



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES



Esplugues de LL.-
Sant Just D.

Banc de Temps de l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat

QUE ES EL BANC DE TEMPS?

El Banc del Temps és un centre d'intercanvi gratuït de serveis entre persones, que té com a objectiu promoure l'intercanvi de temps entre les persones residents al municipi d'Esplugues LL. L'intercanvi estarà adreçat principalment a oferir i demanar tasques d'atenció a persones i a la llar, a fi i efecte, de contribuir a resoldre problemes de la vida diària de les famílies.

Amb aquest projecte es pretén afavorir l'intercanvi de relacions socials, motivar l'aprenentatge i l'intercanvi mutu de coneixements, potenciant les xarxes socials de suport i ajut. Així com possibilitar l'intercanvi de serveis entre la pròpia població a partir de la creació d'un banc solidari de serveis.

COM FUNCIONA EL BANC DE TEMPS?

La unitat d'intercanvi és l'hora, independentment del servei que s'ofereixi o es rebi. Per cada hora de servei prestat l'usuari té dret a rebre una hora de servei. És per això que cada persona adscrita al banc tindrà un talonari de temps, que utilitzarà cada vegada que alguna persona faci ús del seu temps.

Les persones adscrites al BANC DE TEMPS hauran d'oferir un determinat nombre d'hores mensuals per a fer les tasques d'ajuda que vulguin realitzar i a la vegada hauran de demanar el mateix nombre d'hores per tal de rebre els serveis i tasques que els calguin.

COM PUC ACCEDIR AL BANC DE TEMPS

Per poder accedir al Banc de Temps, us heu de posar en contacte amb:

Creu Roja a Esplugues de Llobregat-Sant Just Desvern

Severo Ochoa 14, local 2

08950 Esplugues de Llobregat

a/e: bancdetemps.esplugues@creuroja.org

Telèfon d'atenció als participants: 93.371.82.02. (dimarts de 10 a 12 h. i dimecres de 16 a 18 h.)

REQUISITS

- Viure a Esplugues de Llobregat
- Tenir 18 anys, o més.
- Fer un dipòsit mínim d'una hora per començar.
- Signar un compromís

Totes les persones que s'impliquin en el projecte hauran de signar un acord de compromís i omplir una fitxa amb les seves dades personals, habilitats i disponibilitat.



AJUNTAMENT D'ESPLUGUES



Esplugues de LL.-
Sant Just D.

Aquest compromís serà la garantia dels intercanvis i tot i que es farà per escrit, serà essencialment un compromís de responsabilitat personal.

Seguidament les persones es podran adscriure al BANC DE TEMPS individualment, un cop feta l'entrevista amb el tècnic encarregat del projecte i amb el compromís d'oferir i demanar temps, es a dir, de realitzar un veritable intercanvi.

Una vegada inscrits se'ls hi proporcionarà un talonari, on en comptes de diners i haurà temps; temps invertit i temps a gastar.

QUINS SERVEIS ES PODEN INTERCANVIAR?

Alguns exemples de serveis que es poden intercanviar són:

- Ensenyament d'idiomes
- Habilitats de cuina
- Ajudar els nens a fer els deures
- Acompanyament a persones grans
- Coneixements especialitzats
- Fer petites reparacions domèstiques

Per a més informació consulteu el manual adjunt.



"Banc de Temps Esplugues de Llobregat"

bancdetemps.esplugues@creuroja.org



Manual Banc de Temps

Esplugues de Llobregat



MANUAL DEL SOCI/A DEL BANC DE TEMPS D'ESPLUGUES

PRESENTACIÓ: QUÈ ÉS EL BANC DE TEMPS?

El Banc de Temps són grups de persones motivades per a intercanviar temps, dedicant-lo a serveis puntuals d'atenció a les persones, fomentant així l'oportunitat de conèixer i confiar en els altres per a resoldre necessitats de la vida diària.

En aquest espai es comparteixen habilitats i coneixements, que possibiliten el contacte entre persones, i amb la pràctica, desenvolupa els valors de cooperació i solidaritat.

La unitat d'intercanvi és el temps, independentment del servei que s'ofereixi o es rebí. Aquí, tot val el temps que triga a fer-se!

FUNCIONAMENT DEL BANC DE TEMPS

- Cada persona adscrita al Banc de Temps disposa d'un **talonari** de temps, on anota el temps que ha sol·licitat a una altra persona per a un servei concret.
- Mensualment el soci informa al coordinador/a del Banc de Temps sobre els intercanvis, i actualitza el saldo del compte corrent.
- Cada tres mesos, cada participant rep l'estat del seu compte corrent i el **Butlletí de serveis** que pot intercanviar amb la resta de socis/es. Quan ofereixi o demandi un servei doni tota la informació possible, això permetrà al coordinador i a altres socis/as a tenir clara la seva oferta i demanda.

- Periòdicament es realitzen **trucades** de seguiment, així com **entrevistes** individuals i grupals, per tal de que es coneguin tots els participants, poder avaluar el servei i treure propostes noves.

El coordinador/a avisarà a les persones que es trobin en una situació de desequilibri de temps, tant si és perquè no han donat molt temps com perquè han rebut poc. En principi, no es pot acumular una diferència superior a 20 hores entre el temps que es dóna i el qual es rep. D'igual manera, una persona que no hagi utilitzat els seus crèdits de recepció de temps podrà transferir-los a un altre membre del Banc de Temps.

