÚSSIA	2



AJUNTAMENT DE
SantCugat



Banc del Temps
de Sant Cugat

BOLÍVIA	1
BRASIL	7
TAILÀNDIA	1
UCRAÏNA	1
EGIPTE	1
REGNE UNIT	2
ESTATS UNITS D'AMÈRICA	2
URUGUAY	3
VENEÇUELA	6

INTERCANVIS.

Total d'hores d'intercanvi aproximat 2023:
Total de persones participants aproximat 2023:

710 hores d'intercanvis.
322 persones participant.

DESGLOÇAMENT:

Intercanvis individuals

• Caminades i excursions:	+ 70 h.
• Sortides culturals:	+ 30 h.
• Visita a domicili i acompanyament:	+ 30 h.
• Companyia a gent gran	+ 25 h.
• Coaching:	28 h.
• Conversa amb francès:	7 h.
• Transport amb cotxe:	7 h.
• Muntatges de llit més bricolatge:	6 h.
• Arreglar vestits:	5 h.
• Conversa amb Alemany:	3 h.
• Connectar un ventilador:	3 h.
• Preparació d'uns plats de cuina casolana.	3 h.
• Cuidar gat:	3 h.
• Cosir:	2 h.
• Suport declaració de renda:	2 h.
• Muntar un armari:	2 h.
• Muntar un llit d'Ikea:	2 h.
• Assessorament en Català:	2 h.
• Arreglar un pantaló:	1 h.
• Interpretació d'uns dibuixos:	1 h.
• Fer un patís:	1 h.
• Acompanyament al CAP:	1 h.
• Massatge:	1 h.
• Intercanvi d'una enciclopèdia Català:	1 h.
• Valoració de l'estat d'una màquina de cosir	1 h.

Total d'hores d'intercanvi individual: **237 hores aprox.**

Total de persones participant aprox.: **52 persones**

Intercanvis grupals

CASA DE CULTURA

Conversa amb Anglès.	10/12 persones.	37 h aprox.
Conversa amb Francès.	6 persones.	37 h aprox.
Conversa en Castellà.	3 persones.	37 h aprox.
Club de lectura.	5/8 persones.	14 h aprox.
Treball biogràfic.	8 persones.	14 h aprox.
Astrologia Psicològica.	8 persones.	9 h aprox.
Cos i moviment conscient.	8/10 ppersones.	9 h aprox.
CIA de teatre.	7 persones.	9 h aprox.

XALET NEGRE

Txi-Kung.	8/12 persones.	37 h aprox.
Grup de dol.	5/6 persones.	9 h aprox.

CASAL TORREBLANCA

Kirigami.	4/5 persones.	37 h aprox.
Constel·lacions Familiars.	8/10 persones.	20 h aprox.
Intel·ligència Emocional.	8/10 persones.	19 h aprox.

CASAL SANTA ROSA

Sana en moviment.	30 persones.	20 h aprox.
Sonoteràpia.	12/14 persones.	37 h aprox.
Taller de memòria.	25 persones.	32 h aprox.
Guitarra.	4 persones.	10 h aprox.

Total d'hores d'intercanvi grupal: **387 hores aprox.**

Total de persones participant aprox.: **173 persones.**

Conferències i Xerrades

• Introducció al Tarot.	10 persones.	2 h aprox.
• Automatització i I.A.	20 persones	2 h aprox.
• Bioenergoteràpia.	10 persones	2 h aprox.
• Escoltar la vostra veu.	5 persones	2 h aprox.
• Com gestionar el dol.	15 persones	2 h aprox.
• Tacte respectuós.	10 persones	2 h aprox.

Total d'hores :

12 hores aprox.

Total de persones participant aprox.:

70 persones.



Servei d'assessorament digital del Banc del Temps

• Consultes varies al servei.	18 h
• Posar en marxa One drive, Winzip, altres.	18 h
• Suport projecte Aterra.	12 h
• Suport projecte Bitàcola.	6 h
• Suport a Serveis Socials Bàsics	6 h
• Agilitzar ordinador.	2 h
• Comunicació Whassap i mòbil.	2 h
• Demanar visita a MUFACE, comprar entrades.	2 h
• Instal·lació antivirus.	2 h
• Soroll a l'ordinador.	2 h
• Accés wifi, signatura electrònica, altres.	2 h
• Assistència tècnica Windows.	1 h
• Actualitzar calendari Outlook i còpia WhatsApp.	1 h

Total d'hores :

74 hores aprox.

Total de persones participant aprox.:

27 persones.

PARTICIPACIÓ COMUNITARIA:

6 de maig del 2023 Participació a la **Festa Fem Barri**. El Banc del Temps de Sant Cugat va participar un any més a la Festa Fem Barri del barri de Sant Francesc amb una paradeta informativa i també amb el taller de Kirigami, Sonoteràpia i retrats en viu obert a tothom.

