



BANCO DE TEMPO ADR PRODER II – COMARCA DE PONTEVEDRA.

O Banco de Tempo (BdT) é unha iniciativa sen fins de lucro, impulsada e coordinada pola **Asociación de Desenvolvemento Rural PRODER II – Comarca de Pontevedra** (en adiante ADR) para os Concellos de **Barro, Marin, Poio, Ponte Caldelas, Pontevedra e Vilaboa.**

O Banco de Tempo da Comarca de Pontevedra, permite poder afrontar a organización do tempo dos/as cidadáns/ás con criterios de **sostibilidade**, en especial das mulleres.

Mediante o intercambio deste tipo de experiencias foméntanse a **igualdade, a solidariedade, o altruísmo, a integración social, mellora das relacións interpersoais, a autoestima, o autoconcepto, a xustiza social...etc.** é un xeito de participación social da cidadanía baseado nos principios de **reciprocidade, confianza e axuda mútua.** Por iso o Banco de Tempo contribúe a crear **vínculos sociais entre a cidadanía** dunha mesma comunidade e fomenta a **integración da mesma na medida en que toda a comunidade pode acceder aos mesmos servizos.**

A **posibilidade de conciliar vida familiar, laboral e persoal, está directamente relacionada coa administración e usos do tempo, tendo presente o tempo coma recurso para o desenvolvemento persoal e para a calidade de vida.**

QUÉ O BANCO DE TEMPO

O Banco de Tempo é unha **rede de colaboración entre particulares,** intercambiándose servizos entre os/as seus participantes, tendo como unidade de **cambio a hora de tempo.**

OBXECTIVOS

Promover e incentivar os intercambios gratuitos de servizos entre **as persoas,** dando a **oportunidade** para que éstas **se coñezan, relacionen e confiën nos demais** para poder resolver as **necesidades da vida diaria** levando a cabo actividades satisfactorias.

CÓMO FUNCIONA

As **persoas** depositan unhas horas de tempo ofrecendo un **servizo que queren dar e, a cambio, solicitan tempo doutra ou doutras persoas** para algunha **necesidade/s** que teñan. Nunca **poderá existir unha relación económica** entre os/as participantes.

A QUEN VAI DIRIXIDO

A homes e mulleres maiores de idade que estean interesados/as en ofrecer e demandar servizos (intercambiar).

TIPOS DE INTERCAMBIOS

Agrúpanse en diversas categorías, algunhas delas son:

- Formación e educación (accións puntuais para a adquisición de coñecementos)
- Xestións administrativas (axudar na preparación de papeis burocráticos e administrativos)
- Atención ás persoas (acompañamento as persoas en xeral, compartindo tempo de lecer...etc)
- Tarefas domésticas (axudas nas tarefas relacionadas co coidado e mantemento do fogar..)
- Informática (asesoramento e adquisición de coñecementos a nivel informático..)
- Transporte (actividades e tarefas referidas ao traslado en vehículo...)
- Etc....

por exemplo:

"Xoán leva a traballar a María no seu coche"

"María acompaña a Facundo a buscar as receitas ao médico de cabeceira"

"Facundo cóntalle contos a filla pequena de Luís ao saíres da escola"

"Luís ensina a Pedro a facer as labores do fogar"

"Pedro ensina a Hortensia a navegar pola rede"

"Hortensia ensina a Cristina a mercar peixe no mercado"

CÓMO FORMAR PARTE

Calquer persoa interesada pode inscribirse (de xeito gratuito) na sede da Secretaría Xeral do Banco de Tempo, localizada en ADR PRODER II – Comarca de Pontevedra, na rúa Santa Clara 4 – 2º, 36 002 de Pontevedra. Teléfono: 986 10.81.44 /Fax: 986 10.80.09

Sitio Web: www.adrproderpontevedra.org; e enderezo electrónico:

bancodetempo@mundo-r.com. Entrevistándose coas Axentes de Tempo do BdT da ADR Clara Dias Ponte e Herminia Dios Poceiro, Axente de Tempo do Concello de Marín. bancodetempo@concellodemarin.es

