

Trocar Notícias

Dezembro 2009 | Número 10

Nesta edição

Editorial	2
Formação Inicial e Inaugurações	3
Encontro Nacional do Banco de Tempo no Outono	5
Conclusões sobre a abertura de novos Bancos de Tempo	6
Conclusões sobre os encontros de membros	8
Conclusões sobre estratégias de divulgação	9
IX Jornadas dos Bancos del Tiempo	10
Um relance sobre os Bancos de Tempo na Europa	11
Retrato de um Membro	12
Daqui e Dali	13



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

Caros amigos e amigas do Banco de Tempo,

Em 2010 faz 10 anos que o Banco de Tempo chegou a Portugal, trazido pela mão do Graal. Foi em 2000 que se iniciou o trabalho de criação das condições para a implementação do Banco de Tempo no nosso país. Nesse ano, trabalharam-se aspectos regulamentares, desenvolveu-se a imagem institucional do Banco de Tempo, foram concebidos instrumentos operativos e envolveram-se várias entidades na qualidade de potenciais parceiros. No ano seguinte, em 2001, nasciam as primeiras agências do Banco de Tempo!

Ao longo destes 10 anos, o Banco de Tempo foi ganhando visibilidade, foi-se consolidando e assumindo diferentes configurações nos territórios onde ganhou vida. Hoje há 28 Bancos de Tempo a funcionar em Portugal, vários em preparação e assistimos a uma clara tendência no sentido da ampliação e reforço desta rede. E tudo isto se deve ao empenho de muitas pessoas que, ao longo destes dez anos, dedicaram o seu tempo, esperança e criatividade a este projecto. Bem hajam!

2010 é também o Ano Europeu do Combate à Pobreza e à Exclusão Social. Fazemos votos que o Banco de Tempo possa dar um contributo activo e importante no combate a estes fenómenos presentes na sociedade em que vivemos, incompatíveis com o projecto de sociedade que partilhamos no Banco de Tempo.

Ficam os votos de que 2010 fique marcado pelo reforço dos nossos compromissos com a construção de comunidades mais humanas, solidárias, igualitárias, provedoras de lugar e bem-estar para todos/as!

FORMAÇÃO INICIAL E INAUGURAÇÕES

ENCONTRO DE FORMAÇÃO INICIAL EM OUTUBRO

Após o interregno do Verão, e porque o interesse pelo Banco de Tempo continuou em grande, realizou-se mais um Encontro de Formação Inicial, no Terraço do Graal, no passado dia 13 de Outubro.

Participaram 15 pessoas, interessadas em aprofundar o conhecimento sobre o Banco de Tempo, tendo em vista, também, a abertura de novas agências.

Vieram de sítios tão variados como a Câmara Municipal de Évora, a Escola Secundária de Albufeira, a Fundação Pão de Açúcar – Auchan, o Gabinete de Atendimento à Família de Viana do Castelo, a Junta de Freguesia de Stº. António dos Cavaleiros, a Santa Casa da Misericórdia de Cascais e, não representando nenhuma organização, também de Santarém e de Oeiras.

Foi um encontro muito participativo, em que, ao longo do dia, houve lugar à apresentação e discussão dos aspectos a ter em conta para a abertura de novas agências do Banco de Tempo e em que se aprofundaram os objectivos, os princípios, a estrutura e as regras de funcionamento do Banco de Tempo.

Na avaliação do Encontro foi valorizada a dinâmica desenvolvida, assim como a explicação clara e objectiva dos temas tratados e o esclarecimento de questões práticas, não esquecendo o convívio agradável e enriquecedor entre todos/as.



INAUGURAÇÃO EM BRAGA

No 10 de Setembro, ao fim da manhã, inaugurou-se a Agência do Banco de Tempo de Braga, resultado de uma parceria entre o Graal e a Cooperativa Cultural Atlas.

A festa teve lugar no auditório do Museu D. Diogo Sousa e contou com a presença e intervenção de representantes do Graal, da Câmara Municipal de Braga e da Cooperativa Atlas.

Terminou com a entusiástica actuação de um Grupo de Cavaquinhos de Braga.

Endereço: Atlas - Cooperativa Cultural; Rua de Sta. Margarida, nº 2 A 3ºdto. sala 3 , Braga

Telefone: 253 273 165/ 960 459 932

email: bancodetempo.braga@gmail.com

COVA DA MOURA

A inauguração do Banco de Tempo do Moinho, no Bairro da Cova da Moura, aconteceu no dia 26 de Novembro, na Casa da Malta.



