

## ¿Cómo funciona?

Una persona deposita unas horas de tiempo ofreciendo un servicio que quiere dar y a cambio puede pedir tiempo de otras personas para resolver algunas necesidades diarias.

### OBJETIVOS

Crear un espacio de intercambio de tiempo formado por mujeres y hombres donde se contribuya a impulsar la modificación de estereotipos tradicionales asignados a unas u otros.

Desarrollar a través del Banco del Tiempo una actuación en Valdemoro que favorezca la conciliación de la vida personal, familiar y laboral haciendo partícipe a toda la ciudadanía.

Promover intercambios entre todas las personas mayores de edad que estén dispuestas a compartir habilidades, conocimientos y servicios entre sí. Se pretende fomentar las relaciones sociales rompiendo el aislamiento y la soledad de la vida urbana.

## ¿Cómo se puede formar parte del Banco del Tiempo?

Todos tenemos cosas que ofrecer y solicitar. Cualquier persona mayor de edad que resida en el municipio de Valdemoro puede inscribirse en el Banco del Tiempo.

### Para más información

Concejalía de Acción Social, Mujer y Familia. Área de Mujer  
C/ Apolo 22  
Telf. - 91 809 96 66  
Horario de 9:00 a 13:00 hrs. de lunes a viernes

Se realizará una entrevista con la Secretaría del Banco del Tiempo para aclarar lo que podemos ofrecer, lo que queremos recibir y durante cuántas horas.

La admisión en el Banco del Tiempo implicará la aceptación de las normas de intercambio.



## Banco del Tiempo Valdemoro



Ayuntamiento de Valdemoro  
Concejalía de Acción Social,  
Mujer y Familia

## ¿Qué es el Banco del Tiempo?

Desde el Ayuntamiento de Valdemoro a través de la Concejalía de Acción Social, Mujer y Familia, se pone en marcha el primer Banco del Tiempo que funciona sin dinero, como una acción dentro de la iniciativa comunitaria EQUAL "ENTRE CRONOS Y CERES, conciliando en el tiempo y el espacio". En este Banco sólo se puede depositar tiempo que se retira en el momento de ser utilizado.

## ¿Qué se puede intercambiar?

A título orientativo se pueden intercambiar los siguientes servicios:

- Ayuda general en temas relacionados con la informática.
- Asesoramiento y orientación: legal, fiscal, psicológica...
- Idiomas: conversación, traducción...
- Tareas domésticas, reparaciones técnicas y mecánicas, bricolaje...
- Deportes, danza...
- Atención a personas: compañía, gestiones administrativas, salidas culturales...
- Salud: masaje, reflexología, fisioterapia.

Éstos son solamente ejemplos de algunos intercambios. El Banco del Tiempo tiene más posibilidades, así que animate y haz tus demandas y ofertas por originales que te parezcan.

## ¿Cómo se hace el intercambio?

La unidad de intercambio en el Banco del Tiempo es la hora, independientemente del servicio que se ofrezca o que se reciba. En este Banco, el tiempo es la riqueza principal y por tanto la unidad de valor.

Cada persona adscrita al Banco del Tiempo dispondrá de un talonario de tiempo, que utilizará en cada momento que emplee su tiempo a favor de otra persona e informará mensualmente a la Secretaría del Banco, del tiempo efectivamente entregado y recibido.

Cada tres meses la Secretaría enviará a las personas adscritas el estado de su cuenta corriente de tiempo, junto con una lista de los servicios que se puedan intercambiar durante ese trimestre.

Cada seis meses la Secretaría realizará una revisión global de los movimientos de cada cuenta corriente y avisará a las personas que se encuentren en situación de desequilibrio de tiempo, tanto si es porque han dado mucho como recibido poco. En principio no se podrá acumular una diferencia superior a 10 horas entre el tiempo que se da y el que se recibe.

Así mismo, una persona que no haya utilizado sus créditos de recepción de tiempo puede transferirlos voluntariamente a otro miembro del Banco del Tiempo.