



Ens podràs trobar:

MAÓ

MOLÍ DEL REI
Camí des Castell, 53
Dijous 19 - 20 h
971 35 07 62

CIUTADELLA

CASINO 17 DE GENER
Av. Constitució, 18 2º
1er dissabte de mes
11-12 h
971 48 24 19

ALAIOR

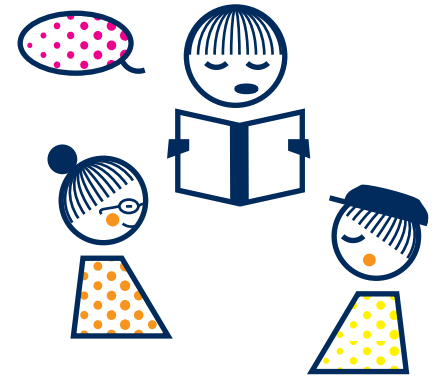
CENTRE D'ESTUDIS LOCALS
Carrer des Forn, 9
1er dimarts de mes
20 - 21 h
971 37 20 21



BANC DEL TEMPS
TENS TEMPS?
TE'L CANVIO!

www.bancdeltempsmenorca.wordpress.com

bancdeltempsmenorca@gmail.com



QUÈ ÉS EL BANC DEL TEMPS?

És un banc que funciona sense diners. En aquest, la moneda d'intercanvi és el TEMPS. Es tracta d'oferir de forma gratuïta alguna cosa que sabem fer i rebre'n alguna que necessitam.

A QUI VA DIRIGIT?

A totes les persones: joves, grans, homes, dones, autòctones, nouvingudes, ... residents a l'illa.

COM FUNCIONA?

És molt senzill! Consisteix en rebre ajuda per a resoldre petites necessitats de la vida diària, i a canvi oferir el teu temps i la teva ajuda a altres persones.

Són intercanvis puntuals, però aporten temps, confiança, respecte, aprenentatge,...

Permeten millorar la relació entre totes les persones que conviuen al teu poble.

Amb aquestes activitats no es pretén substituir els serveis dels professionals.

QUÈ ÉS POT INTERCANVIAR?

Segur que hi ha alguna cosa que pots oferir i/o sol·licitar. Aquí en tens alguns exemples:

Cuidar animals i plantes:

passejar el ca, regar les flors, donar de menjar al moix,...

Activitats diverses:

jugar als escacs, passar treballs a ordinador, ensenyar a fer un dibuix,...

Tasques quotidianes:

planxar el vestit per anar a unes noces, passar l'aspiradora, ajudar a netejar els vidres de la sala, ensenyar a cuinar un plat, cosir un botó a uns calçons,...

Petites reparacions domèstiques:

arreglar un endoll, posar una frontissa, penjar un quadre...

Persones majors:

fer la compra, acompanyar al metge o a petites gestions burocràtiques, anar a passejar, llegir llibres...

Cura personal:

pentinar per a una ocasió especial, pintar les ungles, tenyir els cabells,...

Acompanyaments:

a fer la compra, al metge, per petites gestions burocràtiques, per anar a l'escola, per llegir un conte, a fer els deures, anar al parc, a passejar,...