

MEMÒRIA 2024

BANC DEL TEMPS DE SANT CUGAT DEL VALLES

Març 2025

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 el vessant inclusiu 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 a l'hora 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 membres del grup poden expressar i acollir diverses realitats, experiències i necessitats des dels valors del respecte, la confiança, l'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 els socis i sòcies que conviuen al mateix territori i disminuir les desigualtats, l'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**

MISSIÓ:

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.

LÍNIES ACTUACIÓ:

- Promoure l'intercanvi gratuït per tal de resoldre necessitats de la vida diària
- Fomentar la cohesió social, la confiança, l'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
- 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 2024:

Crèdit inicial: 2.000 €
Crèdit executat: 1.995.16 €

ESTRUCTURA I CONFIGURACIÓ JURÍDICA.

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

RRHH

1 Tècnic Municipal. Departament de Ciutadania
Secretaria formada per 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
Telèfon: 935891382

INDICADORS

Generals

660 socis i sòcies donats d'alta de 29 nacionalitats

Dones 476

Homes 180

Sense especificar 4

Nombre d'usuaris x edat a data

Menor (de 0 a 17)	27
Adolescents de (18 a 24)	23
Adult (de 25 a 40)	107
Adult1 (de 41 a 65)	384
Julibat (de 66 a 80)	120
Gent Gran (més de 80)	8
Sense edat concreta	29

Països

CAT / ESP	607
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
BOLÍVIA	1
BRASIL	7
TAILÀNDIA	1
UCRAÏNA	1
EGIPTE	1
REGNE UNIT	2
ESTATS UNITS D'AMÈRICA	2
URUGUAI	3
VENEÇUELA	6

INTERCANVIS.

Total d'hores d'intercanvi aproximat 2024:

+ de **896 hores d'intercanvis.**

Secretaria
Creació de baners

108 h aprox.
50 h aprox.



Intercanvis individuals

• Petit comitè:*	+ 100 h.
• Servei de suport digital:	81 h.
• Parella de conversa català-francès:	+ 25 h.
• Parella de conversa castellà-anglès:	+ 25 h.
• Compartir unes vacances:	+ 25 h.
• Servei de suport emocional:	+ 25 h.
• Costura:	7 h.
• Companyia i suport a persona malalta:	6 h.
• Afinar guitarra i suport amb Wallapop:	5 h.
• Massatge:	5 h.
• Fer la vora a unes cortines:	5 h.
• Iniciació al tricot.	2 h.
• Penjar mirall:	2 h.
• Penjar quadres:	2 h.
• Acompanyament al supermercat:	2 h.
• Acompanyament al veterinari:	2 h.
• Arreglar uns baixos a uns pantalons:	2 h.
• Cosir una jaqueta:	2 h.
• Convertir de DVD a CD:	2 h.
• Obrir porta d'una pàrquing:	1 h.
• Valoració tècnica d'una paret:	1 h.
• Reiki:	1 h.
• Declaració de renda:	1 h.
• Intercanvi de bicicleta:	1 h.
• Activitat d'oci	1 h.
• Canvi de cisterna de WC	1 h.
• Cuinar un plat de cuina catalana	1 h.

*petit grup de 3 sòcies que durant tot l'any han fet diferents intercanvis culturals entre elles com anar al cinema, teatre, passejades, cafè, etc.

Total d'hores d'intercanvi individual: + de **418 hores aprox.**



AJUNTAMENT DE
SantCugat



**Banc del Temps
de Sant Cugat**

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.
Treball biogràfic.	8 persones.	14 h aprox.
Club de lectura.	5/8 persones.	6 h aprox.

XALET NEGRE

Txi-Kung.	8/12 persones.	37 h aprox.
-----------	----------------	-------------

CASAL TORREBLANCA

Kirigami.	4/5 persones.	20 h aprox.
Constel·lacions Familiars.	8/10 persones.	20 h aprox.
Grup de dol.	4/ 6 persones.	6 h aprox.

CASAL SANTA ROSA

Sana en moviment.	30 persones.	20 h aprox.
Taller de memòria.	25 persones.	32 h aprox.
Pintura i dansa creativa	4/10 persones	32 h aprox.
Guitarra.	4 persones.	10 h aprox.

Total d'hores d'intercanvi grupal: **308 hores aprox.**

Total de persones participant aprox. **147 persones**

Conferències i Xerrades

• Ho'oponopono.	2 h aprox.
• Tacte respectuós.	2 h aprox.
• Jo t'acompanyo, tu decideixes.	2 h aprox.
• Fraus en un món digital.	2 h aprox.
• August Rodin i Camille Claudell.	2 h aprox.
• Wassily Kandinsky i Gabriele Münter.	2 h aprox.