Nasceu de uma parceria entre o Graal e a Associação Moinho da Juventude, na sequência de um processo que tem vindo a ser nutrido a várias mãos, há já alguns meses.

Aqueles/as que participaram nesta festa foram acolhidos individualmente. Á sua chegada houve uma conversa para que cada um/a pudesse explicitar o que desejava dar e receber no Banco de Tempo. Logo ali se registaram, em post-its de cores diferentes, os serviços que cada membro

pretendia dar e receber.

Com os post-its na lapela, cada pessoa teve a possibilidade de apresentar ao grupo os serviços que tencionava oferecer e quem tivesse interesse neles, unia-se àquele membro, através de um fio de lã que simbolizava a trocas. Logo ali se agendaram trocas de serviços!

A inauguração terminou com um lanche partilhado por pessoas de diferentes gerações, unidas pelo desejo de melhorar a vida da comunidade, trocando tempo!

homens, as trocas já tiveram início. Realizaram-se serviços tais como o acompanhamento e cuidado de crianças, animação de festas e apoio à elaboração de um currículo.

Endereço: Rua Adriano Correia de Oliveira, 20, Miratejo

Telefone: 212539158 / 916115449

email: accaosocial@jf-corroios.pt

Endereço: Ass. Cultural Moinho da Juventude, Casa da Malta

Rua da Ilha Brava, 11 Cova da Moura, Amadora

Telefone: 21 490 65 10

email: bancodetempomoinho@gmail.com

MIRATEJO

A inauguração realizou-se ao fim da tarde do dia 23 de Setembro, nas instalações da Junta de Freguesia de Corroios na Delegação de Miratejo, onde funcionará o Banco de Tempo, que nasce de uma parceria entre o Graal e a Junta Freguesia de Corroios.

Aquando da assinatura da carta de parceria houve intervenções de representantes das duas entidades parceiras e também da Vereadora da Câmara Municipal do Seixal Corália Loureiro e de Joaquim Profírio da Assembleia Municipal. Seguiu-se a este momento mais formal uma actuação do coro dos



reformados e pensionistas e um lanche pródigo.

A receptividade ao Banco de Tempo tem sido muito boa na comunidade, mas nem sempre as pessoas encontram tempo para participar. São 28 os membros do Banco de Tempo, 18 mulheres e 10

ENCONTRO NACIONAL DO BANCO DE TEMPO DE OUTONO

No passado dia 20 de Novembro de 2009 realizou-se, no Terraço do Graal, o Encontro Nacional do Banco de Tempo no Outono.

Participaram 32 pessoas vindas de Alcanena, Braga, Cascais, Castelo Branco, Coimbra, Foz do Douro, Funchal, Ílhavo, Lumiar, Miratejo, Mouraria, Portela, Póvoa de Varzim e Quarteira. Outras que não puderam estar presentes, participaram também através das mensagens e testemunhos que nos fizeram chegar.

O encontro decorreu num clima de convívio e alegria, em que se trocaram ideias, partilharam histórias, experiências e se ouviram depoimentos significativos e inspiradores.

Após o acolhimento e o café de boas vindas, pediu-se aos e às participantes que se posicionassem por ordem alfabética o que foi motivo de boa disposição e de convívio!

CAPÍTULOS DA VIDA DO BANCO DE TEMPO NO MOMENTO ACTUAL

Os/as representantes de cada um dos Bancos de Tempo indicaram e justificaram o título escolhido para descrever o actual momento que se vive na agência, tendo resultado um perfeito índice do livro que vamos escrevendo sobre o Banco de Tempo. E porquê um perfeito índice? Porque os títulos escolhidos reflectem a luta, as angústias, mas também a esperança, a não desistência e a satisfação pelo trabalho que, ao longo dos anos, temos desenvolvido com mais ou menos sucesso.

Alcanena: "A Acordar da Hibernação".

Alverca: "Quatro Anos de Vida".

Braga: "A Nova Agência de Braga".

Cascais: "Com o Tempo nos Conhecemos".

Castelo Branco: "Liga-te a Nós, Liga-te aos Outros".

Coimbra: "Em Busca do Espaço Perdido".

Foz do Douro: "Em Câmara Lenta".

