

Trocar Notícias

Julho 2009 | Número 9

Nesta edição

Editorial	2
Encontros de Formação Inicial	3
Encontro Nacional do Banco de Tempo no Ribatejo	4
Conclusões do Encontro Nacional do Banco de Tempo	6
Balanço da Actividade do Banco de Tempo	8
Banco Central	9
Retrato de um Membro	10
Inaugurações	11
Daqui e Dali	12



Graal — Banco de Tempo Central
Rua Luciano Cordeiro, 24, 6º A, 1150-215 Lisboa
Tel.: 213 546 831, E-mail: bancodetempo@graal.org.pt

EDITORIAL

Queridos amigos e queridas amigas,

O Banco de Tempo, ao longo deste último semestre, manteve a sua actuação intensa e diversificada, prosseguindo a linha de melhorar a vida das pessoas e das comunidades onde se faz presente.

Neste período, inauguraram-se Bancos de Tempo em Sines, na Mouraria e na Lousã e prevêem-se outras inaugurações. Em breve teremos festa na Cova da Moura, em Paredes, em Braga, em Corroios e talvez noutros lugares.

Nas diferentes localidades foram muitas as actividades e eventos realizados, as horas trocadas, as apresentações e “aparições” do Banco de Tempo.

Realizaram-se também, neste período, três encontros de formação inicial e fizemos acontecer o Encontro Nacional do Banco de Tempo no Ribatejo que se constituiu como um espaço privilegiado de aprendizagem e conhecimento mútuo que nos enriqueceu com novos recursos para enfrentarmos os desafios com que nos confrontamos na nossa experiência do Banco de Tempo.

E agora vamos entrar num período de abrandamento, no bem merecido tempo de férias. Fazemos votos que nele se renovem as energias, se multipliquem as ideias e se amplie a motivação para, através do Banco de Tempo, contribuirmos para a construção do mundo que desejamos.

ENCONTROS DE FORMAÇÃO INICIAL

ENCONTRO DE FORMAÇÃO INICIAL EM FEVEREIRO

No dia 19 de Fevereiro de 2009 realizou-se, no Terraço, o primeiro Encontro de Formação Inicial de 2009, dirigido a pessoas interessadas em aprofundar o conhecimento da dinâmica do Banco de Tempo, com vista a abrir novas agências.

Participaram 34 pessoas ligadas às seguintes entidades: Escola Poeta Alberto (Sines), Escola Secundária de Vilela (Paredes - Porto), Centro Comunitário da Paróquia da Parede, Associação Rosto Solidário (Santa Maria da Feira) Associação União e Harmonia Social (Seixal), Nerga - Associação Empresários da Região da Guarda, Associação Espírito Jovem (Camarate) e Junta de Freguesia Corroios. Contámos ainda com a participação e o testemunho de colaboradores/as dos Bancos de Tempo do Lumiar e da Foz do Douro.

Ao longo do dia, em pequenos grupos e em grande grupo, foram apresentados e discutidos aspectos a ter em conta para abrir novas agências do Banco de Tempo e aprofundaram-se os objectivos, os princípios, a estrutura e as regras de funcionamento do Banco de Tempo.

ENCONTRO DE FORMAÇÃO INICIAL EM ABRIL

No dia 21 de Abril de 2009 realizou-se, mais um encontro de formação inicial no qual participaram 19 elementos representando: o Moinho da Juventude (Cova da Moura), a Associação Renovar a Mouraria (Lisboa), a Igreja Paroquial de Belas (Belas). Participaram ainda apoiantes de um candidato de Castro Verde, pessoas empenhadas na criação de uma nova associação em Lisboa e uma nova colaboradora do Banco de Tempo da Mó de Vida em Almada.

ENCONTRO DE FORMAÇÃO INICIAL EM JUNHO

No dia 17 de Junho realizou-se o terceiro Encontro deste ano destinado a pessoas interessadas em abrir novas Agências do Banco de Tempo.

Os objectivos, o formato e os conteúdos abordados foram semelhantes aos dos anteriores. No entanto, cada encontro é muito diferente dos outros, porque em larga medida, dependem das questões e reflexões trazidas pelas pessoas que neles participam.

Neste encontro estiveram 18 pessoas, representando as seguintes entidades: Junta de Freguesia

de Santo António dos Cavaleiros, Associação Cristã da Mocidade (Setúbal), Agrupamento de Escolas de Valongo do Vouga, Bela Vista - Centro de Educação Integrada (Águeda), Escola Salesiana Manique (Alcabideche), Associação Professores e Amigos das Crianças do Casal das Figueiras (Setúbal), Moinho da Juventude (Bairro da Cova da Moura, na Amadora); Paróquia de Santa Eulália (Águeda), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Atlas - Cooperativa Cultural (Braga), Sociedade Filarmónica Incrível Almadense (S. Marcos) e Câmara Municipal de Albufeira.

As avaliações destes Encontros têm sido muito positivas, e encorajadoras para a realização de novos Encontros.

Os e as participantes têm valorizado os esclarecimentos sobre o que é o Banco de Tempo, sobre como funciona e sobre os passos a seguir para a abertura de novas agências.

O contexto físico e humano tem sido evocado como ponto forte e descrito como "acolhedor", "personalizado", amigável "afetuoso" e marcado pelo "espírito de partilha".

Têm sido também valorizadas, nas avaliações dos e das participantes, as dinâmicas e metodologias adoptadas, baseadas no "diálogo" e no trabalho em grupo. O recurso a exemplos concretos tem aparecido, de forma recorrente, como um ponto forte nas avaliações destes Encontros.



ENCONTRO NACIONAL DO BANCO DE TEMPO NO RIBATEJO

Cumprindo a promessa feita em Quarteira, aquando do Encontro realizado em Maio de 2008, e no seguimento da sugestão e do convite dos Bancos de Tempo de Alcanena e de Torres Novas, lá fomos até ao Ribatejo para o Encontro Nacional do Banco de Tempo.