QUÈ PODEM INTERCANVIAR

- Atenció a les persones: acompanyar nens i nenes a l'escola, llegir contes o jugar, tenir cura de persones malaltes, acompanyar persones grans al metge, llegir llibres...
- Cura del cos i la salut: massatges, maquillatge...
- Tasques domèstiques: fer la compra, cuinar, cosir, fer petites tasques i reparacions domèstiques...
- Informàtica: passar treballs a l'ordinador, assessorament informàtic...
- Idiomes: classes, traduccions, parelles lingüístiques...
- Formació: donar suport per fer deures, música, pintura i dibuix, cuinar, cosir, fer petites tasques i reparacions domèstiques, bricolatge, tenir cura d'animals i plantes...
- Assessorament/orientació: assegurances, finances, tècniques diverses...

LA NOSTRA MISSIÓ

La missió del Banc de Temps d'Esplugues és crear comunitat i una salut social sostenible a través del intercanvi de temps.

Per poder donar o rebre un servei s'ha d'estar registrat al Banc de Temps d'Esplugues i haver passat un procés de verificació. Amb això ens assegurem que tot el món és qui diu ser.

Si es desitja donar d'alta visiti la pàgina web: www.esplugues.cat i ompli el formulari, o truqui al 93 371 82 02 i concerti una cita.

QUÈ FER PER REBRE UN SERVEI

- Una vegada al mes rebrà un butlletí d'ofertes i demandes, també estarà penjat en el panell informatiu de la nostra oficina.
- Truqui o passi per la nostra oficina en l'horari d'atenció per al Banc de Temps: **dimarts de 10 a 12 h**, i **dimecres de 16 a 18 hores**. Si pot, contacti amb el coordinador/a 2 o 3 dies abans del que necessita el servei. El coordinador/a buscarà el soci/a que ofereixi el servei que li pugui interessar.
- Posi's en contacte amb el soci/a tan aviat com li sigui possible i acordi lloc i data per a rebre el servei.
- Recordi que serà responsable de tenir els materials necessaris que es requereixin per al servei.
- Si deixa un missatge i el soci/a no respon en uns dies intenti'l de nou i si encara no ho aconsegueix contacti amb el seu coordinador/a.
- El rebedor del servei es compromet a realitzar el pagament estipulat el més aviat possible

QUÈ FER QUAN LI DEMANEN UN SERVEI

- Parli amb el sol·licitant dels detalls del servei (data i hora...) i preguntant quant temps la persona creu que trigarà a fer-lo.
- Si no pot oferir el servei agraeixi el interès que l'altre soci/a té per vostè.
- Sempre sigui puntual amb les cites i si per algun motiu arribarà tard contacti amb la persona el més aviat possible.

NORMES DURANT ELS SERVEIS

QUÈ FER

- Asseguri's que l'altra persona entén el que farà abans que comenci a fer-ho.
- Sigui pacient i obert més que crític. Estem per a compartir i el fet d'aprendre a conèixer-nos ja és molt.
- Contacti amb el soci/a per endavant si no pot arribar a temps a oferir el servei o si ha de cancel·lar-ho.
- Respecti els altres, ja sigui per religió, creences o pertinença política.
- Asseguri's de tenir tots els materials o ingredients necessaris.
- Trucar al 112 en cas d'urgència.

QUÈ NO FER

- No fumi en el lloc d'altres socis/es sense el seu consentiment.
- Mai accepti diners ni propines.
- No prengui alcohol ni drogues mentre ofereix els serveis. (En el cas d'ocórrer serà raó per a l'expulsió automàtica). No compri alcohol ni tabac a altres socis/es.

LEGAL

Responsabilitat: El Banc de Temps d'Esplugues es configura únicament com a eina d'intercanvi entre les persones usuàries del mateix. El Banc de Temps d'Esplugues no pot assegurar resultats, en el sentit que els serveis oferts per les diferents persones usuàries ho són sota la seva responsabilitat, en quant a la seva eficàcia. En aquest sentit, ni la Creu Roja ni l'Ajuntament d'Esplugues es fan responsables de cap lesió, danys o frustració d'expectatives respecte el desenvolupament dels serveis particulars acordats entre les persones usuàries del Banc de Temps d'Esplugues; en conseqüència, la persona beneficiària d'un servei i el prestador del mateix eximeixen de qualsevol responsabilitat tant a l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat com a la Creu Roja, impulsora del Banc de Temps.

Limitacions: Els serveis no estan garantits i poden haver situacions conflictives quan un proveïdor/a d'un servei no ompli les expectatives del que ho rep. Demanem l'apreciació de l'esforç que cadascun/a posa i això és el que fa que el Banc de Temps funcioni.

El Banc de Temps d'Esplugues mediarà en les potencials situacions de descoordinació entre serveis o usos. En cas d'accions irregulars, el Banc de Temps d'Esplugues podrà demanar als socis/as retornar el crèdit obtingut.

Tots els socis/es han de protegir la privacitat i confidencialitat dels altres socis/es. Un soci/a pot arribar a ser expulsat de la comunitat per aquest motiu. L'única excepció per a compartir informació és quan un soci/a sentí que la salut o seguretat d'altre soci/a està en perill.

DRETS I DEURES DELS SOCIS/ES

Tots els socis/es del Banc de Temps d'Esplugues tenen el dret a:

- Ser tractat amb dignitat, cura i respecte.
- Rebre el crèdit necessari per les hores proporcionades.
- Poder gastar el seu crèdit en serveis oferts per altres socis/es.
- Poder guardar el seu crèdit per a usar-lo mes endavant.
- Poder donar el seu crèdit a altres socis/es o organitzacions:
- Mantenir la privacitat i confidencialitat que desitgi.
- Ser valorat.
- Ser tractat justament.

Tots els socis/es tenen el deure de:

- Respectar la privacitat i confidencialitat d'altres socis/es.
- Mantenir les cites que faci amb altres socis/es.
- Acceptar els consells i instruccions d'uns altres.
- Divertir-se i compartir les experiències.