Funchal: "E Agora? ... Que Futuro?".

Ílhavo: "Em Mar Calmo e Vento de Feição".

Lousã: "Vamos Chegar Longe, Indo Devagar".

Lumiar: "Vivendo um Grande Momento, a Caminhar para um ainda Melhor".

Mouraria "UAU!! É giro! (...) Mas e Agora?..."

Portela: "Multiplicando o Tempo"

Póvoa de Varzim (Basílica) "Quentes e Boas!"

Quarteira: "Vencer a Rotina – Cativar os Jovens".

Vagos: "Reorganização e Reestruturação".

O SIGNIFICADO DO BANCO DE TEMPO NA VIDA DE ALGUNS DOS SEUS MEMBROS

Dando continuidade ao processo de partilha, foi proposto aos e às participantes que a reflexão se desenvolvesse a partir das pessoas concretas que dão sentido e vida ao Banco de Tempo: os membros!



Os/as representantes do Banco de Tempo apresentaram ao grupo cartazes previamente elaborados, sobre figuras de cartolina Azul, onde prepararam a apresentação de um membro, de um caso capaz de demonstrar as potencialidades do Banco de Tempo, as mais-valias e os ganhos que pode trazer para as pessoas a participação nesta iniciativa.

Os resultados foram surpreendentes! Tal como foi apontado nalgumas das avaliações feitas, as figuras que decoraram a sala deram um brilho especial a este Encontro. Sobre as figuras foram colocadas palavras, por vezes do próprio membro, mas também desenhos, fotografias, recortes, pos-

tais e até adereços de lã!

Foi um momento emotivo e enriquecedor onde se sublinharam as possibilidades do Banco de Tempo em contribuir para a qualidade de vida dos seus membros.

Alguns dos casos apresentados mostram o impacto positivo da participação no Banco de Tempo no nível de satisfação com a vida, no optimismo e no bem-estar psicológico dos membros. Dão conta de mudanças positivas nas pessoas e nas suas vidas resultado do enriquecimento das suas relações sociais e das oportunidades de contribuir para o bem comum, para o bem-estar de outros/as e da sua comunidade.

Outros casos mostram como membros que enfrentam situações de grande vulnerabilidade, doenças graves e em alguns casos irremediáveis, encontram apoio emocional e também instrumental no Banco de Tempo. O afecto, o cuidado, a estima e o reconhecimento que recebem por parte de outros membros tornam menos penosa a vivência destas situações limite.



Tornou-se ainda evidente noutras situações apresentadas o valor que têm as oportunidades que o Banco de Tempo tem criado de troca de saberes, que valorizam quem ensina e concorrem para a realização das potencialidades de quem aprende!

REQUISITOS E CONDIÇÕES PARA ABERTURA DE NOVOS BANCOS DE TEMPO

Já na parte da tarde, e após o almoço de conversa e encontro, foi tempo de reflectirmos, em pequenos grupos, sobre as questões a ter em conta na abertura de novas agências. As sugestões apresentadas, que indicamos à frente, são fruto da experiência vivida no terreno, revelaram-se úteis e oportunas.

BANCO DE TEMPO A NÍVEL INTERNACIONAL

Foi então a altura para a equipa do Graal partilhar algumas informações e a sua experiência de participação na IX Jornadas Bancos del Tiempo, organizadas pela Associació Salut i Família em Barcelona, nos dias 29 e 30 de Outubro passado (ver à frente).

A DINAMIZAÇÃO DO BANCO DE TEMPO

Por último, foi proposta ao grupo uma dinâmica que aprendemos com a Salut i Família, em Barcelona. Organizaram-se 4 grupos e sugerindo-se que pensassem estratégias para organizar um encontro de membros; organizar uma actividade de divulgação numa feira/mostra social; organizar uma actividade de divulgação junto de organizações da comunidade; promover o aumento das trocas. Para cada um dos itens havia que apontar estratégias/actividades a reforçar, a evitar e novas ideias a desenvolver. O debate foi vivo e profícuo, sendo as conclusões, que apresentamos mais adiante, pertinentes e enriquecedoras para a vida dos nossos Bancos de Tempo.

Foi, sem dúvida, um dia muito intenso e gratificante, em que, graças à participação empenhada de todos/as, nos sentimos parte integrante deste projecto comum. As opiniões e sentimentos positivos caracterizam a avaliação do Encontro, em que foi apontado o interesse dos temas tratados, a utilidade da partilha de experiências, o ambiente caloroso e estimulante que se viveu.