29 d'octubre del 2023 Participació a la **Festa de la Tardor**. El banc del Temps de Sant Cugat va participar un any més a la Festa de la Tardor amb una paradeta informativa

COL.LABORACIONS

1. Projecte de servei comunitari de l'Institut Angeleta Ferrer i Sensat. **Angeleta Voluntària**
2. Projecte departament d'Educació. **Projecte Bitàcola.**
 - Zooteràpia
 - Grup de corda polsada
 - Formació amb suport digital
 - Seguiment telefònic dels socis i sòcies
3. Projecte departament de Serveis Social. **Aterra**
 - Formació amb Suport Digital
4. Suport a **Serveis Socials Bàsics**
 - Formació amb Suport Digital
5. Entitat **Casal Santa Rosa**
 - Intercanvi de Corda Polsada
 - Intercanvi Sana amb moviment
 - Intercanvi taller de memòria



AJUNTAMENT DE
SantCugat



**Banc del Temps
de Sant Cugat**

- Intercanvi Sonoteràpia
- 6. **Xarxa Sant Francesc- Monestir.**
Projecte Horts Urbans- Xarxa Monestir Sant Cugat
Participació a les jornades de portes obertes hort de Sant Francesc 25/03/2023
Membre de la Xarxa Sant Francesc Monestir

XARXA

Sant Cugat és la Delegació de Catalunya de la Xarxa Iberoamericana de Bancs del Temps.
El Banc del temps està dins de la Xarxa de Bancs del Temps de Salut i Família.
Participació en el 10è aniversari del Banc del Temps de Sitges 05/03/2023
Participació en el 14è aniversari del Banc del Temps de Cerdanyola 25/03/2023
22 de juny de 2023 annexió a la Xarxa Monestir Sant Francesc

COMUNICACIÓ

6 de febrer entrevista a la Radio Sant Cugat
7 de febrer entrevista a Ràdio Gràcia de Barcelona
Article d'opinió sobre la gestió d'un banc del temps municipal

JORNADES INTERNACIONALS DE BANCs DE TEMPS I BENESTAR EMOCIONAL

Sant Cugat acull per primera vegada a tot l'estat les jornades internacionals de Bancs del Temps i Benestar emocional.
28 i 29 de novembre en horari de matí i tarda. Casa de Cultura.
2 conferències magistrals. Eva Bach i J.R. Ubieto
+ de 40 professionals i expertes en matèries de bons usos del temps i benestar emocional
4 espais de debat
1 homenatge, 25 anys de Bancs del Temps a Catalunya
Dues taules de bones experiències de bancs del temps d'arreu
+ de 15 bancs del temps
8 països d'arreu del món
Conferències en connexió a tot el món.



DAFO

Debilitats • Secretaria del Banc del Temps • Invisibilització d' Intercanvis • Plataforma de gestió genera rebuig digital • Plataforma de gestió no segura • Dificultats en actualitzar la base de dades de socis i sòcies • Poca capacitat per fer accions de reconeixement als socis i sòcies • Elevat cost de la factura a pagar amb la col·laboració amb salut i Família	Amenaces • Manca de pressupost municipal • Retallades en el pressupost • Plataforma de gestió • Ubicació de la secretaria • Bretxa i rebuig digital de socis i sòcies • Poc temps per part del tècnic per gestionar el projecte de manera optima. • Poc reconeixement davant d'altres projectes de Ciutadania amb més pressupost municipal
Fortaleses • Teixit associatiu potent a Sant Cugat • Impacte en el territori positiu amb poca despesa • 19 anys de vida del Banc del Temps • Referent de bones pràctiques a nivell mundial • Intercanvis grupals potents • Gestió municipal • Gran nivell de participació i de propostes • Dispositius municipals • Suport de departament • Confiança política • Reconeixement social i municipal • Projecte de cohesió social amb bona resposta de participació davant de crisis econòmiques o sanitàries com la COVID-19 • Amics de Bancs del Temps amb activitat i referents del territori • Referents per tenir entrevistes de ràdio, TV i altres mitjans de comunicació • Suport a altes dispositius municipals i entitats del territori	Oportunitats • Sant Cugat delegació Catalana de la Xarxa Iberoamericana • Capacitat per col·laborar amb altres departaments i projectes municipals. • Capacitat per generar esdeveniments i conferències

LLISTA DEL QUE DEIXEM DE FER.

Millora en l'atenció dels socis i sòcies del Banc del Temps
Millora de la gestió de la pàgina web i el facebook
Millora del seguiment de les activitats i del volum d'activitat en general
Accions de reconeixement als socis i sòcies del Bdt

POSSIBLES PROJECTES PENDENTS DE DESENVOLUPAMENT

Servei de famílies col·laboradores del Banc del Temps
Plataforma de gestió del Banc del Temps
Projecte APS Inter generació.