O local de trabalho escolhido foi a belíssima Casa do Graal, na Golegã, onde não apenas se desenvolveram os trabalhos ao longo do dia 15 de Maio, mas onde também nos foi servido um delicioso almoço e merendas e alojamento para a maioria de nós.

O entusiasmo e o são convívio entre todos/as foi uma constante, partilhados entre membros dos 12 Bancos de Tempo presentes, vindos de Alcanena, Almada, Castelo Branco, Coimbra, Foz do Douro, Ílhavo, Lousã, Lumiar, Póvoa de Varzim, Quarteira, Torres Novas e Portela.

Os Bancos de Tempo que não puderam estar presentes mandaram os seus testemunhos, o que possibilitou a partilha e o envolvimento de todos os Bancos a nível nacional.

Após o reconfortante café de boas-vindas deu-se início aos trabalhos, com a apresentação dos e das participantes, sem esquecer o acolhimento das donas da casa: a Celeste Batista, a Teresinha, a Celeste Isabel e a Ana Oom, que foram inexecedíveis de simpatia e bom humor.



De seguida, a Luisa Brito fez o balanço do Banco de Tempo, através da apresentação e análise dos resultados dos questionários, a que todos os Bancos de Tempo tinham respondido atempadamente.

Na sequência da proposta de trabalho, previamen-

te enviada aos diferentes Bancos de Tempo, foi então sendo construído o muro com os "tijolos"-factores que dificultam a dinamização do Banco de Tempo e a "escada" com os degraus - soluções que permitem ultrapassar aqueles constrangimentos. O debate foi amplamente participado, apesar do cansaço e da fome que já se faziam sentir.



Após o saboroso almoço e o convívio, que a mesa e a paisagem campestre nos proporcionaram, voltou-se ao trabalho, respondendo ao apelo da Natália e da Rute, de Coimbra, que nos convidaram a ligarmo-nos através de uma teia de pontos comuns à volta da ideia do Banco de Tempo.

Divididos/as em pequenos grupos, com gente de diferentes Bancos, fez-se uma proveitosa reflexão sobre as lições aprendidas e as recomendações resultantes dos factores que facilitam e dificultam a dinamização do Banco de Tempo, já indicados na parte da manhã. As principais conclusões foram apresentadas pelos/as respectivos/as porta-vozes e partilhadas em grande grupo.

Passou-se então à análise dos desafios inerentes ao trabalho em equipa e em parceria, o que suscitou um interessante e muito participado debate, que terminou com a apresentação emotiva das "Lições dos Gansos".

Seguiu-se a avaliação do encontro em que, uma vez mais, foi valorizada a partilha de experiências, o convívio e o conhecimento mútuo, assim como um maior aprofundamento sobre o Banco de Tempo, sem esquecer a boa comunicação e as dinâmicas usadas e o acolhimento e a beleza do espaço envolvente.

Relativamente às sugestões, a mais forte foi a de haver continuidade destes Encontros e, se possível, nos diferentes Bancos de Tempo do país, havendo mesmo quem sugerisse que se sensibilizassem as agências para participarem, não deixando de comparecer.

Foi ainda sugerido que sejam apresentados os progressos feitos nos diferentes Bancos e avaliados face às dinâmicas preconizadas.

Nesse dia, pelas 20h, houve ainda lugar a um jantar na Alcaldaria do Castelo de Torres Novas, organizado pelo respectivo Banco de Tempo, em que além dos pratos típicos como o requentado, a fataça e os "bolos de cabeça", o convívio entre todos/as foi animado pela vibrante música dos jovens acordeonistas da Escola do Conservatório do Coral *Fidelius*

E eis-nos no dia 16, Sábado, dia dedicado a conhecermos melhor os concelhos de Torres Novas e Alcanena. Logo cedo, pelas 9h30, em duas carrinhas cedidas pelo Centro de Bem Estar Social da Zona Alta de Torres Novas e pela ABC de Alcanena e muito bem conduzidas pela Anabela Isidoro e



pelo Luís Mira, membros daqueles Bancos de Tempo, fomos em direcção a Torres Novas, passando pelos lindíssimos campos ribatejanos. A Beatriz Gonçalves e outros torrejanos foram-nos dando uma panorâmica do que víamos e da cidade de Torres Novas e assim chegámos a Villa Cardilium. É um ex-libris da presença romana na zona e aí tivemos uma explicação detalhada e muito completa daquele sítio arqueológico.

Antes de iniciarmos a volta pelo concelho de Alcanena, que nos iria proporcionar as vistas deslumbrantes da Serra de Aire e das suas características geológicas únicas, a Aida Costa preparou-nos para o que iríamos vislumbrar, tornando assim possível vermos com "olhos de ver" não apenas as maravilhas de uma paisagem que a maior parte de nós

desconhecia, mas também o modo de vida peculiar das gentes serranas.



E, depois, foi a chegada às nascentes do Alviela e o deslumbramento com a água pura, o Carsoscópio e o belíssimo e animado almoço que os membros do Banco de Tempo de Alcanena tinham preparado, não apenas para o Encontro Nacional no Ribatejo, mas também para, em conjunto, festejarmos o 1º aniversário do seu Banco de Tempo.

Foram dois dias cheios de reflexão proveitosa e irmanada num sentimento de pertença a um projecto, que está vivo e actuante e em que nos sentimos cada vez mais empenhados.

Não poderíamos terminar sem um muito sentido agradecimento a todas as instituições e gentes que tão bem nos acolheram e, sem as quais, nada do que vivenciamos teria sido possível.

Bem-hajam e até um próximo grande Encontro, desta vez, quem sabe, mais para o Norte!...

CONCLUSÕES DO ENCONTRO NACIONAL DO BANCO DE TEMPO NO RIBATEJO

No Encontro Nacional do Ribatejo, partindo-se das experiências e perspectivas dos e das participantes, debateu-se o que potencia e o que limita o funcionamento das equipas dinamizadoras do Banco de Tempo.