Como sugestões para futuros encontros, sendo o próximo na Primavera e, provavelmente, no Norte, foi sugerido que haja mais tempo para a partilha e reflexão.

No final, houve ainda lugar a uma pequena merenda, antes da partida de regresso às diferentes terras de Norte a Sul do País.





CONCLUSÕES SOBRE A ABERTURA DE NOVOS BANCOS DE TEMPO

Há neste momento em Portugal, um número significativo de agências recém-criadas e várias outras em processo de constituição. Por outro lado, tem aumentado o número de pessoas e organizações que procuram saber mais sobre este projecto e manifestam interesse em desenvolvê-lo nas suas comunidades.

O entusiasmo e gratificação que tudo isto gera, coexiste com algumas preocupações quanto à consistência e sustentabilidade de alguns processos que se vão iniciando. Nem sempre se têm obtido os resultados que desejaríamos e, em alguns casos, não se consegue manter as portas abertas por muito tempo...

É necessário que se somem, ao indispensável desejo de desenvolver este projecto, um conjunto de condições. O texto que se segue sintetiza as que foram identificadas pelos/as participantes no Encontro Nacional do Banco de Tempo de Outono.

CONSTRUIR A PARCERIA

Importa garantir que os parceiros envolvidos estão efectivamente comprometidos com a filosofia do Banco de Tempo e com a sua implementação.

Por outro lado há que avaliar se os parceiros têm a estrutura, estabilidade e credibilidade necessárias ao bom desenvolvimento deste projecto a nível local.

ENCONTRAR O ESPAÇO E INFRA-ESTRUTURA ADEQUADOS

É necessário garantir que o espaço está bem sinalizado e localizado, mobilado e equipado com telefone, internet.

APROPRIAR-SE DA PROPOSTA

Antes de se abrir as portas do Banco de Tempo numa dada localidade devemos certificarmo-nos que as pessoas responsáveis pela sua dinamização conhecem aprofundadamente a proposta, se identificam e estão “seduzidas” pela mesma.

ENVOLVER NA DINAMIZAÇÃO PESSOAS COM PERFIL ADEQUADO

Importa garantir que pessoas envolvidas na dinamização do Banco de Tempo têm características adequadas às exigências da tarefa: sensibilidade, bom senso, paciência, persistência, atitude de entrega e compromisso foram alguns dos atributos evocados.

Deve também assegurar-se que as pessoas escolhidas para assumir funções de coordenação têm disponibilidade, são capazes de motivar e criar espírito de equipa, tomar decisões democraticamente e garantir a comunicação fluente.

CONSTITUIR EQUIPA

É fundamental que se constitua uma equipa antes de avançar. Uma equipa que disponha do tempo necessário para atender e acolher os membros, para contactar e relacionar-se com eles, para realizar encontros de membros e reuniões de equipa, etc.



niões de equipa, etc.

Foi também referido que antes de avançar devem definir-se com clareza as funções que cada um/a deve desempenhar.

PLANEAR A ATENDER A ASPECTOS ORGANIZATIVOS

Definir o modelo de funcionamento da agência: distribuir responsabilidades, planear a acção, definir objectivos e estabelecer um horário que deve ser fixo e respeitado, etc... Neste sentido, propõe-se mesmo a elaboração prévia de um regulamento interno.

CONCLUSÕES SOBRE OS ENCONTROS DE MEMBROS

Os Encontros de Membros são consensualmente reconhecidos como espaços privilegiados de estreitamento das relações entre os membros, permitindo o desenvolvimento da confiança e da proximidade necessárias à facilitação das trocas.

Da reflexão de um dos grupos de trabalho resultaram as seguintes pistas e recomendações a seguir na organização de encontros de membros:

ENCONTRAR UMA “ORIGINALIDADE”

A participação dos membros nos encontros é potenciada quando estes se organizam em torno de uma actividade cultural e/ou recreativa de que são exemplo: os magustos, as visitas, os debates, os passeios ... O mesmo efeito é potenciado quando se encontra uma “originalidade” para cada encontro, que pode residir no tema seleccionado, na dinâmica proposta ou no local em que se realiza.

