

### ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

Se trata de fomentar los servicios de cooperación entre mujeres y hombres, entre personas de diferente edad y condición, entre autóctonos y recién llegados...con el fin de intercambiar tiempo y habilidades.

### ¿PARA QUE SIRVE?

- Realizar actividades que te guste.
- Conocer gente.
- Aprender algo nuevo.
- Enseñar lo que sabes hacer.
- Compartir experiencias.

### ¿ CÓMO FUNCIONA?

La unidad de intercambio y de valor es la hora, independientemente del servicio que se ofrezca o que se reciba.

No hay dinero, el tiempo es la única moneda de cambio.

### ¿QUE HACER PARA PARTICIPAR?

Contactar con nuestra oficina. A través de :

[bancodeltiempo@molinadesegura.es](mailto:bancodeltiempo@molinadesegura.es)

Oficina del Banco del Tiempo  
Edificio La Cerámica Avd. Madrid Nº 68  
Molina de Segura

Tfo. 968-644020-80

Horario : De Lunes a Viernes 9:00 a 13:00

[www.molinadesegura.es/bancodeltiempo](http://www.molinadesegura.es/bancodeltiempo)

### ¿QUIEN PUEDE FORMAR PARTE DEL BANCO DEL TIEMPO?

Toda persona con ganas de compartir y disfrutar con otras residentes en el municipio de Molina.  
Personas mayores de edad y los menores con autorización.  
Igualmente puede participar cualquier entidad social no lucrativa.

### ¿QUE SE PUEDE INTERCAMBIAR EN EL BANCO DEL TIEMPO?

- Acompañar o hacer la compra a personas mayores, enfermas o discapacitadas.
- Hacer pequeños recados a personas que lo necesiten.
- Quedar en verano para pasear, charlar, ir al cine, etc.
- Apoyo en pequeñas tareas domésticas, en limpieza, en el planchado, trasladar muebles...
- Solicito apoyo en asignaturas del colegio, instituto o universidad.
- Iniciarme durante los fines de semana en yoga, taichi o técnicas de relajación.
- Que cuiden durante las vacaciones a mis animales o plantas.
- Aprender bailes latinos, teatro, fotografía
- Perfeccionar idiomas: inglés, francés, español.
- Lectura de libros
- Acompañar a niños al colegio o a otras actividades.
- Aprender música, pintura, electrónica e informática.
- Que te enseñen maquillaje y peluquería.
- Y todo lo que queramos compartir con los demás.
- Cualquier otra actividad susceptible de intercambio de horas.