

TALLER: Què és un banc del temps?

Palma Educa
+ Temps d'Educació

Ajuntament  de Palma

 **Govern
de les Illes Balears**
Vicepresidència i Conselleria de Presidència
Direcció General de Cooperació i Immigració

Introducció

La proposta que es presenta té per objectiu divulgar el que és un banc del temps i donar a conèixer com funciona i quins avantatges té per a les persones que en formen part. Està adreçada a població adulta interessada i/o entitats i col·lectius interessats a crear un banc del temps.

Objectius

- Donar a conèixer què és i com funciona un banc del temps.
- Sensibilitzar les persones participants sobre aquesta forma d'intercanvi que promou i permet la convivència cooperativa.
- Prendre consciència, com a possibles membres d'un banc del temps, de les pròpies capacitats, habilitats i competències.

Descripció de la xerrada

S'aplicarà una metodologia participativa, a més d'expositiva, per a facilitar l'intercanvi d'opinions entre les persones participants.

A través d'aquesta presentació s'explicaran els aspectes bàsics de la temàtica i s'assegurarà que les persones participants tinguin l'oportunitat d'expressar els seus punts de vista i compartir experiències. A la vegada, s'hi inclourà una simulació d'intercanvi de serveis perquè puguin percebre com funciona un banc del temps i alhora fer visibles les pròpies competències i valors i donar-los prestigi. Es veurà un vídeo que permetrà conèixer experiències reals de bancs del temps.

-2-

Temps previst

El temps previst és 1,5 h.

Material necessari

Presentació en PowerPoint "Què és un banc del temps".

Visió d'un d'aquests vídeos:

BANCO DEL TIEMPO: Horas solidarias. <https://www.youtube.com/watch?v=u0tySf4ZJqE>

TV3 - Entre línies: Valor humà. <https://www.youtube.com/watch?v=PNVudaXKaWU>

Notes adhesives (*post-it's*) de dos colors.

Fulletts "Bancs del temps de Palma" de la Xarxa de Bancs del Temps de Palma.

Per a més informació podeu consultar també:

Associació Salut i Família (sd). Bancs del Temps. Document accessible a:

<http://saludyfamilia.es/ca/bancs-del-temps-cohesio-social/bancs-del-temps>

Cahn,E.S. (2006). Los bancos del tiempo en épocas de cambio. Barcelona: Asociación Salud y Familia. Document accessible a: <http://www.saludyfamilia.es/es/content/dinero-que-no-tiene-precio-los-bancos-del-tiempo-en-%C3%A9pocas-de-cambio-esp%C3%B1ol>

Què és un banc del temps?

Àrea d' Educació, Família, Majors i Immigració



Ajuntament  de Palma

-3-

Introducció

És possible un banc que funciona sense diners? Amb aquesta pregunta es pot encetar la sessió. A continuació es demanarà a les persones participants si saben què és un banc del temps (a partir d'ara BdT).

Una vegada recollides les idees prèvies que les persones participants tenen sobre el BdT es parlarà del seu origen.

Va ser a la dècada dels 80, als Estats Units, on Edgar Cahn va fer servir per primera vegada el concepte de *Time Dollar*, per a cobrir certes necessitats de la societat, en què la unitat de valor era el temps. Arran d'això sorgiren els bancs del temps que coneixem a l'actualitat.

Després que el *Time Dollar* s'expandís pels EUA va arribar al Regne Unit i Itàlia, i es va estendre per Europa.

El model de BdT a l'Estat espanyol es basa en el model italià de les associacions de dones que estudiaven, al llarg dels anys noranta, el repartiment dels temps. Pretenien ajudar-se entre elles, donar-se suport en la seva vida diària com a mestresses de casa, si bé abans ja existien xarxes d'intercanvi tant d'objectes com de temps arreu del món, especialment a Europa i als Estats Units.

El primer BdT a l'Estat espanyol es creà el 1998, a Guinardó, Catalunya.

Què és un banc del temps?

És una xarxa d'intercanvi de temps entre persones per a donar, rebre i compartir habilitats, coneixements i serveis.



Ajuntament  de Palma

-4-

Què és un banc del temps?