Neste “olhar para dentro” foram evocados diferentes factores facilitadores e “dificultadores” e foram pensadas estratégias no sentido de potenciar os primeiros e minimizar os segundos. Deste processo, foi possível extrair alguns elementos-chave para o bom funcionamento das equipas do Banco de Tempo e que se apresentam em seguida:

A QUALIDADE DAS RELAÇÕES ENTRE OS ELEMENTOS DA EQUIPA

Várias vezes se sublinhou a importância da existência de relações caracterizadas pela empatia, amizade, compreensão, respeito, harmonia e bom entendimento entre os elementos que constituem a equipa dinamizadora.

CARACTERÍSTICAS E “DISPOSIÇÕES” INDIVIDUAIS DOS ELEMENTOS DA EQUIPA

Porque as equipas funcionam através das pessoas, foram colocados em evidência alguns traços individuais que concorrem para o bom funcionamento interno. De entre estes salientam-se: a motivação, o entusiasmo, o dinamismo, o espírito de iniciativa, a persistência, a capacidade de aceitar e fazer críticas construtivas, o sentido de compromisso, a criatividade e disponibilidade.

A EXISTÊNCIA DE VISÕES E OBJECTIVOS CLAROS E PARTILHADOS

Considerou-se indispensável a existência de objectivos e estratégias comuns, são estes que dão significado aos esforços e investimentos colectivos. Para que todos/as “remem” na mesma direcção tem que ser claro para todos/as onde se quer chegar...

ACÇÃO COMUM

As acções desenvolvidas em comum, sobretudo as bem sucedidas, reforçam a equipa. Se não há projectos, se não se perspectivam acções concretas a realizar em conjunto a equipa desmobiliza-se.

RECONHECIMENTO DO VALOR DO PROJECTO

O reconhecimento do valor do projecto é fundamental para se encontre a energia necessária para superar os inevitáveis obstáculos associados à implementação desta proposta.

COMUNICAÇÃO INTENSA

Há que garantir, através da comunicação que tudo o que se faz e decide é transparente para o conjunto. A circulação da informação é condição para que todos/as se inteirem das dinâmicas e dos resultados, acompanhem os progressos, tenham conhecimento dos acontecimentos e propostas, possam posicionar-se e sentir-se parte.



Para que as pessoas se mantenham em contacto entre si e com a dinâmica do Banco de Tempo, pode recorrer-se a diferentes meios, encontros presenciais, telefone, e-mails, divulgação de relatórios, blogs...

LIDERANÇA DEMOCRÁTICA

O bom funcionamento da equipa exige o bom desempenho da função de coordenação.

É importante que exista um núcleo central para onde convergem as comunicações e que assume um papel importante na tomada de decisão e na orientação do grupo para a execução das suas tarefas e objectivos.

O desempenho desta função de coordenação tem que fazer-se em moldes democráticos, criando

condições para que os processos de tomada de decisão sejam colectivos e não centrados numa única pessoa.

É importante que quem assume a liderança seja capaz de reforçar a participação e encorajar o trabalho em equipa e que seja também capaz de delegar e contrariar a falta de hábito que temos de trabalho em grupo.

ESPAÇOS REGULARES DE ENCONTRO

É fundamental encontrar disponibilidades comuns que possibilitem o encontro regular entre as pessoas para pensar a vida do Banco de Tempo, para discutir ideias, partilhar informações, identificar os motivos por trás dos acontecimentos, avaliar o processo e alinhar decisões que possam contribuir para o bom desenvolvimento desta iniciativa, assegurando a coerência com os objectivos e princípios estruturantes desta proposta.

CLAREZA NA DISTRIBUIÇÃO DOS PAPÉIS E FUNÇÕES

Cada elemento da equipa dinamizadora do Banco de Tempo deve ter claro qual é o contributo que dela é esperado. Poder-se-ão descrever as funções de cada um/a num regulamento interno, para evitar sobreposições, possíveis ambiguidades ou diluições das responsabilidades.

Os papéis que as pessoas assumem devem estar em sintonia com as suas competências e interesses. As pessoas são diferentes e as diferenças devem ser abordadas positivamente.

COMPLEMENTARIDADE DAS COMPETÊNCIAS DOS ELEMENTOS DA EQUIPA

É importante que se avalie se, no somatório das competências individuais, a equipa reúne todas as competências necessárias à boa gestão do Banco de Tempo. Por exemplo, foi referida de forma recorrente a lacuna, de algumas equipas, na utilização das Novas Tecnologias de Informação e Comunicação. Os elementos da equipa poder-se-ão empenhar no desenvolvimento destas competências ou procurar novos elementos que possam, com o seu contributo, colmatar estas lacunas.

NÚMERO SUFICIENTE DE ELEMENTOS

As equipas têm que contar com um conjunto de pessoas que consiga dar resposta às exigências ligadas à dinamização do Banco de Tempo. É frequente acontecer que as equipas sejam demasia-

do pequenas, o que tem como consequências a significativa sobrecarga das pessoas mais empenhadas e uma discrepância entre os resultados atingidos, as expectativas construídas e as reais possibilidades do projecto.

TEMPO DE DEDICAÇÃO

O tempo é indispensável para que seja possível nutrir a dinâmica do Banco de Tempo. É necessário tempo para fazer o atendimento, para dinamizar as trocas, para organizar encontros de membros, para que a equipa se organize enquanto tal.

O tempo tem muitas vezes faltado ao Banco de Tempo, até porque, algumas das pessoas que



assumem responsabilidades na sua gestão, estão simultaneamente envolvidas em outros projectos: têm agendas sobrelotadas e muitas solicitações.

RECURSOS MATERIAIS

Finalmente, o bom funcionamento implica também o acesso a boas condições em termos de espaço, equipamento e recursos monetários.

Espera-se que este texto espelhe o essencial dos conteúdos partilhados e desenvolvidos na sessão de trabalho e que possa dar algumas "luzes" sobre os aspectos a melhorar nestas "alavancas" do Banco de Tempo que são as suas diferentes equipas dinamizadoras.

BALANÇO DA ACTIVIDADE DO BANCO DE TEMPO

No primeiro trimestre de 2009 foi enviado às agências do Banco de Tempo um questionário de balanço de actividade. Este questionário foi respondido pelas 24 agências na altura em funcionamento, facto que nos congratula.

MEMBROS DO BANCO DE TEMPO

Descobrimos que há, pelo menos 1545 membros do Banco de Tempo! Em média são 65 por agência e há 4 agências recentes que têm menos de 20 membros. Em 5 das localidades onde funciona o Banco de Tempo há mais de 100 membros inscritos, sendo que a mais numerosa tem 150.

HORAS TRANSACCIONADAS

Feitas as contas, foram trocadas, no Banco de Tempo, 23 705 horas! Este número (já desactualizado) não traduz a realidade, dado que algumas agências apenas enviaram as horas referentes a 2008 e, por outro lado, como é do conhecimento de todos/as, muitas das horas trocadas não são registadas.

Há agências onde foram já trocados alguns milhares de horas e outras onde as trocas ainda não tiveram início. 2/3 das pessoas inquiridas afirmam que o número de horas trocadas fica aquém das

panhia para espectáculos, cinema, caminhar; (3) condução (4) arranjos de costura (5) limpezas domésticas (6) pequenos arranjos domésticos.

A CONCRETIZAÇÃO DOS OBJECTIVOS DO BANCO DE TEMPO

Quando se avalia em que medida é que o Banco de Tempo tem concorrido para a concretização dos seus objectivos, podemos concluir que, na perspectiva dos e das respondentes, contribuiu mais vezes para: (1) promover o sentido de comunidade e vizinhança (2) combater a solidão (3) construir relações sociais mais humanas e solidárias

Pelo contrário a maioria das pessoas inquiridas consideram que o Banco de Tempo tem contribuído poucas vezes para (1) criar contextos de reflexão crítica sobre a realidade social em que vivemos (2) facilitar o acesso a serviços que pela sua especificidade dificilmente se encontram no mercado de trabalho ou que não poderiam ser obtidos pelos membros, dado o seu valor no mercado

APROPRIAÇÃO DOS PRINCÍPIOS

Quando os e as respondentes são convidados/as a avaliar o grau de dificuldade dos membros em se apropriarem dos princípios do Banco de Tempo, concluímos que 2/3 considera difícil a incorporação do princípio da obrigatoriedade de dar e receber.

Observa-se uma tendência inversa quando analisamos as respostas relativas ao grau de facilidade/dificuldade na incorporação dos restantes princípios, nomeadamente, a ausência de dinheiro no sistema, a inexistência de troca directa de serviços e a igual valorização do tempo independentemente do serviço.

RELAÇÕES NO INTERIOR DA PARCERIA

Ao nível local, a maior parte das respostas aponta no sentido de ser “moderado” o apoio fornecido pelos parceiros locais. Ao contrário, a maioria classifica como “muito apoiantes” as relações com o Banco Central.



expectativas iniciais, apenas num caso este número ultrapassou as expectativas.

SERVIÇOS TROCADOS

Os serviços que mais vezes aparecem entre os três mais trocados nas diferentes agências são: (1) lições várias: línguas, informática, dança; (2) Com-

BANCO CENTRAL

CLUBE COMEÇAR DE NOVO

Respondendo a um convite do Clube Começar de Novo, participámos, no dia 3 de Março, no habitual almoço temático que desta vez foi sobre o Banco de Tempo.

À volta da mesa estiveram cerca de 40 pessoas, trocando impressões entusiasticamente sobre esta temática.

MOINHO DA JUVENTUDE

A Associação Moinho da Juventude, na Cova da Moura, está a dar os primeiros passos no sentido de pôr o Banco de Tempo a funcionar. Há já cartazes, folhetos e membros!

No 21 de Março, fizemos uma apresentação deste projecto, no contexto de um convívio, na sede da Associação e que reuniu cerca de 50 pessoas da comunidade que nos acolheram calorosamente!

JUNTA DE FREGUESIA DE CORROIOS

O Banco de Tempo foi apresentado, em Fevereiro, num plenário da Comissão Social de Freguesia de Corroios.

Entretanto, esta Comissão candidatou-se ao “projecto inovador” da Câmara Municipal do Seixal, propondo-se a abrir um Banco de Tempo nesta freguesia. Venceram o concurso e em breve teremos um Banco de Tempo a funcionar em Corroios!

ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE

A convite da Associação de pais, participámos na festa daquela Escola e, no final do jantar, fizemos uma apresentação do Banco de Tempo a pais, professores e alunos. Dessa apresentação resultou o interesse da Direcção da Escola em enviar uma representante para o Encontro de Formação do Banco de Tempo.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALONGO

No dia 8 de Julho, o Banco de Tempo foi apresentado no âmbito de um colóquio intitulado “À Descoberta de Caminhos de Participação das Crianças e Jovens na Escola” que teve lugar no acolhedor



auditório da Casa do Povo de Valongo do Vouga e no qual participaram cerca de 60 educadores/as e professores/as de diferentes disciplinas e níveis de ensino.

Este convite aparece na sequência de uma experiência de “Banco de Tempo” vivida na Escola EB 23 de Valongo do Vouga. Houve 2 fóruns de alunos sobre este tema que funcionaram como espaço de motivação, informação e debate sobre este projecto. Numa turma daquela escola implementou-se um “Mini-Banco do Tempo” e esta experiência está a ser objecto de uma tese de mestrado, na Universidade de Aveiro.

BANCO DE TEMPO E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

O Banco de Tempo continua a ser um motivo de interesse para os Media. Ao longo deste primeiro semestre de 2009, foram variadas as solicitações ao Banco Central por parte de jornalistas de diferentes meios de comunicação.

