



## Banca del Tempo

Associazione di promozione sociale (APS) iscritta nel Registro del Terzo Settore e convenzionata con il Comune di San Miniato (convenzione approvata con D.G.C. n. 112 del 30/09/2014)

### Cos'è

**Presidente:** Martina Romann

**Recapito telefonico:** 377 6733745 oppure 371 1530085

**Email:** bancadeltempodisanminiato@gmail.com

La Banca del Tempo è un'associazione a base volontaria in cui si scambiano prestazioni senza l'intermediazione del denaro.

La Banca del Tempo è un circuito economico alternativo dal quale il denaro è completamente escluso e nel quale è invece il tempo lavorato a costituire il deposito del correntista.

Lo scambio del tempo è possibile per tutti, dalle abilità dei partecipanti dipende la molteplicità dei servizi scambiati.

Si dà per ricevere, i rapporti scambiati sono paritari e solidali.

Lo scambio viene effettuato alla pari, un'ora di lavoro è sempre un'ora di lavoro indipendentemente dalla prestazione offerta.

Non c'è scambio di denaro, solo le materie prime sono saldate in contanti (es. i fiori acquistati per le decorazioni, i cibi che sono stati cotti, la benzina usata per andare a fare la spesa, etc.).

La Banca del Tempo migliora la qualità della vita delle persone, ricreando quei rapporti di buon vicinato che si sono persi, operando contro l'esclusione sociale, favorendo uno scambio di saperi.

I soci della Banca del Tempo si ritrovano, di norma, il secondo giovedì di ogni mese.

### Come iscriversi

Per iscriversi occorre prender visione del Regolamento e compilare e firmare la relativa scheda di iscrizione (scaricabili a fondo pagina).

Tale scheda potrà essere consegnata con una delle seguenti modalità:

- a mano allo sportello dell'URP del Comune di San Miniato;
- inviata per e-mail all'indirizzo: bancadeltempodisanminiato@gmail.com;
- consegnata direttamente alla riunione mensile dell'associazione.



## Servizi offerti

### AIUTO IN CASA

- aiuto in casa, orto e giardino
- aiuto-consiglio soluzioni per la casa
- aiuto domestico, pulizie domestiche
- aiuto per la spesa, cameriera
- aiuto preparazione cene e pranzi e buffet
- aiuto in cucina (pasta fresca, dolci, biscotti casalinghi, schiacciate, messicani, salse, primi piatti ecc. ecc.
- consigli alimentazione biologica/vegetariana/macrobiotica
- cucina etnica
- decorazioni ambienti
- confezionatura regali
- consigli lavaggio e stiratura
- stiratura
- consigli macchine per maglieria
- consulenza camini
- consulenza impianti riscaldamento e condizionamenti elettrici
- riparazioni idrauliche
- riparazioni domestiche
- riparazione giocattoli
- restauro vecchi mobili e vecchi oggetti
- piccoli lavori in muratura
- organizzazione feste
- lavori di cucito/riparazioni cucito
- lavori e riparazioni di cucito
- organizzazione feste
- modelli sartoria
- piccoli lavori a maglia / all'uncinetto
- ricami a punto croce / ricami
- montaggio mobili Ikea
- traslochi in zona
- confezione accessori moda
- aiuto e consigli giardinaggio / annaffiatura piante
- consulenza per irrigazione giardini, orti e campi
- aiuto vendemmia e olive



- apicoltura
  - recupero sciame
  - raccolta erbe di campo
  - consigli per l'orto
- 

## **ACCOMPAGNAMENTO**

- accompagnamento spesa e altro
  - accompagnamento visite mediche
  - servizio taxi
  - compagnia per il cinema/mostre/musei
  - compagnia per acquisti
  - compagnia bambini e anziani
  - compagnia per correre
  - passeggiate
  - dog/pet sitter
  - guida per escursioni
- 

## **CURA DELLA PERSONA**

- consigli ostetrici e ginecologici
  - consulenza sull'automedicazione
  - depilazione
  - lisciaggio capelli
  - massaggi/massaggi biointegranti
  - massaggi con campane tibetane
  - iniezioni
  - sedute in piramide
  - trattamenti E.F.T.
  - reiki
  - yoga
  - spalla su cui piangere/disponibilità all'ascolto
-



## **LEZIONI**

- discipline umanistiche/letteratura italiana
  - storia del pensiero economico
  - arabo/portoghese/spagnolo
  - lingua italiana
  - astrologia
  - gioco degli scacchi/burraco
  - biologia botanica
  - riconoscimento piante
  - chimica
  - danza del ventre
  - ginnastica
  - equitazione
  - internet
  - tecnica del canto
  - ciclismo
  - canottaggio
  - scrittura e improvvisazioni in ottava rima
- 

## **CULTURA**




- conversazioni in inglese/tedesco/spagnolo/francese
  - lettura a persone che non possono leggeretraduzioni in tedesco e francese
  - traduzioni in francese/spagnolo/arabo
  - consulenza fiori di bach
  - ching/cartomanzia
  - cristalloterapia
  - lettura carta del cielo
  - storia degli alimenti
  - buddhismo, teoria e pratica
  - consigli di viaggio
- 

## **BUROCRAZIA/COMPUTER**



- aiuto denuncia redditi
- stesura curriculum
- disbrigo pratiche assicurative/burocratiche
- consulenza finanziaria/assicurativa
- grafica
- segreteria e assistenza varia
- scrittura testi al computer
- aiuto computer word/excel
- assistenza computer/internet/chat

## **Allegati**

-  [Statuto della Banca del Tempo](#)
-  [Regolamento Banca del Tempo](#)
-  [Scheda iscrizione](#)