Es reprendrà la pregunta inicial i es farà observar que sense diners es posa de manifest el valor de la pròpia persona, els seus coneixements, habilitats i experiències. En aquest cas tothom dóna però alhora rep, en situació d'igualtat.

Així, un BdT consisteix a oferir les pròpies capacitats, coneixements, habilitats i experiència per a ajudar d'altres, tal com es faria amb un amic/ga o amb un veïnat o veïnada. Per a oferir serveis al BdT no és necessari ser un expert/ta.

L'objectiu primordial d'un BdT és crear una xarxa de suport comunitari que potencii la col·laboració mútua i el sentiment de comunitat, i permeti resoldre necessitats de la vida quotidiana i estalviar diners. Facilita la cohesió social i la construcció d'una ciutat més humana. Ajuda a recuperar espais de col·laboració que fomenten relacions de confiança i sentiment de pertinença a una comunitat entre les persones.

Cal remarcar que són intercanvis puntuals.

“Només quan valoram el temps de tothom
per igual ens podem relacionar entre
iguals”



El temps té un valor important en la societat actual. Al BdT totes les persones són iguals. Iguals perquè l'intercanvi és el temps i en aquest sentit una hora és igual per a tothom, es faci el que es faci durant aquesta hora.

Totes les persones tenen en comú que comencen el dia amb 24 hores a la seva disposició; el que marca la diferència és què en fan, d'aquest temps.

Es podrà demanar a les persones participants si coneixen alguna frase feta referida al temps i al seu valor. Es compartiran i comentaran.

Alguns exemples: *El temps és or. El temps vola.*

Què no és un banc del temps?

Un banc del temps no és fer voluntariat o caritat.

Un banc del temps no és una agència de serveis.

A un banc del temps no hi ha diners. La moneda de canvi és el temps.

Els intercanvis no són recíprocs, sinó multirecíprocs.



Què no és un banc del temps?

Un BdT no és fer voluntariat o caritat. És una xarxa d'intercanvi, no de voluntariat ja que el servei que es realitza és remunerat amb hores. Tots els membres reben i donen algun servei.

Un BdT no és una agència de serveis.

Els intercanvis no són recíprocs sinó multirecíprocs, és a dir, no s'ha de tornar el servei a la persona a qui es demana. Es pot demanar un servei a qualsevol membre del banc.

Un BdT és una eina de suports i sociabilitat, mai substitueix un lloc de feina o un servei que hagi de donar l'Administració. Per exemple, des del BdT es pot fer un servei de petit bricolatge, com penjar una prestatgeria o canviar una bombeta fosa, però no es farà una instal·lació elèctrica ja que hauria de fer-la un professional que respongui de la feina feta i compleixi la normativa establerta.

D'altra banda, en moments de crisi socioeconòmica el BdT pot esdevenir un reforç per a trobar feina (algú pot oferir un servei de suport en la redacció del currículum, algú pot ajudar a cercar adreces per Internet on enviar-lo, etc.).

Quins avantatges té participar en un banc del temps?

AJUDA A RESOLDRE
NECESSITATS
QUOTIDIANES

REFORÇA LA PRÒPIA
XARXA SOCIAL

PERMET ESTALVIAR
DINERS

FACILITA LA
CONCILIACIÓ DE LA
VIDA PERSONAL,
LABORAL I FAMILIAR

PROMOU LA
IGUALTAT ENTRE
TOTES LES
PERSONES

SATISFACCIÓ PERSONAL

PERMET CONÈIXER PERSONES
DIFERENTS

PROMOU UN MODEL DE
SOCIETAT BASAT EN LA
RESPONSABILITAT I LA
CONFIANÇA, ON ES DÓNA A
LA VEGADA QUE ES REP



Xarxa
de Bancs
del Temps
de Palma

Ajuntament  de Palma

-7-

Avantatges de participar en un banc del temps

En aquest apartat i ja que algunes de les afirmacions que conté ja han estat presentades o s'han pogut intuir, es demanarà a les persones participants que opinin i comparteixin el seu punt de vista sobre cada un dels avantatges del BdT.

Quins serveis es poden oferir i rebre a la xarxa de bancs del temps?