CUIDAR AS RELAÇÕES ENTRE OS/AS PARTICIPANTES

Independentemente do tema, do local, da actividade escolhida há que priorizar sempre o cuidado com as relações. Ao organizar um encontro de membros é necessário prever formas e tempos próprios para ampliar e aprofundar o conhecimento mútuo e as relações positivas entre os membros. Há múltiplas formas de aproximar as pessoas no âmbito dos encontros, por exemplo, pode, pedir-se a cada um/a para trazer para o encontro um objecto a seu gosto, com o qual se vai apresentar.



PROMOVER AS TROCAS

O objectivo de promover as trocas de tempo é transversal a todas as actividades do Banco de Tempo, incluindo os encontros. Com vista à concretização deste objectivo pode sugerir-se, que os membros, nesses encontros, partilhem as suas experiências de trocas, analisem os obstáculos à sua realização e apresentem os serviços que disponibilizam e têm intenção de receber.

ORGANIZAR ENCONTROS ABERTOS

Quando se convidam para os encontros os/as amigos/as, familiares e outras pessoas da comunidade dá-se maior visibilidade ao Banco de Tempo, ao mesmo tempo que se aumenta o leque das pessoas com conhecimento e ligação a este projecto.

ESTIMULAR OS MEMBROS A PARTICIPAR NA ORGANIZAÇÃO DOS ENCONTROS

Os membros do Banco de Tempo devem ser envolvidos e comprometer-se com o processo de organização dos encontros. Devem ser convidados a dar ideias, sugestões, opiniões e também a realizar tarefas concretas, por exemplo, fazer os convites, preparar a sala, montar aparelhagem, preparar uma intervenção musical, assumir a dinamização de um debate, etc.). O tempo dispendido pelos membros na organização do encontro pode ser pago em horas pela agência do Banco de Tempo.

DIVULGAR O ENCONTRO DE FORMA PERSONALIZADA

É importante reservar tempo para convidar as pessoas. Em muitos casos, não chega avisar os membros do encontro através de carta, SMS ou e-mail... é importante que se sintam efectivamente convidados e, neste sentido, o contacto personalizado é uma via privilegiada.

CONCLUSÕES SOBRE ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO

A divulgação é uma janela de oportunidade para a angariação de novos membros, para o crescimento do projecto e para o reforço da sua credibilidade. No Encontro de Outono foram propostas as seguintes estratégias:

DIVULGAR JUNTO E ATRAVÉS DOS MEDIA

Os média podem desempenhar um papel de grande relevo, enquanto parceiros no processo de comunicação com a sociedade, dando visibilidade ao Banco de Tempo e às diversas iniciativas locais, daí ser importante cultivar esta relação, sendo da maior importância a preparação prévia dos contactos com os/as jornalistas e o envio de informação sobre o que de mais importante vai acontecendo.

DIVULGAR JUNTO E ATRAVÉS DAS PESSOAS CHAVE DA COMUNIDADE

Faz todo o sentido que o Banco de Tempo invista na comunicação com pessoas chave da comunidade (ligadas às escolas, paróquias, autarquias, associações, instituições de solidariedade social, etc.). O conhecimento do projecto por parte destas pessoas chave é indispensável para que possam comprometer-se com a sua divulgação.

Estes contactos podem facilitar a realização de apresentações/acções de sensibilização sobre o Banco de Tempo junto de grupos alargados, por



exemplo nas escolas, na igreja, nos lares, em eventos da iniciativa de organizações locais, etc. e que podem ser muito úteis na angariação de membros e “amigos” do Banco de Tempo.

PARTICIPAR EM FEIRAS E MOSTRAS SOCIAIS

Estes eventos permitem que um número elevado de pessoas contacte com o Banco de Tempo. Os stands devem ser apelativos, surpreendentes, contendo informação sobre o projecto e fotografias das actividades.

Foi sugerido que se distribuíssem folhetos e que



pessoas com placards sobre o Banco de Tempo, circulassem no espaço do evento interpellando directamente os/as visitantes.

