

BANCO DE TIEMPO

¿Que es el Banco de Tiempo?

Un sistema de relación social en el que se intercambia el tiempo cuando lo necesitas por tiempo cuando puedas. La moneda de cambio es la hora.

¿A quien va dirigido?

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

Objetivos:

1. Mejorar la calidad de vida de los y las baracaldeses/as favoreciendo la creación de redes sociales basadas en la ayuda mutua y en la solidaridad, que además contribuyen a la prevención de situaciones de aislamiento, soledad, vulnerabilidad...
2. Crear espacios de encuentro donde las personas se conocen e intercambian conocimientos, habilidades y experiencias cubriendo necesidades de ayuda, aprendizaje y cuidados. y autocuidados.
3. Promover valores humanos positivos: autoestima, confianza, comunicación, participación, reciprocidad, igualdad, interculturalidad y cohesión social que ayuden al bienestar individual y colectivo.
4. Fortalecer la cooperación y la convivencia intercultural promoviendo el conocimiento, la interacción y el respeto mutuo.
5. Potenciar la diversidad (sexo, edad, origen, conocimientos, profesión, ocupación, habilidades,...) como riqueza.

¿Qué me ofrece?

Intercambio de:

- **Idiomas:** en Barakaldo convivimos 92 nacionalidades diferentes que te permite practicar muchos idiomas
- **Tareas diarias:** pasar aspiradora, ayudar a limpiar cristales de la terraza, coser ...
- **Cocinas del mundo:** Corea, Marruecos, Perú, Tanzania...
- **Personas mayores y enfermas:** acompañar al médico, hacer la compra, ir a dar un paseo...
- **Animales y plantas:** pasear al perro, regar las flores, dar de comer al gato, podar las plantas...

- **Reparaciones domésticas:** arreglar un enchufe, poner una bisagra, colgar un cuadro...
- **Estética y cuidados personales:** peinar, teñir el pelo, relajación, masaje...
- **Otras actividades:** manualidades, reparar bicicletas, hacer deporte juntos...

¿Cómo funciona?

El funcionamiento es sencillo. Existe una Secretaría del Banco de Tiempo que es la encargada de la gestión del proyecto. Las personas que tengan interés en participar en el Banco de Tiempo, se han de acercar a la secretaría del banco, sita en el Centro Cívico Clara Campoamor (horario de atención lunes de 17h00 a 20h00 y viernes de 10h00 a 13h00), dónde podrán realizar la inscripción. Tras una pequeña entrevista y la explicación de las normas de funcionamiento, tendrán que rellenar la ficha de inscripción y se les hará entrega de su carné de socio/a así como de la “chequera de tiempo”.

¡Infórmate!

Centro Cívico Clara Campoamor

Lunes de 17:00 a 20:00 horas

Viernes de 10:00 a 13:00 horas

Teléfono: 944789450

Correo electrónico: bdtbarakaldo@barakaldo.org

[Tríptico Banco de Tiempo](#)