CURA DEL COS I LA SALUT
(massatges, ioga, teràpia...)
ATENCIÓ A PERSONES
(companyia, majors, infants...)
BRICOLATGE
TASQUES DOMÈSTIQUES
FORMACIÓ (idiomes, cuina,
informàtica, reforç escolar...)
ASSESSORAMENT/
ORIENTACIÓ (legal,
empresarial, criança...)

ESTÈTICA (perruqueria,
maquillatge...)
OCI I ENTRETENIMENT (visites
guiades, senderisme,
manualitats, actuacions...)
ANIMALS DE COMPANYIA
INFORMÀTICA I ALTRES
TECNOLOGIES
SERVEIS DIVERSOS I A LA
COMUNITAT



-8-

Quins serveis es poden oferir?

En un BdT es poden oferir molts i diversos serveis. Aquests serveis que s'intercanvien són proposats pels mateixos membres del BdT, segons allò que cadascú sap fer o li agrada.

Sovint moltes persones pensaran que no tenen res a oferir però sempre es pot oferir alguna cosa. El BdT reconeix tots els talents, habilitats, experiències i coneixements que tenen les persones. Qualsevol persona pot saber escoltar i ser capaç de fer companyia a algú altre. Pot ser capaç d'ajudar en les tasques del jardí o posar una prestatgeria, per posar alguns exemples.

Hi ha BdT comunitaris, que ofereixen tots tipus de serveis. Altres són temàtics: criança, lingüístic, etc. N'hi ha d'escolars, a centres educatius. Fins i tot n'hi ha de virtuals que permeten fer intercanvis a través d'Internet.

Com funciona?



Les persones associades reben els serveis que necessiten i ofereixen allò que saben fer i els agrada, d'acord amb la seva disponibilitat.

El Banc del Temps regula, ordena i compensa aquest intercanvi.



Ajuntament  de Palma

-9-

Com funciona un Banc del Temps?

Per a formar part d'un BdT cal:

1. Contactar amb el BdT on es vulguin aportar el temps i els serveis. Es pot fer directament amb el BdT que interressi o bé a través de la Xarxa de Bancs del Temps de Palma.

Una vegada que s'ha fet la sol·licitud des de la Secretaria del BdT que correspon es concerta una entrevista amb la persona interessada.

2. S'ofereixen els serveis i s'organitzen els intercanvis.

3. Una vegada realitzat el servei s'acumula temps. La persona que ha realitzat el servei pot gaudir d'un servei ja que ha acumulat crèdit. Una hora de servei equival a una hora de crèdit.

La Secretaria del BdT s'encarrega de vetlar perquè hi hagi un cert equilibri entre les hores oferides i les rebudes.

A més, també s'organitzen trobades periòdiques per a fomentar la confiança i afavorir l'establiment d'intercanvis.