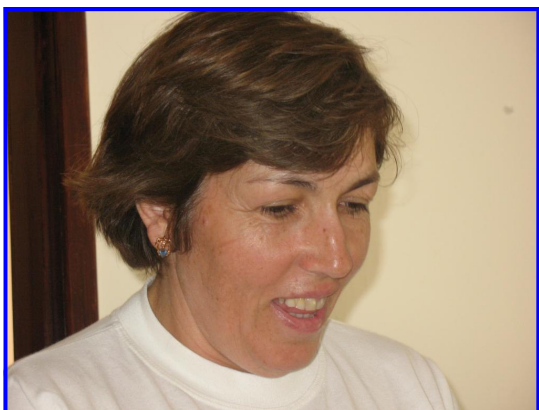
Na revista Visão, de 26 de Fevereiro, pudemos ler as palavras da Teresa Branco, num artigo intitulado “Afiml Somos Felizes” onde foi convidada a pronunciar-se sobre o possível contributo do Banco de Tempo para a felicidade. Alguns dias depois, ainda sobre o mesmo assunto, pudemos ver o seu contributo no programa da TVI “Você na TV”.

Neste período, o Banco de Tempo teve ainda visibilidade na Revista Executiva, na Rádio Clube, no Diário de Notícias e no Jornal de Negócios.

RETRATO DE UM MEMBRO

Tivemos oportunidade de conhecer, no 1º aniversário do Banco de Tempo de Alcanena, a Alda Maria que nos foi apresentada como um membro muito activo e entusiasta. Conversámos com a Alda Maria e vimos agora partilhar convosco algumas das suas palavras.

A Alda Maria tem 49 anos e vive numa pequena Aldeia de Casais Robustos, próxima de Alcanena. Mesmo antes da existência do Banco de Tempo em Alcanena, diz que “já ansiava por isto (...) sempre gostei de ser útil aos outros e também preciso de ajuda, até porque aos 34 anos fiquei cega”.



Já tinha ouvido falar do Banco de Tempo a uma assistente social antes dele existir nesta localidade. Quando soube que havia pessoas empenhadas em abrir uma agência em Alcanena, mostrou-se inteiramente disponível para colaborar, acompanhando a coordenadora da Agência, a Helena Pimenta, em diferentes momentos para apresentar esta proposta ao Clube Recreativo e ao Pavilhão Desportivo.

Quando o Banco de Tempo começou a funcionar foi das primeiras a inscrever-se e pediu logo serviços ao contrário de outras pessoas que “têm medo de começar”.

Falou-nos, com entusiasmo, dos serviços trocados no Banco de Tempo de que é exemplo a organização do seu álbum de fotografias. A Alda Maria solicita a um membro do Banco de Tempo que descreva as fotografias. Esta descrição, que a ajuda a visualizar mentalmente as fotos, fica gravada numa cassete que mais tarde ouve e a partir daí elabora uma legenda em Braille.

Depois de elaborar as legendas, pede um outro serviço: ajuda para as recortar e colar no álbum junto das fotografias. Agora, sempre que desejar, pode revisitar as suas memórias, nas suas palavras: “matar saudades, porque ao ler recordo (...). Para mim, os álbuns valem tanto quanto o dinheiro”.

A Alda Maria também solicitou o serviço de descrição e colocação de etiquetas para facilitar a identificação das cores das suas roupas: “lembrei-me de fazer etiquetas com as cores e padrões, em Braille, e colocá-las com um pequeno alfinete na etiqueta da roupa.” Assim, a Alda Maria ganhou confiança na escolha do que vai vestir e pode ser mais “independente” como tanto gosta de ser.

Tem recebido ainda outros serviços e, em troca, tem passado a ferro. Oferece-se também para ensinar Braille, fazer limpezas, telefonemas, arrancar ervas do jardim, arrumar gavetas e fazer companhia em caminhadas.

Já no fim da nossa conversa, a Alda Maria confidenciou-nos que é uma “gratificação grande participar no Banco de Tempo (...) onde encontramos ajuda sem ficarmos em dívida”, acrescentando que “todos somos capazes e que há sempre alguma coisa que podemos pedir, nem que seja uma conversa...”.

Para terminar deixamos um grande abraço à Alda Maria, gratos/as pela sua dedicação a este projecto e por reforçar a nossa convicção nas potencialidades do Banco de Tempo que como nos referiu pode ser de grande utilidade “neste tempo de crise em que as pessoas não têm meios e aqui podem resolver os seus problemas sem terem que pagar para isso”.

Então aqui fica o seu inspirador testemunho e sua chamada de atenção para a relevância particular que o Banco de Tempo pode assumir em tempos de crise e incerteza, como o que vivemos, dando resposta aos novos problemas e às carências que à nossa volta se agudizam.

INAUGURAÇÕES

LOUSÃ

A Agência do Banco de Tempo da Lousã, aberta desde 8 de Abril de 2008, teve a sua tão aguardada inauguração no dia 23 de Maio. A cerimónia oficial de abertura contou com a presença dos parceiros Activar, Graal, Câmara Municipal da Lousã e Escola Secundária da Lousã, e de alguns membros das agências da Lousã e de Coimbra. Depois da assinatura da carta de parceria e de um caloroso brinde, seguiu-se um passeio pedestre pela idílica serra da Lousã.



A caminhada, orientada por um conhecedor destes percursos, teve início em Vale de Nogueira e culminou com um almoço partilhado no “Terreiro das Bruxas”, não fosse a partilha um dos valores preconizados pelo Banco de Tempo!

Endereço: Av. Coelho da Gama, Antiga Casa dos Magistrados, 3200 - 200 Lousã
 Telefone: 239 996 116/239 99 03 86
 email: bancodetempo.lousa@gmail.com

SINES

No 23 de Maio inaugurou-se a Agência do Banco de Tempo de Sines, resultado de uma parceria entre o Graal e a Associação Jov. EmSines, recentemente fundada, que oficializou o Banco de Tempo de Sines. O evento contou com a presença de representantes do Graal, da Câmara Municipal de Sines e da equipa dinamizadora do Banco de Tempo e outros/as sinienses.

A Cerimónia teve lugar no Castelo, às 18h30, e a festa, que celebrará o início do funcionamento da agência, teve lugar no largo Poeta Bocage, por volta das 22h30, junto à Casa da Juventude, que



sedia agência.

Endereço: Casa da Juventude, Largo Poeta Bocage 7520 Sines
 Telefone: 918 565 913/ 961 201 841
 E-mail: bdt.sines@gmail.com
 Blog: <http://bdtsines.wordpress.com>

MOURARIA

A 23 de Julho inaugurou-se um novo Banco de Tempo em Lisboa, na Mouraria!

Nasce de uma parceria com entre o Graal, a Associação Renovar a Mouraria e o Grupo de Acção e Intervenção Ambiental (GAIA). A inauguração foi ao fim da tarde no Centro Desportivo da Mouraria, num Palacete antigo que em tempos pertenceu aos Távora e que é, agora, um pouco de todos nós.

A carta de parceria foi assinada numa sala ladeada por azulejos, com frescos no tecto e visionou-se o filme de divulgação do Banco de Tempo, ao qual se seguiu um jogo interactivo que de forma muito criativa permitiu apresentar o fundamental do modo de funcionamento do Banco de Tempo. Seguiu-se um debate vivo e interessante e um delicioso jantar vegetariano, muito participado, no terraço com uma vista fantástica sobre a Cidade.

Endereço: Rua da Mouraria, situado na Rua da Mouraria, n.º 30, 5.º Andar, Lisboa
 Telefone: 922191892
 e-mail: bdtmouraria@gmail.com
 Blog: <http://bancodetempodamouraria.blogspot.com>

NOTÍCIAS DAQUI E DALI

ABRANTES

Há neste momento 88 membros inscritos na primeira Agência do Banco de Tempo que completa este ano o seu oitavo aniversário.

ALCANENA

Este semestre ficou marcado pelo empenhamento na organização do Encontro Nacional do Banco de Tempo no Ribatejo em conjunto com o Graal e o Banco de Tempo de Torres Novas.

Aproveitou-se este evento para se acender a vela do primeiro aniversário, comemorado com um piquenique na nascente do Rio Alviela e visita ao Carsoscópio - Centro de Ciência Viva. A Festa foi um êxito, participada por membros do Banco de Tempo de Alcanena, parceiros, representantes de entidades locais e como convidados os participantes das outras Agências espalhadas pelo país, que se tinham deslocado para o Encontro Nacional na Golegã.



ALMADA

No recente Banco de Tempo de Almada, há 30 membros inscritos e as horas trocadas já ultrapassaram a centena e meia!

Este Banco de Tempo juntou-se à Mó de Vida na organização das "Jornadas de Economia Solidária e do Comércio Justo" que tiveram lugar entre 15 e 21 de Junho.

ALVERCA

Em Fevereiro, os membros do Banco de Tempo de Alverca, Nádía Braga e Domingos Quitumbo, fala-

ram ao jornal "O Mirante". A notícia, curta mas esclarecedora, revelou os principais serviços transaccionados e deu a conhecer o trabalho realizado pela Agência divulgando o Banco de Tempo, não só pelos habitantes de Alverca, mas por todo o concelho de Vila Franca de Xira.

Entretanto, está a ser difícil à equipa dinamizadora do Banco de Tempo naquela localidade garantir o atendimento aos membros no horário de funcionamento da Agência, pelo que estão à procura de novos colaboradores.

CASCAIS

Uma oficina de escrita criativa, conversas sobre culinária, visitas a hortas pessoais e uma oficina de yoga foram as trocas realizadas em grupo no Banco de Tempo de Cascais, contribuindo para que as pessoas se conheçam melhor e se torne mais fácil fazer o pedido de um serviço numa troca que seja mais individualizada. Estas actividades colectivas originaram mesmo algumas trocas individuais de costura, pequenas reparações domésticas, massagens e organização de eventos lúdico-pedagógicos com crianças.



Também em Cascais nasceu um Mini Banco do Tempo. Trata-se de uma iniciativa levada a cabo pelo grupo de crianças que frequentam a componente de apoio à família, da Escola Eb1 nº1 da Abóboda, componente da responsabilidade da Santa Casa da Misericórdia de Cascais. Conta com 40 membros com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos de idade e está em funcionamento desde Março.

As crianças criaram um símbolo, para o seu banco e

uma tabela de serviços a dar e a receber. O tempo gasto na realização dos serviços é contado em minutos e os serviços são os mais variados: ligar a televisão, pôr um DVD, desenhar, afiar lápis, serrar madeiras, ligar o rádio, arrumar mochilas, pôr folhas no cavalete, enfiar agulhas para coser, etc.

A troca de serviços é frequente e espontânea e os tempos dados e recebidos pelas crianças são em número muito elevado.

CASTELO BRANCO

No passado dia 25 de Junho, organizou-se uma reunião convívio onde estiveram presentes e muito animados 20 dos seus membros. Nesta, foram passados cheques dos serviços trocados pelos próprios e atribuído o Certificado do Membro do Ano ao membro que realizou mais serviços durante 2008. Foi uma reunião muito agradável. Nesta, foram delineadas futuras estratégias de acção em relação às trocas de serviços (como por exemplo, uma breve apresentação dos membros na Asso-



ciação Amato Lusitano antes da realização do serviço nas respectivas casas pessoais).

Neste momento, a Agência do Banco do Tempo de Castelo Branco conta com 44 membros..

COIMBRA

Neste primeiro semestre de 2009 mantiveram-se no top as trocas "clássicas" como as línguas, a informática e as técnicas de relaxamento, mas também houve um volume razoável de trocas muito práticas de bricolage, costura, mudanças, limpezas e processamento de texto.

Para comemorar a entrada na Primavera, no dia 26 de Março, realizou-se um Encontro de Membros com o tema "O mundo actual. Que desafios?". 25 membros, alguns estreantes, aderiram a esta celebração e em conjunto reflectiu-se sobre a situação actual. O mote foi dado por uma apresentação de diapositivos baseados numa

comunicação feita por Leonard Boff no Fórum Social Mundial "um outro mundo é possível". Houve consenso entre os membros que um novo paradigma urge: respeito pelo ambiente, solidariedade entre os povos e gerações, atitude de construção colectiva, cultura que privilegia os valores não materiais ... e que todos/as temos um papel na construção do futuro, adoptando a frase de Frei Betto "Ser humano é lutar pela ple-



nitude da vida".

