



● Qué es el Banco del Tiempo

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

En este sistema, la unidad o moneda de intercambio es "la hora", independientemente del servicio que se preste o que se reciba, pues todas las habilidades tienen el mismo valor.

Los servicios de intercambio son muy variados y generalmente 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, y todo recaerá en beneficio de la comunidad.

● ¿Cómo funciona?

Funciona de forma parecida a cualquier banco.

Se abre una cuenta: cada usuario/a realiza un registro en el que se especifican los servicios que pueden prestar, los que esperan recibir y la cantidad de horas mensuales que pueden ofrecer a la comunidad.

Se realizan ingresos: cada vez que un usuario/a presta un servicio medido en "horas" gana "horas" que se acumulan en su cuenta.

Se realiza reintegros: el usuario/a podrá canjear sus horas acumuladas en recibir servicios cada vez que lo necesite.

● Objetivos del Banco del Tiempo

- Fomentar de una manera práctica los valores de cooperación, de intercambio y de solidaridad entre familias, entre mujeres y hombres y entre personas de diferentes condiciones y edades.
- Potenciar actitudes positivas entre las personas y fomentar el aprendizaje de dar y recibir.
- Crear instrumentos para la mejora de la vida laboral, personal y familiar.



● ¿Por ejemplo, qué se puede intercambiar?

- **Ámbito social / Acompañamiento:** cuidado de mayores, realizar compras, acompañar al médico, etc...
- **Actividades socioculturales, deportivas, educativas:** guía de senderismo, clases puntuales de informática, acompañamiento al cine,...
- **Reparaciones en el hogar:** arreglar un enchufe, arreglo de plantas, colgar un cuadro,...
- **Ayuda en el hogar:** pasar el aspirador, enseñar a cocinar una receta, bricolaje, pasear animales,...
- **Bienestar:** consejos, salud física y ejercicio, yoga, taichí, meditación, paseos en barco,...
- **Transportes y ayuda en desplazamientos:** recados y compras, citas médicas,...
- **Actividades en la comunidad:** colaboración con asociaciones, mediador/a, intérprete,...
- **Otros servicios:** pasar apuntes a ordenador, tareas administrativas, cuidado de animales,...

... y todo lo que puedas y sepas hacer.

¡Cambia y gana!
Descubre una nueva forma de invertir tu tiempo.



Bt Oficinas

Bt Oficina Centro

Calle Dos Aceras, 23-25

Tfn. 952 001 555

bdtmalaga@gmail.com

Bt Oficina Bailén Miraflores

Calle Sevilla 8

Tfn.: 952 300 500

bancodeltiempo@arrabalempleo.org

Bt Oficina Ctra. de Cádiz

Calle Federico Garcia Lorca, 10

Tfn.: 951 955 950

bancodeltiempo@asociacionelembrujo.org

Bt Oficina Málaga Este

Calle Bolivia 63, Planta 1, oficina 3,

Tfn. 951 394 943

b.d.t.zonaeste@gmail.com

Bt Oficina Churriana

Pz del mercado 1ª planta

Tfn.: 692 31 58 46

bdtchurriana@gmail.com

Bt Oficina Puerto de la Torre

C/ Víctor Hugo 5

Tel: 952 10 08 00

bdt.ceper@gmail.com

Bt Oficina Teatinos

C/ Quasimodo nº 21

Tel: 952 35 61 44

bdt-teatinos@cortijoaltoalameda.com

Bt Oficina Ciudad Jardín

C/ Monda, 21

Tel: 952 65 14 33

avmangasverdes@hotmail.com



Ayuntamiento
de Málaga

#malagafunciona

Área de Participación Ciudadana, Inmigración
y Cooperación al Desarrollo

C/Concejal Muñoz Cerván 3, 29003 Málaga

Teléfono_951.92.60.22 Fax_951.92.65.05

participacion@malaga.eu

www.malaga.eu/participa



Bancodeltiempo

El banco donde lo único que no sirve es el dinero

Abre un nuevo Banco en Málaga

En este banco NO queremos tu dinero, queremos tu tiempo