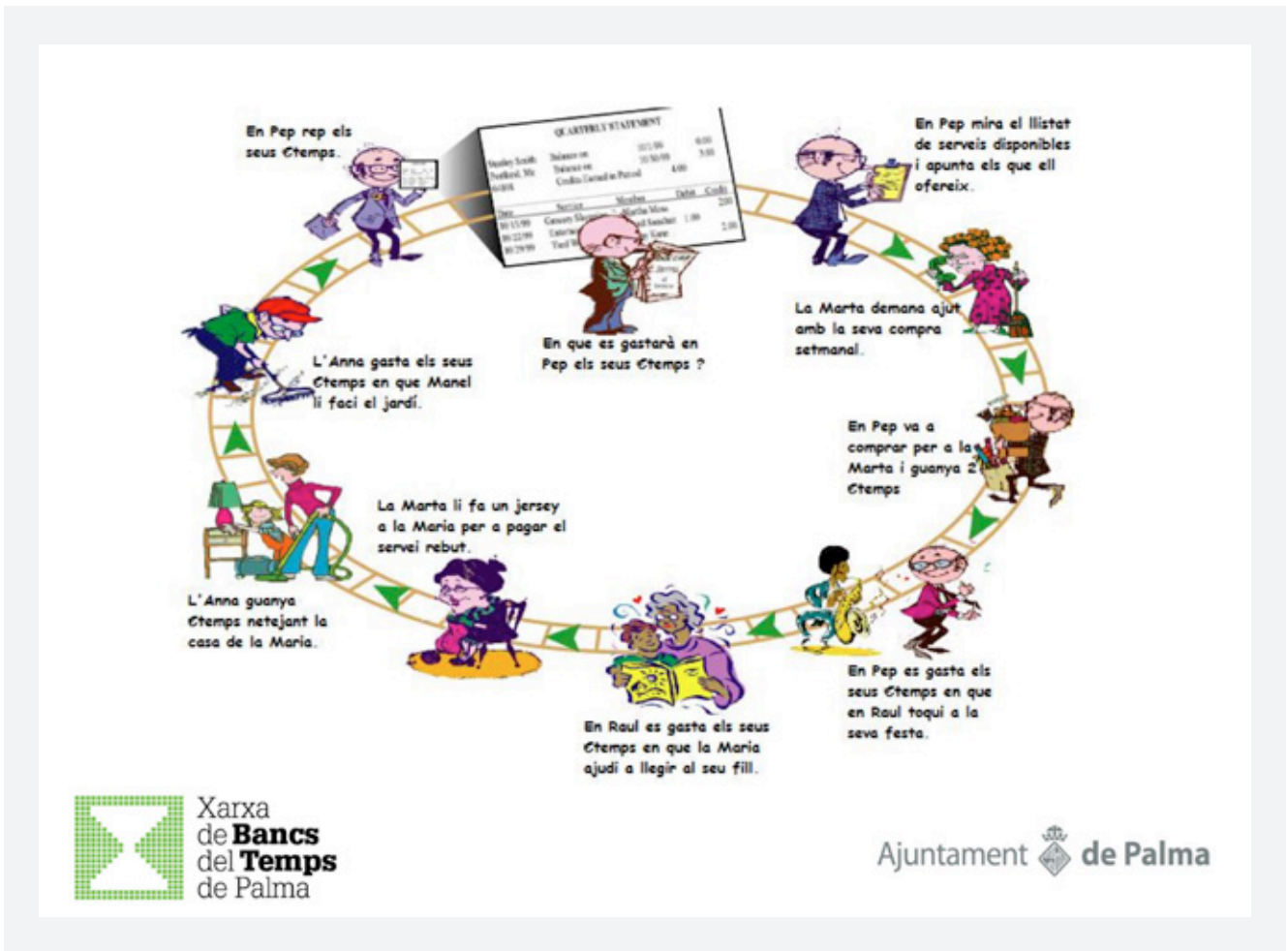
...dóna quan puguis i rep quan ho necessitis...



Perquè els BdT puguin funcionar s'ha de deixar que altres tinguin l'experiència de donar. Demanar un servei a un altre membre és donar-li l'oportunitat de ser competent, de relacionar-se, de ser autònom, de sentir-se satisfet/a per haver donat.

De vegades una de les mancances o limitacions a les quals s'enfronta un BdT és la manca d'una demanda activa de serveis. Quan una persona arriba al BdT s'inscriu amb l'objectiu d'aportar, d'oferir el seu coneixement.

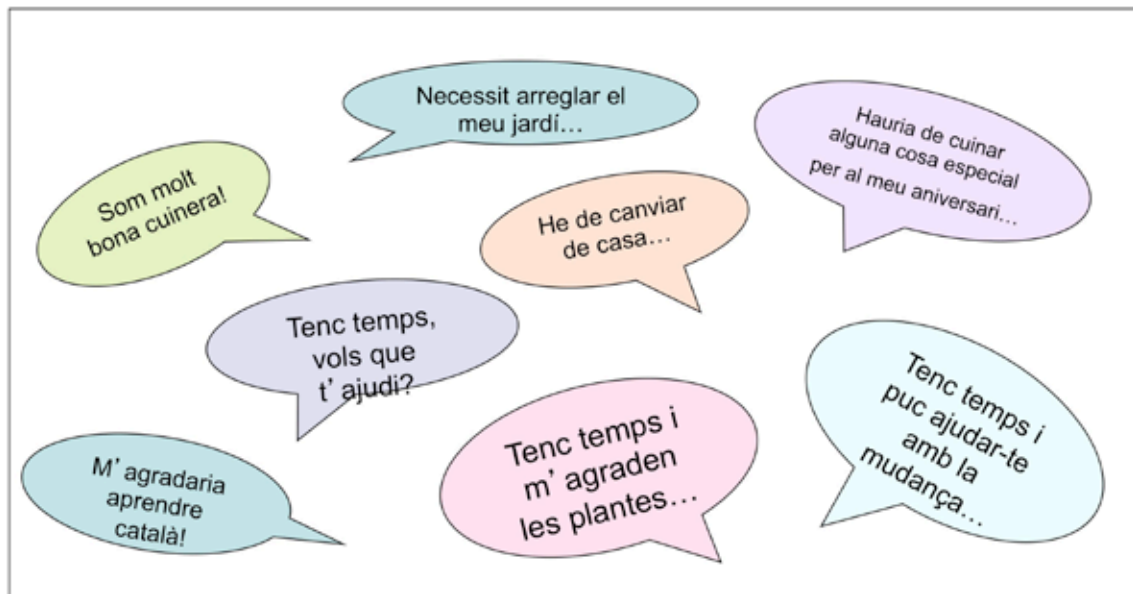
Però sovint costa demanar un servei ja que això suposa fer pública una mancança, és a dir, demanar un favor és reconèixer una limitació i això costa molt. En definitiva, descobrir les limitacions d'un mateix costa molt però assumir-les encara més. Així, els BdT poden ajudar a entrenar i assumir amb normalitat el fet i la necessitat de demanar ajuda.



