



# Banco do tempo Riveira

Rúa de Correos nº 5 • Teléfono: 981 874 131 / 981 873 409

Fax: 981 873 955 • [cim@riveira.com](mailto:cim@riveira.com)

Horario da Secretaría: luns de 17:00 a 18:00 horas

## COMPARTE O TEU TEMPO



CONCELLO DE RIVERA



SERVIZO  
GALEGO DE  
IGUALDADE



Xunta de Galicia



FONDO SOCIAL EUROPEO



centro  
de información  
á muller



# Banco do tempo Riveira





# Banco do tempo Riveira

## Un banco que funciona sen cartos!!!

### ¿Para que serve?

Para **favorecer os intercambios gratuítos** de tarefas / traballos / servizos entre a cidadanía, axudando a resolver necesidades da vida diaria das persoas participantes, polo que facilita a conciliación da vida persoal, familiar e laboral.

### ¿Se non hai cartos... como se paga e como se cobra?

Coas **horas**.

As tarefas / traballos / servizos se miden en horas, en tempo. Todas as horas teñen o mesmo valor.

### ¿Que normas ten?

Hai uns **estatutos e un regulamento interno** que establece o funcionamento do propio Banco do Tempo de Riveira, que coñecerán todas as persoas que desexen participar.

### ¿Como funciona?

As persoas que desexen participar como socias deberán dirixirse a **Secretaría do Banco do Tempo de Riveira** e cubrir a **Carta de Adhesión**, na que informan das tarefas/ traballos /servizos que ofrecen, indicando en qué días e a qué horas.

O instrumento de pago das tarefas/traballos/servizos prestados e recibidos nos intercambios é un **Talonario de Horas**.

A Axente do Tempo é a persoa encargada de facer o rexistro das inscricións e dos intercambios, así como de levar o control dos créditos de horas de cada persoa socia.

### ¿Que intercambios se poden facer no Banco do tempo de Riveira?

As persoas poden ofrecer e solicitar tarefas/traballos/servizos relacionados coas seguintes áreas:

- Axuda no lar
- Labores de coidado
- Labores de compañía
- Reforzo educativo
- Clases de idiomas
- Arranxos no lar
- Tarefas de artesanía
- Traballos no campo
- Actividades de estética
- Transporte e axuda nos desprazamentos
- Axuda coas novas tecnoloxías
- Axuda nas compras
- Axuda nas xestións administrativas
- Cociña e repostería
- Coidado ou supervisión de animais
- Tarefas de xardinería
- Asesoramento nas viaxes

### ¿Quen pode participar?

Homes, mulleres, persoas adultas, maiores e mocidade de todo o municipio de **Riveira e das súas parroquias de Aguiño, Artes, Carreira, Castiñeiras, Corrubedo, Oleiros, Olveira, Palmeira e Riveira**.

### ¿Onde me informo e como me inscribo?

A Axente do Tempo lle pode ampliar tanta información precise o respecto, dirixíndose por teléfono, correo electrónico ou en persoa a:

**Centro de Información á Muller (CIM) de Riveira**  
**Secretaría do Banco do Tempo**

**Rúa de Correos nº 5**

**Teléfono: 981 874 131 / 981 873 409**

**Fax: 981 873 955**

**cim@riveira.com**

**Horario da Secretaría: luns de 17:00 a 18:00 horas**