

## ASPECTOS GENERALES DEL BANCO DEL TIEMPO:

### ¿QUÉ ES?

- Como su nombre indica un banco del tiempo es un banco donde lo que se intercambia no es dinero sino tiempo.
- Es una iniciativa que fomenta la cooperación y solidaridad entre las personas, mejorando la salud comunitaria y la calidad de vida de las mismas.
- En el banco del tiempo se intercambian servicios y actividades, la unidad de intercambio y de valor siempre es la misma para todos “el tiempo”.

### ¿QUE PUEDO CONSEGUIR CON UN BANCO DEL TIEMPO?

- Mediante las experiencias que se generan con los intercambios, se fomentan principios de igualdad, solidaridad, altruismo, integración social, respeto, mejora de las relaciones interpersonales, la autoestima, el autoconcepto....
- Las experiencias que se dan en el banco del tiempo hacen que se valore mas las tareas de ámbito personal en donde se da un intercambio.
- El banco del tiempo crea un espacio donde se comparte, las personas se acercan, se establecen redes sociales, donde se revaloriza el trabajo y se le da un nuevo concepto.
- Se generan valores positivos que desembocan en actitudes saludables en las personas, haciéndolas valiosas.

### EL BANCO DEL TIEMPO SIRVE PARA:

- Incluir a las persona mayores como personas activas en la sociedad.
- Integración de personas con discapacidad.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Integrar a las personas inmigrantes.
- Ayudar a familias monoparentales.
- Acompañar a personas mayores.

### SERVICIOS QUE SE PUEDEN INTERCAMBIAR:

En un banco del tiempo se puede intercambiar “cualquier servicio”:

- Atención a niños.
- Hacer recados y compras.
- Cocina.
- Costura.
- Idiomas.
- Refuerzo escolar.
- Tareas administrativas.
- Cuidado de animales.
- Jardinería.
- Arreglos en el hogar.
- Manualidades.
- Cualquier actividad de ocio: baile, percusión malabares....
- Dietética.
- Yoga y relajación.
- Acompañar a personas.
- Deportes.
- Informática.
- Llevar a personas al medico.