



EL QUE TU NECESSITES, A CANVI DEL QUE TU SAPS FER

El Banc del Temps és una xarxa d'intercanvi de temps entre diferents persones per donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis, de manera puntual.



QUÈ ÉS EL BANC DEL TEMPS?

El Banc del Temps és una iniciativa comunitària que promou l'intercanvi gratuït de serveis entre persones, per ajudar a resoldre necessitats de la vida quotidiana, compartint habilitats i coneixements amb la comunitat i reforçant l'economia social. Amb els intercanvis es crea una xarxa d'ajuda mútua entre la ciutadania.

COM FUNCIONA?

Les persones sòcies fan intercanvis amb la comunitat. Cadascuna pot oferir un servei o activitat i, a canvi, pot demanar-ne a les altres persones sòcies. **La unitat d'intercanvi és l'hora**, amb independència del servei que s'ofereix o es rep.

QUINS SERVEIS ES PODEN INTERCANVIAR?

Alguns exemples dels serveis que s'intercanvien:
Fer acompanyaments, penjar quadres, muntar mobles, dur a terme petites reparacions domèstiques, cuinar, fer la compra, donar suport informàtic, ensenyar música, mantenir converses en diferents llengües, passejar, anar al cinema...

COM HI POTS PARTICIPAR?

Si ets major d'edat i en vols formar part, t'hi pots inscriure directament a través del formulari electrònic <https://seuelectronica.terrassa.cat> o pots dirigir-te als punts d'atenció del Banc del Temps:

- **Punt del Voluntariat** situat a l'atri de l'Ajuntament de Terrassa (Raval de Montserrat, 14), els dimecres de 10 a 13 h
- **Centre Cívic President Macià** (Rambla de Francesc Macià, 189), els dimarts de 17 a 19 h

Per a més informació:

Telèfon 010
banctemps@terrassa.cat
www.terrassa.cat/banc-del-temps



PROMOU:



COL-LABORA:

