



Què és un banc del temps?

Un banc del temps és un **sistema d'intercanvi on els diners no tenen cap validesa; la moneda oficial és el temps que dediques als altres**, un temps que tornarà convertit en una necessitat resolta. Així, no es tracta d'un banc en sí mateix, sinó d'un sistema econòmic que permet que els usuaris puguin oferir o demanar productes o serveis sense que intervingui la moneda oficial del país.

Posem un exemple: La Clara necessita que algú li ensenyi a cosir mentre que la Pilar vol aprendre a fer servir el correu electrònic per poder contactar amb el seu fill, que està vivint a l'estranger. La Clara decideix ajudar a la Pilar amb les seves habilitats tecnològiques i, a canvi, la Pilar la ajuda a aprendre a cosir. Totes dues intercanvien una hora del seu temps en ajudar a l'altra.

Com funciona un banc del temps?

Una hora de treball sempre equival a una altra hora de treball, independentment de les activitats o serveis que es prestin. **La unitat d'intercanvi, en aquest cas el temps, té el mateix valor per a tota l'ajuda que es dona als altres.** Val el mateix una classe d'informàtica que una d'anglès, una de cuina, una de companyia a una persona gran, etc.

La idea és crear una nova moneda que permeti als usuaris treure'n profit de les seves habilitats. Una hora de treball equival a un servei de crèdit; aquests crèdits es depositen en un banc del temps i poden ser canviats per altres serveis i oportunitats oferides per altres persones també usuàries d'aquest sistema. Els detalls de les habilitats, necessitats i disponibilitat dels usuaris es registren en una base de dades del banc del temps de forma confidencial i així qualsevol necessitat pot ser atesa. Com més crèdit de temps circuli entre usuaris i com més persones comparteixin el seu temps i les seves habilitats, més rica serà la comunitat.

Qui pot ser usuari/ària d'un banc del temps?

Tothom té l'oportunitat d'accedir a un banc del temps, en qualitat de donant o de receptor, independentment del sexe, la edat o la condició física. De fet, l'eficàcia del banc del temps està garantida, ja que totes les persones necessiten rebre alguna cosa i tenen la capacitat d'ajudar a les altres oferint algun servei; els usuaris se senten útils quan poden oferir alguna cosa als altres.

Què s'hi pot intercanviar?

El ventall d'activitats que hi pots intercanviar és amplíssim:

- Atenció a les persones (acompanyar infants a l'escola, llegir contes o jugar; acompanyar gent gran a cal metge, llegir-los llibres...)
- Tasques domèstiques (cuinar, cosir, tenir cura d'animals i plantes, fer petites feines i reparacions de casa, penjar quadres...).
- Formació (suport per a fer deures, classes d'idiomes, pintura, música...).
- Informàtica (passar treballs a l'ordinador, assessorament informàtic).
- I moltes més: fer massatges, traduccions, etc.

Quins avantatges ofereix un banc del temps?

Un banc del temps s'estableix com una eina que fomenta de manera comunitària la cooperació i la solidaritat entre individus que no es coneixen. Millora les relacions d'una persona amb la comunitat i dóna qualitat de vida.

Mitjançant intercanvis d'aquest tipus es fomenten principis d'igualtat, solidaritat, altruisme, integració social, respecte, millora de les relacions interpersonals, justícia social, etc.

El funcionament del sistema permet proporcionar una solució als problemes econòmics que molta gent pateix, sobretot arrel de la situació social que s'està vivint en els darrers anys.

temps x temps

Ofereixo cuidar gent gran el proper dijous; voldria que algú em planxés la roba aquest dijous.

el banc del temps

Totes les persones tenim coses a oferir i a demanar. Qualsevol persona, dona, home, gran o jove que resideixi al Casc Antic de Barcelona es pot inscriure al Banc del Temps.

Per a més informació:
Centre Sant Pere Apòstol
Sant Pere Màrtir, 25
08003 Barcelona
Tel. 932 862 509

Inverteix temps, rebràs temps

el banc del temps

Totes les persones tenim coses a oferir i a demanar. **M'ofereixo per llegir contes a criatures i m'agradaria que algú m'ajudés amb l'anglès.**

Per a més informació:
Centre Civic del Bon Pastor (districte de Sant Andreu)
Passatge Enric Sancho, s/n • 08020 Barcelona
Tel. 93 314 79 47

Inverteix temps, rebràs temps

el banc del temps

Totes les persones tenim coses a oferir i a demanar. Qualsevol persona, dona, home, gran o jove que resideixi al districte d'Horta-Guinardó es pot inscriure al Banc del Temps.

Per a més informació:
Centre Cívic del Guinardó (districte d'Horta-Guinardó)
Av. Mare de Déu de Montserrat, 134-136 • 08041 Barcelona
Tel. 93 450 39 87

Tríptics Banc del Temps (via [Salut i Família](#) [1])

On puc trobar un banc del temps proper?

A continuació trobareu un vídeo on es mostra l'experiència d'alguns usuaris de bancs del temps. De la mateixa forma, a l'apartat d'ENLLAÇOS (just a sota del vídeo), podeu accedir a un llistat de recursos i links relacionats amb els bancs del temps.

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Bancs dels temps

Enllaços

-  [Secció "Bancs dels temps" de Links Joves](#) [2]

Links:

- [1] <http://www.saludyfamilia.es/cas/projectes/bancdeltemps.htm>
- [2] [https://www.barcelonesjove.net/links/5215/Bancs dels temps](https://www.barcelonesjove.net/links/5215/Bancs%20dels%20temps)
- [3] [https://www.barcelonesjove.net/tags/cooperació](https://www.barcelonesjove.net/tags/cooperaci%C3%B3)
- [4] <https://www.barcelonesjove.net/tags/habilitats>
- [5] <https://www.barcelonesjove.net/tags/solidaritat>
- [6] <https://www.barcelonesjove.net/tags/treball>