

Imagina que en tu pueblo alguien necesita ayuda para instalar una lámpara, aprender a usar el móvil o ir a una cita médica, y que a la vez puede ofrecerte algo que tú necesitas: una receta tradicional, una reparación sencilla, un paseo con tu ama o tu aita, una conversación en inglés...

Así funciona el Banco del Tiempo de Rioja Alavesa, una iniciativa vecinal que demuestra que, al compartir tiempo, también fortalecemos los lazos que nos unen.

Imajinatu zure herrian norbaitek laguntza behar duela lanpara bat instalatzeko, mugikorra erabiltzen ikasteko edo medikuarengana joateko, eta, aldi berean, zuk behar duzun zerbait eskain diezazukeela: errezeta tradizional bat, konponketa simple bat, paseo bat zure amarekin edo aitarekin, elkarrizketa bat ingelesez...

Horrela funtzionatzen du Arabako Errioxako Denboraren Bankuak, denbora partekatzean batzen gaituzten loturak indartzen ditugula erakusten duen auzo-ekimenak.

Si te apetece saber más, asociarte o simplemente curiosar cómo funciona, no dudes en contactarnos.

Gehiago jakin, elkartu edo, besterik gabe, nola funtzionatzen duen jakin nahi baduzu, jar zaitetz gurekin harremanetan.



945 600 252 Cuadrilla (Aitor)

634 408 927 Bitartean Jolasean (Montse)

criojaalavesa.animador@ayto.araba.eus

entretanto.jolasean3@gmail.com



¡inscríbete!
izena eman!

<https://forms.gle/fdEget4EqqrgUCXS7>



BANCO DE TIEMPO DE RIOJA ALAVESA

cuando compartir tiempo también construye comunidad



ARABAKO ERRIOXAKO DENBORA BANKUA

denbora partekatzeak ere komunitatea eraikitzen duenean

¿Qué es un Banco del Tiempo?

Un Banco del Tiempo es una iniciativa comunitaria y un sistema de intercambio de habilidades y servicios, donde la unidad de intercambio **no es el dinero**, sino el tiempo compartido. Funciona bajo el principio de que **una hora de tu tiempo vale una hora del tiempo de otra persona**, independientemente de la actividad realizada, y las horas no se devuelven a la misma persona, sino que circulan dentro de la red, generando un apoyo continuo entre quienes participan.



¿Para qué sirve?

El Banco de Tiempo crea una **red de ayuda mutua** que permite:

- Intercambiar habilidades y servicios sin dinero.
- Dar respuesta a necesidades cotidianas.
- Fortalecer las relaciones entre vecinos y vecinas.
- Valorar los saberes de todas las personas.

Zer da Denboraren Bankua?

Denboraren Bankua ekimen komunitarioa eta trebetasunak eta laguntzak trukatzeko sistema da, non truke-unitatea **ez den dirua**, baizik eta denbora partekatua. **Zure denborako ordu batek beste pertsona baten denboraren ordu bat balio** duela dioen printzipioaren arabera funtzionatzen du, egindako jarduera edozein dela ere, eta orduak ez zaizkio pertsona berari itzultzen, baizik eta sare barruan zirkulatzen dute, parte hartzen dutenen artean etengabeko laguntza sortuz.



Zertarako balio du?

Denbora-bankuak **pertsonen arteko laguntza-sarea** sortzen du, eta honako hauek ahalbidetzen ditu:

- Trebetasunak eta laguntzak trukatzeko dirurik gabe.
- Eguneroko beharrei erantzutea.
- Auzokideen arteko harremanak sendotzea.
- Pertsona guztien jakintzak baloratzea.

¿Cómo asociarse?

Solo tienes que ponerte en contacto con el Banco de Tiempo de Rioja Alavesa, completar el formulario y darte de alta en la plataforma para empezar a intercambiar servicios.



Nola elkartu?

Arabako Errioxako Denbora Bankuarekin harremanetan jarri, galdetegia bete eta plataforman alta eman besterik ez duzu egin behar, denbora partekatzen eta trukatzeko hasteko.