Total d'hores :

12 hores aprox.

Total de persones participants:

50 persones aprox.

ACCIÓ COMUNITÀRIA:

6 de maig del 2023 Participació en la **Festa Fem Barri**.

El Banc del Temps de Sant Cugat va participar amb una paradeta informativa dinamitzada per sòcies i socis del Banc del Temps, també realitzem diferents tallers per la ciutadania com Kirigami, Sonoterapia i retrats en viu obert a tothom.

29 d'octubre del 2023 Participació en 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 dinamitzada per socis i sòcies del Banc del Temps.

1. Projecte Bitàcola.

Programa del Departament d'Educació a joves d'entre 16 i 20 anys.
Establim sinergies de suport i generem intercanvis intergeneracionals i interculturals entre joves adolescents i adults socis i sòcies del Banc del Temps.

Intercanvis

Intercanvi d'una bicicleta entre un soci del Banc del Temps i un jove del projecte Bitàcola perquè aquest pugui desplaçar-se pel municipi amb bicicleta i pugui accedir al Casal d'estiu.

Participació d'alguns joves a grups d'intercanvi grupals del Banc del Temps com el grup de guitarra.

Grup de suport Bitàcola. Espai ubicat al Xalet Negre de trobada entre alguns dels joves del projecte Bitàcola i dues sòcies de Banc del Temps.
Espai de trobada setmanal.
Arrelament al territori
Xarxa de suport
Lluita contra l'aïllament
Resoldre petites situacions del dia a dia
Converses en català i castellà

2. Associació Gent Gran de Sant Cugat.

Entitat sense ànim de lucre del barri Sant Francesc i membre de la Xarxa Sant Francesc Monestir.

Intercanvis entre socis i sòcies del Banc del Temps i persones grans de l'Associació Gent Gran de Sant Cugat.

Dinamització d'espais, lluitar contra l'estigma dels espais destinats a activitats per la gent gran i oxigenar la demanada d'ocupació d'espais municipals.

Principals intercanvis grupals:

- Intercanvi grupal de guitarra
- Intercanvi grupal Sana amb moviment
- Intercanvi grupal taller de memòria
- Intercanvi grupal de pintura i de dansa creativa.

Millora de la biblioteca del Casal de la Gent Gran a través d'un intercanvi grupal amb sòcies del banc del temps. Actualitzar llibres i reorganitzar biblioteca.

3. Aterra

Projecte del Departament de Serveis Socials formant a persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica en agricultura, jardineria, competències transversals i digitals.

Intercanvis.

Intercanvi grupal amb els participants del projecte Aterra. Coneixements bàsics en llenguatge digital

Intercanvi grupal amb els participants en valors i missió dels Bancs del Temps i el Voluntariat

Retorn de les hores d'intercanvi al jardí del Casal de la Gent Gran entre els participants del projecte Aterra a través de la millora i la plantació de plantes al jardí del Casal de la Gent Gran.

4. Suport a Serveis Socials Bàsics

- Formació amb Suport Digital

5. Xarxa Sant Francesc- Monestir.

Projecte Horts Urbans- Xarxa Monestir Sant Cugat. Acció comunitària al barri de Monestir Sant Francesc.

- Una parcel·la de l'hort gestionada per socis i sòcies del Banc del Temps
- Intercanvis de suport a Josep. Usuari d'una parcel·la de l'hort de 92 anys amb mobilitat reduïda.

Participació en les jornades de portes obertes amb l'escola Collserola i l'hort de Sant Francesc

XARXA

El Banc del Temps de Sant Cugat forma part de les següents xarxes:

- Xarxa de Bancs del Temps de Salut i Família
- Xarxa Iberoamericana de Bancs del Temps
- Xarxa Monestir Sant Francesc.

Sant Cugat **és la Delegació de Catalunya de la Xarxa Iberoamericana de Bancs del Temps.**

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

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



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 • 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 òptima. • Banc del Temps de Mirasol
Fortaleses • Teixit associatiu potent a Sant Cugat • Impacte en el territori positiu amb poca despesa • 20 anys de vida del Banc del Temps • Referent de bones pràctiques a escala 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.

Banc del Temps de Mirasol

Es recomana desvincular aquest Banc del Temps de l'Ajuntament de Sant Cugat, en aquest moment no segueixen cap directriu municipal des de fa anys.
Altres barris de Sant Cugat podrien demanar estar sota el paraigua de l'Ajuntament amb la mateixa anarquia que té el Banc del Temps de Mirasol.
No fan públic cap memòria d'activitat, no tenim cap coneixement des de fa anys del mètode que utilitzen en la gestió de les dades personals que fan els socis i sòcies del Banc del Temps de Mirasol.