No dia 23 de Maio foram 4 pessoas do Banco de Tempo de Coimbra à inauguração da Agência do Banco de Tempo da Lousã, participando numa linda caminhada pela Serra, seguida de almoço e piquenique.

FOZ DO DOURO

No presente ano assistiu-se a um aumento do número de membros e das trocas de serviços. Mantém-se os ateliers de Informática, de Inglês e de Jornalismo.

Através do grupo de actividades culturais organizou-se uma série de actividades de carácter cultural e recreativo, visando o estreitamento das relações entre os membros do Banco de Tempo.

Logo em Fevereiro, no dia 27, realizou-se uma visita a Vila do Conde, uma cidade que apesar de próxima é, para muitas pessoas desconhecida.

Neste semestre, foram também organizadas duas conferências: uma a 28 de Maio, por Maria Antónia Lima, sobre o tema "Divulgar África" e outra a 9 de Abril sobre a "Foz do Douro na vida da Cidade", pelo historiador Helder Pacheco. Ainda em Abril, no dia 30, foi organizada uma visita à Fundação Ricardo Espírito Santo Silva, em Lisboa e às suas várias oficinas de artes e ofícios tradicionais, tendo havido lugar ao contacto com os mestres artesãos.

Na Galeria Municipal de Matosinhos visitaram-se

as exposições da pintora Aurélia de Sousa com o título “A luz na Sombra” e do escultor Alberto Carneiro - “ As Árvores Como os Rios Correm para o Mar”.

O Banco de Tempo fez-se ainda representar na I Feira do Voluntariado, que teve lugar a 29 de Abril, na Faculdade de Economia do Porto.

FUNCHAL

No Banco de Tempo, a tarefa continua: trocam-se serviços, distribuindo atenção e cuidado, promovendo proximidade, dinamizando iniciativas culturais com as rubricas: Leitura em voz alta e Abordagem à leitura da Bíblia (já em 5ª edição) com o Padre Doutor J. Tolentino de Mendonça, cooperando, de forma diversa, com instituições/ associações de solidariedade social e participando em eventos de caris diverso.

Mantém-se a aposta na intensificação da presença do Banco de Tempo entre os alunos da Escola (o que não tem sido fácil) e no surgimento de novas agências na Região da Madeira.



Com as notícias do Funchal chegou-nos também uma “saudação especial às novas agências e um agradecimento de coração à Agência de Portela e às colegas do Banco Central que tanto apoiaram um dos membros em sofrimento por doença de um filho jovem, internado em hospital do Continente”.

ÍLHAVO

Este Banco de Tempo conta já com 49 membros, têm sido trocados serviços variados: corte de cabelo e higiene pessoal e acompanhamento a idosos, jardinagem, reparação de cadeiras de rodas, pequenos trabalhos de pedreiro, fazer bonecas e fatos para bonecas, entre outras.

No passado dia 21 de Março, comemorou-se o dia mundial da poesia com um espectáculo de

Poesia de António Gedeão, no Hotel de Ílhavo ao qual assistiram umas dezenas de pessoas que serviu também para um maior conhecimento entre os membros do Banco de Tempo



Comemorou-se também o dia 1º de Maio com um pic-nic muito animado, com jogos tradicionais que só acabou quando o vento obrigou a desmanchar a tenda ao fim da tarde.

LUMIAR

Em 19 de Abril realizou-se um almoço de confraternização no restaurante do Museu do Teatro.

Aos Sábados de manhã, têm vindo a realizar-se, vários workshops de desenho, orientados pela arquitecta Paula Azevedo em diferentes pontos da Cidade: no jardim das Amoreiras, na Gulbenkian, na Quinta das Conchas e no Museu de Arte Antiga.

Também começaram as aulas de ginástica dadas por Artur Monteiro, na Quinta das Conchas, todas as 4ªs feiras.

Por iniciativa deste Banco de Tempo realizou-se no dia 23 de Março, na Escola Virgílio Ferreira uma palestra sobre o tema “Solidariedade Educativa” na qual Irene Santos, do Banco de Tempo de Cascais, partilhou a experiência de um Banco de Tempo focado na Educação.

Entretanto está a ser criada uma “mini” biblioteca, na sede do Banco de Tempo do Lumiar, com livros oferecidos, e que vão passando por quem os quiser ler.

PONTA DELGADA

No dia 14 de Fevereiro houve um Cocktail em Ponta Delgada que permitiu que os membros com os restantes membros, trocassem experiências e ideias entre si. Foram destacados quatro membros como os mais activos, tanto a nível das tro-



cas individuais e de grupo: Ana Amélia Bairos, Carlos Pessoa, João Travassos, e Maria Olívia Vaz.

No passado dia 25 de Abril, realizou-se o IV Torneio de Xadrez. Esta actividade proporcionou uma tarde agradável entre os membros que partilham entre si o gosto pelo Xadrez.

Para além destas actividades, também estão a decorrer trocas entre os membros. De entre elas destacam-se as lições de bridge e o apoio informático.

PORTELA

O Banco do Tempo tem continuado as suas actividades já conhecidas e conta com 8 novos membros.

Neste semestre, de novo, desenvolve-se o programa “Vamos aprender Informática” com aulas às 3^{as}. feiras de manhã no qual participam 7 membros. Um dos membros “trocou” o apoio à Informática com a criação do “Grupo do Riso” que está, neste momento, a ser estruturado.

Em parceria com o Rotary Club da Portela e outros amigos, formou-se um “mini banco alimentar” com uma distribuição mensal de alimentos, vestuário, calçado e utensílios domésticos.

Em Fevereiro, a RAI, televisão Italiana visitou as instalações, filmou a aula de Informática e entrevistou a coordenadora. As filmagens foram para o ar na RAI3, no dia 8 de Março no programa “Bongiorno, Europa”.

