

**Nada tiene tanto valor
como tu tiempo.**



Objetivo

El **Banco del Tiempo** llega al municipio de Collado Villalba para promover el intercambio de servicios y actividades entre la ciudadanía, creando un punto de encuentro entre las personas, para el intercambio de actividades o servicios, a través de una gestión organizada.

Cómo Funciona

Las personas intercambian **servicios o actividades**, utilizando como moneda de cambio **el tiempo**.

Estos intercambios se caracterizan por ser puntuales y vinculados a la vida diaria; de esta forma, **una persona invierte unas horas de su tiempo ofreciendo actividades o servicios y a cambio puede demandar tiempo de otras personas** para resolver necesidades de su vida cotidiana.

Cada persona dispone de una cuenta propia, donde se registran las horas que intercambia y un **talonario de tiempo** que se usa como moneda de cambio entre los participantes.



91 850 69 11 / 91 850 69 61
699 015 411

Información y Contacto

Concejalía de Servicios Sociales (Centro Polifuncional)
Oficina del Banco del Tiempo
Pza. del Príncipe de España, s/n
Collado Villalba (Madrid)

Horario

L - J: 13.00 a 14.00h y 16.00 a 19.00h
V: 9.00h a 14.00h
email: bdt@ayto-colladovillalba.org



91 850 69 11 / 91 850 69 61
699 015 411





El Banco del Tiempo y la comunidad

Permite crear un **espacio para compartir** y acercar a las personas, poniendo en práctica valores de ayuda mutua y solidaridad e inclusión, donde lo interesante es la participación conjunta.

Nos permite **conocer a personas y experiencias valiosas** que de otra forma hubieran pasado desapercibidas.

Dada la dificultad de compatibilizar el trabajo remunerado, el doméstico y el familiar, es posible conseguir **tiempo para uno mismo** y para su espacio personal.

Da **acceso a recursos** que de otra forma no se podrían obtener, bien por no poderse conseguir en el mercado laboral, bien por el coste económico que conllevan.

Ayuda a la integración de la **diversidad social y cultural** del municipio, aumentando la confianza y el conocimiento entre los vecinos.

Supone un **desarrollo y fortalecimiento** de las redes sociales en el municipio, a través de la solidaridad, la cooperación, la comunicación, la inclusión y el intercambio.

Qué actividades se pueden intercambiar

Los servicios o actividades que se pueden intercambiar dependerán de la imaginación y diversidad de experiencias de todas aquellas personas que formen parte del Banco del Tiempo. Se caracterizan por estar vinculadas a la vida diaria, no es necesaria una especialización para poder llevarlas a cabo y abarcan cualquier ámbito de la vida de una persona.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Acompañamiento:** de paseo, al médico, a la compra, desplazamiento en coche...
- Arte y artesanía:** manualidades, pintura, carpintería, clases de baile, música...
- Ayuda en el hogar:** cuidado puntual de niños, peinar, cuidar plantas, pequeñas tareas, animales...
- Ocio y divertimento:** Senderismo, dibujo, salidas para conocer el entorno...
- Nuevas tecnologías:** navegar en Internet, uso de programas, informática general...
- Educación:** idiomas, técnicas de estudio, juegos interactivos, apoyo general...
- Así como cualquier otra actividad que una persona necesite o quiera ofrecer.**

Cómo puedes participar

Todos necesitamos ayuda en algún ámbito de nuestra vida cotidiana y todos podemos ofrecer servicios que pueden facilitar la vida de los demás.

Se realizan y ofrecen libremente actividades que **se miden únicamente por el tiempo** que conlleva, por lo que el sexo, la edad, la procedencia o la capacidad económica de las personas no determinan las posibilidades de participación.

Comparte con nosotros tus propias necesidades y las actividades que puedes ofrecer. Encuentra a gente con la que compartir esta experiencia. Saïd, Rubén y Julia ya lo hicieron, a continuación te contamos cómo participan:



Saïd está **diseñando un taller de cuentos** dirigido a los niños para la próxima festividad del municipio. Rubén, que tiene una gran imaginación, se ofrece a colaborar **narrando a los pequeños cuentos de su infancia e historias extraordinarias**.

Rubén vive a 300 kilómetros de su familia y le encantaría poder **ponerse en contacto con ellos mediante internet**, pero no se lleva bien con las nuevas tecnologías. Julia, que es muy entendida en ordenadores, se ofrece a **enseñarle a enviar correos electrónicos y chatear con su familia**.

Julia pasó sus últimas vacaciones en Marruecos; le gustó tanto que **quiere aprender el idioma y la gastronomía** del país. Saïd, se ofrece para **cocinar con ella recetas típicas mientras aprenden vocabulario** y comparten la riqueza de sus culturas.

Recuerda que como ellos, **cualquier persona que resida o trabaje en Collado Villalba** puede participar en el Banco del Tiempo, sólo tienes que llamar o acercarte a la oficina e inscribirte.