



## BANCO DEL TIEMPO DEL VALLE DE EGÜÉS



**QUÉ ES:** Red de **colaboración mutua** a través del **intercambio de servicios y actividades** donde la **moneda de cambio es el tiempo**. Un espacio en el que encontrar soluciones a nuestras necesidades cotidianas y crear redes basadas en la solidaridad.

**QUIÉN PUEDE PARTICIPAR:** Cualquier persona **mayor de edad** dispuesta a ofrecer sus destrezas y conocimientos a cambio de enriquecerse de lo que ofrece el resto del grupo. No es necesario residir en el Valle de Egüés.

**CÓMO FUNCIONA:** Cada persona interesada en formar parte del BT tiene que detallar los conocimientos o destrezas que quiere ofrecer a las demás personas. A continuación, se le abre una **cuenta de horas** y se le entrega el **talonario de tiempo**. Desde ese momento, ya puede comenzar a realizar intercambios, los cuales no tienen por qué ser bilaterales.

Cada vez que alguien presta un servicio, quien lo recibe le entrega un talón por valor del tiempo dedicado, el cual se ingresará en su cuenta personal.

**CÓMO SE PUEDE PARTICIPAR:** Existe una amplia gama de habilidades y saberes para poder llevar a cabo **intercambios individuales** entre las distintas personas que forman parte del BT: distintos gremios, idiomas, nuevas tecnologías, apoyo escolar, acompañamientos, labores domésticas y jardín, diferentes técnicas para el cuidado y bienestar, asesoramiento técnico en distintas áreas, etc.



Además el Banco del Tiempo ofrece a las personas que lo integran otras posibilidades de participación:

- **Encuentros grupales.** Reuniones periódicas donde las personas socias puedan conocerse, contar sus experiencias, proponer ideas y mucho más.
- **Talleres y charlas.** Impartidos por los propios socios y socias y dirigidos a las personas que integran el BT: jardinería, meditación, informática, cocina, danza, salud y bienestar...
- **Actividades organizadas desde BT.** Abiertas a toda la población: jornadas informativas, mercadillos de trueque...
- **Participación puntual en servicios del CAF.** En colaboración con su equipo de profesionales: impartiendo una charla para familias, dinamizando un taller para niños y niñas...
- **Otras.** Colaboraciones con Secretaría, participación en iniciativas organizadas.



**MÁS INFORMACIÓN:** [btempcaf@egues.es](mailto:btempcaf@egues.es) o **ACUDIR O LLAMAR AL CAF**  
(948 165651) Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 16:00 a 20:00 h