Visitaram este Banco de Tempo elementos da Junta de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e do Prior Velho interessados em saber mais sobre o Banco de Tempo na prática!

PÓVOA DE VARZIM - BASÍLICA DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Continúa a haver bastante convívio entre os membros e amigos do Banco de Tempo, não só nas trocas de serviços e nas actividades que se realizam, mas também nas duas horas diárias de atendimento onde, no período entre 1 de Janeiro e 15 de Junho, passaram 664 pessoas!

Foram muitas e variadas as iniciativas desenvolvidas: Um almoço da Venda de Natal; a comemoração de 6^o aniversário do Banco de Tempo com a presença de cerca de 63 pessoas; a visita à exposição de Darwin na Fundação Gulbenkian e ao Museu de S. Roque, em Lisboa e, numa outra ocasião ao Mosteiro da Batalha e a Fátima.

Já em Junho, organizou-se um pic-nic, no colégio de Singeverga, onde um Frade mostrou e explicou como

era feito o famoso licor de Singeverga. Houve ainda lugar a uma visita ao Mosteiro e ao seu pequeno museu. Compraram-se em Roriz bolachas e compotas conventuais e lanchou-se no Monte da Assunção



Ao longo deste semestre foram concedidas 3 entrevistas: ao Rádio Clube Português, à Rádio Renascença e ao Jornal de Negócios.

PÓVOA DE VARZIM - MINI BANCO DE TEMPO

Este ano lectivo as inscrições no Mini Banco de Tempo, foram abertas a todos os alunos da Escola. inscreveram-se 97 membros, pertencentes a nove turmas, do 5^o ao 8^o ano.

Paralelamente às trocas de serviços (em algumas turmas em número elevado) foram desenvolvidas diversas actividades, procurando ir ao encontro do gosto e interesses dos/as alunos/as. A sua concepção norteou-se também pela preocupação constante de serem actividades igualmente enriquecedoras a nível pessoal (participação num grupo de cariz solidário), a nível da construção de relacionamentos positivos (reforço de laços de amizade, por exemplo) e com possibilidade de promover, entre outras, o desenvolvimento de competências sociais. Assim, realizaram-se entre outras actividades: 3 convívios de membros; uma venda de Natal e uma outra de final de ano, uma exposição de animais e uma mostra de coleccionismo.

A participação nestas iniciativas foi bastante elevada e os alunos directamente envolvidos manifestaram agrado e satisfação. Algumas delas destinaram-se mesmo à comunidade escolar, conseguindo grande envolvimento de toda a escola. O balanço é muito positivo!

PÓVOA DE VARZIM - BANCO DE TEMPO DE ESCOLA

Elaborou-se um desdobrável distribuído por todos os elementos do Agrupamento com vista à divulgação do Banco de Tempo. Assim, as

inscrições foram crescendo até mais de 60 membros (professores e funcionários).

Ao longo do ano foram desenvolvidas diversas actividades, com o objectivo de reforçar os laços de amizade e de confiança entre as pessoas e criar oportunidades novas ou pouco frequentes de promoção do desenvolvimento pessoal. Realizaram-se convívios de membros, no final de cada período lectivo e visionaram-se 3 filmes

Uma outra actividade que tem sido desenvolvida a partir do Banco de Tempo é a Biodança. As sessões são orientadas pela Dr.^a Guida Gama e o grupo tem vindo a fidelizar-se e a entranhar a prática desta dinâmica de auto conhecimento.

Relativamente às trocas de serviços, a maioria desenrolou-se no âmbito da substituição das actividades lectivas. Contudo já houve também um elevado número de serviços relacionados com outras tarefas igualmente necessárias às funções na escola (trabalhos informáticos, por exemplo), e, embora em menor número, serviços de âmbito



doméstico, como passar roupa a ferro.

QUARTEIRA

Mantém-se os Encontros mensais entre os membros, nos quais se acolhem os novos membros, se discutem as actividades desenvolvidas e a desenvolver e se emitem os cheques respeitantes às horas dos serviços trocados;

O Banco de Tempo participou no Encontro de Janeiras organizado pela Junta de Freguesia de Quarteira e participou também na animação de uma festa para os utentes do Centro de Dia de Vila Real de Santo António, numa colaboração com alunos do curso de Educação Social da Universidade do Algarve em estágio naquele estabelecimento.

O Banco de Tempo colaborou também com o Centro Comunitário António Aleixo no âmbito da recolha de alimentos promovida pelo Banco Alimentar

Contra a Fome e com a Associação Oncológica do Algarve na maratona de solidariedade “Caminhe ao Sol” entre a cidade de Quarteira e Vilamoura.

Já em Junho organizou uma vez mais uma festa para assinalar o Dia Mundial da Criança, numa parceria com a DOINA – Associação do Algarve dos Imigrantes Moldavos e Romenos, e com o



apoio da Câmara Municipal de Loulé. Nesta festa participaram cerca de 700 crianças!

SINTRA

No dia 17 de Abril realizou-se mais um encontro de membros do Banco de Tempo em Sintra. A ideia era passar uma noite agradável, assistindo ao filme “Favores em Cadeia”, seguindo-se um debate sobre a moral do mesmo.

O filme já não é uma estreia, é do ano de 2000, mas a sua mensagem é bastante actual: qualquer pessoa é capaz de mudar o mundo, desde que tente.

No final da noite, depois do filme e de uma intensa partilha de opiniões, os membros saíam ainda mais motivados para o projecto do Banco de Tempo.

VAGOS

Trocam-se diferentes serviços em Vagos e o serviço mais pedido é a animação de festas e aniversários!

Nestes últimos meses têm-se organizado algumas actividades entre os membros para que possam, ao mesmo tempo aprender algo que gostam e interagir entre si, conhecendo-se cada vez melhor. Um exemplo deste tipo de actividades é um workshop de pintura que decorreu em Maio.

Os membros tiveram ainda possibilidade de assistir a uma palestra sobre “Vida Saudável”.