

¿NOS AYUDAMOS COMPARTIENDO NUESTRO TIEMPO?

*Toma tiempo de otros
cuando lo necesites
y da tu tiempo cuando puedas*



BARAKALDOKO
DENBORAREN BANKUA

BANCO DE TIEMPO
BARAKALDO

MIREN quiere ir el miércoles a un curso de formación pero no puede dejar a su mascota tantas horas sola en casa, así que **LUZ MARI** se ofrece a sacar a su perro al parque.



AICHA sabe cocinar y le encantaría enseñar lo que sabe a **OLATZ** que se acaba de independizar y necesita urgentemente aprender a cocinar.

MIREN le arregla a **AICHA** esa cortina del salón que tanto le gusta.



Por su parte, **OLATZ** va a hacer la compra a **PACO** que por su avanzada edad y artrosis no puede salir a la calle, ni cargar con peso.



MAMADÚ le arregla ese enchufe que lleva meses sin funcionar a **LOLA**.

LOLA se presta a regarle las plantas durante la semana en la que **LUZ MARI** está fuera trabajando.



¿QUÉ ES EL BANCO DE TIEMPO?

Un sistema de relación social en el que se intercambia el tiempo cuando lo necesitas por tiempo cuando puedas. Es una red de intercambios de servicios y conocimientos, y la moneda de cambio es la hora.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El Banco de Tiempo está abierto a todas las personas vecinas de Barakaldo.

¿CÓMO FUNCIONA?

El funcionamiento es muy sencillo. Tú recibes una ayuda determinada para solventar tus pequeñas necesidades cotidianas, y a cambio ofreces tu tiempo y habilidades a otras personas del municipio.

¿QUÉ ME OFRECE?

El Banco de Tiempo ofrece intercambios puntuales de tiempo, confianza, compañía y conocimientos. Podrás aprender cosas nuevas, conocer gente, enseñar lo que sabes hacer, compartir experiencias y desarrollar actividades que te gustan.

¿Nos cambiamos unas horas?

APÚNTATE AL BANCO DE TIEMPO

CENTRO CÍVICO CLARA CAMPOAMOR

LUNES DE 17:00 A 20:00 HORAS · VIERNES DE 10:00 A 13:00 HORAS

☎ 944 789 450 · ✉ bdtbarakaldo@barakaldo.org

ÉSTAS SON ALGUNAS POSIBILIDADES:

IDIOMAS: en Barakaldo convivimos 92 nacionalidades diferentes que te permite practicar muchos idiomas.

TAREAS DIARIAS: planchar, pasar la aspiradora, ayudar a limpiar cristales de la terraza, enseñar a cocinar, arreglar un vestido...

PERSONAS MAYORES Y ENFERMAS: acompañar al médico, hacer la compra, ir a dar un paseo...

ANIMALES Y PLANTAS: sacar al perro, regar las flores, dar de comer al gato, podar las plantas...

REPARACIONES DOMÉSTICAS: arreglar un enchufe, poner una bisagra, colgar un cuadro...

CUIDADOS PERSONALES: teñir el pelo, pintar las uñas, hacer un peinado especial...

OTRAS ACTIVIDADES: jugar al ajedrez, hacer juntos deporte o manualidades, compartir aficiones, charlar...



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES



Barakaldo
CIUDAD-HIRIA

GURE DENBORA PARTEKATUZ ELKARRI LAGUNDUKO DIOGU?

*Behar izango duzunean besteen
denbora hartu eta posiblea izango
duzunean zurea eman*



BARAKALDOKO
DENBORAREN BANKUA

BANCO DE TIEMPO
BARAKALDO

MIRENEK asteazkenean trebakuntza ikastaro batetan parte hartu nahi du, baina ezin du bere txakurra horrenbeste denbora bakarrik utzi.
LUZ MARIK bere burua eskaintzen du denbora horretan txakurra parkera ateratzeko.



OLATZ bakarrik bizitzen hasi denez, sukaldatzen arin ikasi behar du. **AICHAK** badaki sukaldatzen eta horretaz irakastea gustatuko litzaioke.

MIRENEK AICHARI gelako kortinak konpontzen dizkio.



Bestaldetik, **OLATZEK** Pacori erosketak egiten dizkio. **PACO** zahartzen ari da eta ezin du kalera atera ezta pisuak zamatu.



MAMADUK LOLARI aspalditik ez dabilen entxufea konpondu dio.

LOLA LUZ MARI kanpoan lanean ari den egunetan bere landareak ureztatzeko prest dago.



ZER DA DENBORAREN BANKUA?

Jendartearen harremanak suspertzeko sistema bat da. Horretarako denbora partekatzen da, behar duzunean besteena hartzen eta posiblea duzunean zurea emanaz. Trukerako txanpona ordua da.

NORI ZUZENDUTA DAGO?

Denboraren Bankua Barakaldotar guztiei zuzenduta dago.

NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Dinamika oso erraza da. Eguneroko behar txikiak konpontzeko neurriko laguntza jasoko duzu eta trukean, zure denbora eta trebetasunak eskainiko dizkiezu beste Barakaldotar batzuei.

ZER ESKAINIKO DUT?

Denbora Bankuak, denbora, kofiantza, harreman eta ezagutza trukaketa puntualak bultzatzen ditu. Gauza berriak ikasi, jendea ezagutu, dakizun guztia irakatsi, esperientziak partekatu eta zure gustoko jarduerak garatu ahal izango dituzu.

Ordu batzuk partekatuko ditugu?

EMAN IZENA DENBORAREN BANKUAN

CLARA CAMPOAMOR ZENTRU ZIBIKOAK

ASTELEHENAK 17H00TIK 20H00RA OSTIRALA 10H00TATIK 13H00TARA

☎ 944 789 450 · ✉ bdtbarakaldo@barakaldo.org

TRUKAKETA EZBERDINAK:

HIZKUNTZAK: Barakaldon 92 naziotasun ezberdineko bizilagunak bizi gara, hizkuntza ezberdinak lantzeko aukera eskainiz.

EGUNEROKO LANAK: arropa lisatu, hautsa kendu, kristalak garbitu, sukaldatzen ikasi, josi, arropa konpondu...

ADIN NAGUSIAK ETA GAIXORIK DAUDEN PERTSONAK: Paseoak, medikuarenera joateko lagundu, erosketak egin...

ANIMALIAK ETA LANDAREAK: Txakurra atera, landareak ureztatu, katuari jateko eman, landareak inausi...

ETXEKO KONPONKETAK: Entxufea konpondu, atea konpondu, koadroak eskegi...

ZAINITZA PERTSONALAK: Orraztu, ilea tintatu, azazkalak margotu, apainketa berezia egin...

BESTELAKOAK: Xakean jolastu, kirola elkarrekin egin, beste zaletasunak garatu, hitz egin...



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES



Barakaldo
CIUDAD-HIRIA