

PUEDES INFÓRMATE EN:

1. CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES Y ACCIÓN COMUNITARIA MURCIA NORTE. C/ Escuelas, 4 (Espinardo)
Telf: 968/879710 (días laborales de 9:00h á 14:00h).
2. CENTRO CULTURAL Y SOCIAL DE PUENTE TOCINOS.
Pza. América, 1. Los miércoles de 11:00h á 13:30h y de 18:30h á 20h. Telf: 968/300606.
3. ASOCIACIÓN NACIONAL PROYECTO ABRAHAM. Carril Baezas, 1 (Puente Tocinos). Telf: 968/200008
4. CENTRO DE CULTURA POPULAR DE PUENTE TOCINOS.
5. COLECTIVO DE SENEGALESES DE PUENTE TOCINOS.
6. ASOCIACIÓN IEMANYA. Telf: 609972409 y 669133361.
7. LA NAVE. Telf: 968/237194

COLABORAN:

ASOCIACIÓN PUENTE TOCINOS ACOGE.
BANCO DEL TIEMPO DE SAN JAVIER.
CÁRITAS DE PUENTE TOCINOS.
CENTRO CULTURAL Y SOCIAL DE PUENTE TOCINOS.
CENTRO DE LA MUJER DE PUENTE TOCINOS.
CENTRO SOCIAL DE MAYORES DE PUENTE TOCINOS.
JUNTA VECINAL DE PUENTE TOCINOS.

BANCO DEL TIEMPO

PUENTE TOCINOS (MURCIA)



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

**Concejalía de Bienestar Social
y Promoción de la Igualdad**



Asociación Iemanyá



Asociación Nacional Proyecto Abraham

Colectivo de Senegaleses de Puente Tocinos

Centro de Cultura Popular de Puente Tocinos

¿Qué es un Banco del Tiempo?

El Banco del Tiempo es el primer banco que funciona sin dinero.

Es un nuevo concepto de interrelación para mejorar el bienestar y la cooperación en nuestra comunidad.

Una persona deposita unas horas de tiempo ofreciendo un servicio que desea dar y, a cambio, puede solicitar tiempo de otras personas para resolver necesidades y actividades de la vida diaria.

Todos los intercambios tienen el mismo valor, su tiempo.

Los intercambios se acuerdan siempre voluntariamente.

¿Cómo se puede formar parte del Banco del Tiempo?

Toda persona con ganas de compartir y disfrutar con otras.

Personas mayores de edad y los menores con autorización.

Igualmente pueden participar cualquier entidad social no lucrativa.

¿Qué se puede intercambiar en el Banco del Tiempo?

- Solicito apoyo en asignaturas del colegio, instituto o universidad.
- Iniciarme durante los fines de semana en yoga, taichi o técnicas de relajación.
- Que cuiden durante las vacaciones a mis animales o plantas.
- Perfeccionar idiomas: inglés, francés, español.
- Acompañar a niñ@s al colegio o a otras actividades.
- Aprender música, pintura, electrónica e informática.
- Hacer pequeños recados a personas mayores o enfermas.
- Acompañar o hacer la compra a ancian@s, enferm@s o discapacitad@s.
- Quedar en verano para pasear, charlar, ir al cine, etc.
- Apoyo en pequeñas tareas domésticas, en limpieza, en el planchado, a trasladar muebles, etc.
- Que te enseñen maquillaje y peluquería.

Y todo lo que queramos compartir con los demás.

***“Para el mundo puedes ser una persona,
pero para una persona eres un mundo”***