

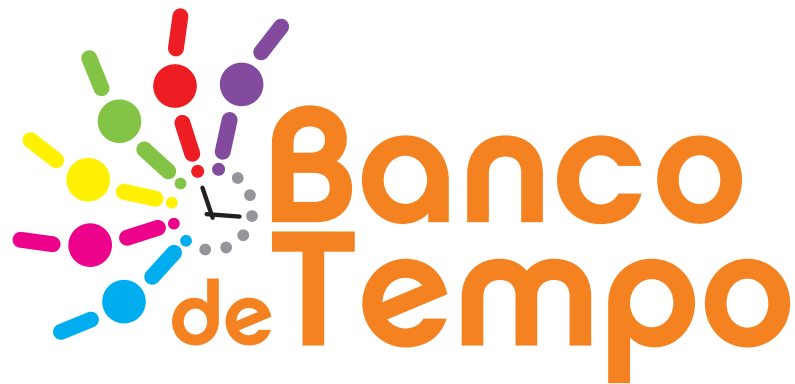
ESTAMOS NO EDIFICIO SOCIAL

R/ Sánchez Barcaíztegui, 35 - 47

Teléfono 981.944.230
bancodetempo@ferrol.es

HORARIO DE ATENCIÓN

de luns a xoves: 9:00 - 14:00
martes e mércores: 17:00 - 19:00



En Ferrol... cambian os tempos

Se queres facerte socio manda un correo a

bancodetempo@ferrol.es

¿Que é un Banco de Tempo?

É un sistema de intercambio de tempo entre as persoas da comunidade para compartir habilidades e coñecementos. As persoas participan ofrecendo un determinado servizo e demandando outro no que estean interesadas, todo elo de xeito gratuíto. A unidade de cambio é a hora de tempo.

Por exemplo: "eu ofrézome a acompañar a unha persoa ao parque e gustaríame recibir unhas clases de informática básica doutra persoa socia"

Búscanse...

Persoas que queiran compartir tempo con outros membros do Banco de Tempo onde o importante é dar e recibir.

Persoas con ganas de formar parte dunha rede de axuda mutua na comunidade.

Persoas activas con ganas de cambiar as cousas no eido máis próximo, na nosa cidade.

Persoas doadoras - receptoras de tempo.

Todas as persoas podemos participar no Banco de Tempo, porque podemos ofrecer infinidade de servizos, non precisas ter unha destreza específica, as demais so solicitan o teu tempo libre.

¿Por que formar parte do Banco de Tempo?

Traballas activamente en beneficio da comunidade.

Melloras as relacións entre as persoas de diferentes culturas, idades e saberes.

Revalorizas o tempo de traballo das persoas, igualando o labor de homes e mulleres.

Participas activamente na comunidade recoñecendo a valía das túas habilidades.

Gañas tempo para ti e fas gañar tempo.

¿Que actividades adoitan intercambiarse as persoas socias dun Banco de Tempo?

Coidado do corpo e da saúde: masaxes, relaxación, automaquillaxe, ximnasia,...

Tarefas domésticas: compras, pequenas reparacións, coidar animais e plantas,...

Atención a persoas: acompañamento, lectura, xestións na rúa,...

Idiomas: clases, traducións, conversación,...

Formación: axuda cos deberes, música, pintura, debuxo, decoración,...

Asesoramento/ orientación: seguros, finanzas, social, consultas informáticas,...

Ocio: xogos, cultura, música, lectura,...