Aquesta imatge il·lustra un dels trets principals dels BdT: la multireciprocitat. És a dir, quan un membre del BdT sol·licita un servei a algú li deu el temps al banc, no a la persona que li ha fet el servei. A més, aquesta multireciprocitat garanteix i facilita les relacions entre totes les persones que formen part del BdT.

Els BdT poden oferir també intercanvis grupals. Això genera dinamisme i fomenta, una vegada més, les relacions socials.

I tu, què podries oferir?



I tu, què podries oferir?

Les persones que comencen al BdT mai creuen que el servei que ofereixen pugui ser interessant per als altres. Però el BdT converteix als seus membres en especialistes: a tota la llista de serveis potser n'hi haurà un que ningú més ofereixi. Per tant, automàticament aquesta persona es converteix en experta. Així feim créixer la vàlua d'una persona que creia que no en tenia. Aquesta és una de les coses més importants del BdT: fer valer la persona a partir d'actes senzills i petits però molt importants per a una altra.

Dinàmica de les notes adhesives (*post-it's*)

Es demana a les persones participants que imaginin que són membres d'un BdT. Hauran de pensar quins serveis podrien oferir i quines demandes de serveis farien. Ho hauran d'escriure en una nota adhesiva i aquestes després seran ordenades en dues columnes, de serveis i demandes. Finalment es farà una simulació per a veure si els serveis demanats podrien cobrir-se amb els serveis oferts. Es veurà si es poden agrupar per categories, si es cobreix allò que es demana, si hi ha demandes que no es poden cobrir i com es podria solucionar, si hi ha ofertes que ningú demana i com es podria solucionar.

Es tracta d'ajudar a descobrir i revaloritzar les habilitats, els coneixements i les experiències de les persones participants.

Quin sentit té un banc del temps?

Construeix xarxes socials que fomenten relacions de confiança, respecte mutu i sentiment de pertinença a una comunitat entre les persones.

Valora les persones, les seves habilitats, talents, coneixements i experiència.

Implicar-se a la comunitat té efectes positius i fa la vida més fàcil i feliç.



Ajuntament  de Palma

-13-

Quin sentit té un banc del temps?

Abans de comentar aquesta diapositiva es podrà veure un d'aquests vídeos:

BANCO DEL TIEMPO: Horas solidarias: <https://www.youtube.com/watch?v=u0tySf4ZJqE>

TV3 - Entre línies: Valor humà: <https://www.youtube.com/watch?v=PNVudaXKaWU>

En acabar es comentarà i es relacionarà amb els continguts anteriors.

Com a conclusió de la xerrada:

Un BdT ajuda a valorar les contribucions que fan les persones que en formen part per a sostenir i reconstruir les seves comunitats. Al mateix temps recorda a les persones les habilitats que ja tenen i les contribucions que són capaces de fer. Mostra la necessitat d'implicar-se en la pròpia comunitat i anima les persones a assumir responsabilitats per a les seves vides, famílies o comunitat.