

# COMPARTO MI TIEMPO

## ¿LO INTERCAMBIAS CONMIGO?



# BANCO DE TIEMPO

CIUDAD REAL

**Centro Social Larache**

Carretera de Fuensanta nº 18

926 211 044 | ext. 965



Excmo. Ayuntamiento de  
Ciudad Real

Plan Local de  
Inclusión Social



## ¿QUÉ ES EL BANCO DE TIEMPO?

El Banco de Tiempo es un sistema de intercambio de servicios por tiempo.

En este sistema, la "moneda" de intercambio es la "hora", sea cual sea el servicio que se preste o se reciba, ya que todas las habilidades tienen el mismo valor.

Los servicios de intercambio son muy variados y suponen una ayuda para resolver pequeñas necesidades de la vida cotidiana.

Con el intercambio de tiempo, se ofrece la posibilidad de conocernos y confiar en los demás para resolver necesidades concretas, creando entre los participantes una red de solidaridad.



## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR Y POR QUÉ?

Pueden participar todos los vecinos y vecinas de Ciudad Real que quieran ayudarse mutuamente.

El BDT de Ciudad Real pretende generar, a través de la economía colaborativa y la confianza mutua, valores de solidaridad y cooperación entre los participantes.



## ¿QUÉ NO ES?

- No es un voluntariado, ya que también recibimos algún servicio a cambio del que ofrecemos.

- No es una forma de realizar trabajos o servicios baratos, encubiertos o remunerados.



## ¿CÓMO FUNCIONA?

De manera muy sencilla: **Tu Hora por mi Hora.**

De tal manera que si dispones de una hora para llevar a los hijos de alguien a un cumpleaños, puedes recibir una hora, por ejemplo, para aprender a manejar tu móvil.

A las personas inscritas se les entrega una cuenta de tiempo con la que poder intercambiar servicios de manera gratuita.

En el Banco del Tiempo no se establece una "obligación" con ninguna persona concreta, sino con el **BANCO DE TIEMPO.**

## ¿QUÉ SE PUEDE INTERCAMBIAR?



En el **BANCO DE TIEMPO** los servicios que se intercambian los proponen los socios y socias



**Ejemplos:** Enseñar a cocinar una receta, arreglar un enchufe, colgar un cuadro, acompañar a la compra...

## ¿QUÉ HACER PARA PARTICIPAR?



Si quieres intercambiar tu tiempo, acércate a tu Banco de Tiempo Municipal.

**Centro Social Larache, Carretera de Fuensanta nº 18**

**Lunes y Miércoles: 09:00 a 14:00 h. | Martes y Jueves: 17:00 a 19:00 h.**

**bancodetiempo@ciudadreal.es**

El Banco de Tiempo Municipal se pondrá en marcha a partir del **20 de septiembre de 2018**