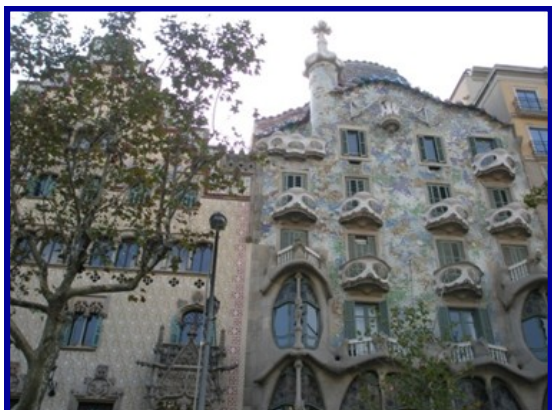
É importante envolver os membros, criar turnos e evitar que as pessoas permaneçam demasiado tempo nos stands. Chamou-se também a atenção para a importância de se escolher as pessoas com o perfil adequado para uma relação directa com o público.

Poderá ser um bom veículo de divulgação assegurar um momento de animação de palco, aproveitando os dotes artísticos dos membros, por exemplo com uma representação sobre o funcionamento do Banco de Tempo, .

A participação num evento desta natureza deve ser explorada enquanto oportunidade de interagir com outras organizações da comunidade, conhecendo-as e dando-lhes a conhecer o Banco de Tempo!

IX JORNADAS DOS BANCOS DEL TIEMPO

A equipa do Banco Central participou nas IX Jornadas Bancos del Tiempo, organizadas pela Associació Salut i Família em Barcelona, nos dias 29 e 30 de Outubro passado.



Esta participação foi financiada pelo Programa Sectorial Grundtvig, integrado no Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida.

Os objectivos daquelas Jornadas foram, essencialmente, proporcionar o intercâmbio de boas práticas entre os Bancos de Tempo em funcionamento, difundir as bases e os resultados da experiência dos Bancos de Tempo a nível local e nacional e conhecer novos projectos, nacionais e internacionais, em que o Banco de Tempo é utilizado como apoio para a conciliação da vida familiar e profissional.



Nestas jornadas participaram cerca de 120 pessoas, de idades e nacionalidades diversas, provenientes de diferentes instituições ligadas ao Banco

de Tempo, como escolas, ONG, autarquias, instituições de solidariedade social, etc...

No primeiro dia foram apresentadas comunicações sobre Bancos de Tempo europeus, como os do Reino Unido, de França (Marselha) e de Itália e também de diferentes Bancos de Tempo da Catalunha e de Espanha.

No dia 30 realizaram-se oficinas de formação, tendo a nossa equipa participado na do "Banco del Tiempo Escolar" e na do "Banco del Tiempo Comunitário".

As Jornadas foram uma oportunidade de estabelecer novos contactos com pessoas e organizações de outros países e culturas que na Europa desenvolvem o projecto do Banco de Tempo. Por outro lado, tornaram possível dar também a conhecer o trabalho que desenvolvemos em Portugal.



As jornadas contribuíram assim para o alargamento da dimensão europeia do projecto em que estamos empenhadas. Através dos contactos agora estabelecidos poderão vir a constituir-se futuras cooperações europeias quer informais, quer no quadro de eventuais projectos financiados.

UM RELANCE SOBRE OS BANCOS DE TEMPO NA EUROPA

REINO UNIDO: TIME BANK



O Primeiro Banco de Tempo surgiu no Reino Unido 1998, com o nome de “Fair Shair”. A “New Economics Fundation” é a entidade que apoia o desenvolvimento da rede nacional Time Bank, fundada em 2000.

Há neste momento 102 Bancos de Tempo em funcionamento e 98 em processo de abertura. Estão envolvidas 11825 pessoas, sendo 68% mulheres e foram trocadas já 963458 horas.



FRANÇA: SEL

O primeiro SEL surgiu em França em 1994, baseando-se na experiência Inglesa do LETS (Local Exchange Trading System).

OS SEL são grupos de pessoas que trocam entre si não apenas tempo, mas também bens. Em cada SEL há uma moeda alternativa ou social à qual é atribuído um nome por exemplo: tic tic (Paris), sardinha (Marselha) ... Cada minuto equivale a uma unidade da moeda, cada hora corresponde a 60 unidades.

A SEL'idaire é uma associação que visa divulgar os SEL, favorecer a criação de novos SEL e facilitar a comunicação entre eles (<http://selidaire.org/spip/>)

ITÁLIA: BANCHE DEL TEMPO

Os Bancos de Tempo italianos existem desde 1995 há, neste momento, mais de 300 em funcionamen-

to. Só em Roma há 30!



Em 2008 foi fundada a Associazione Nazionale Banche del Tempo (<http://www.tempomat.it>).

ESPAÑA: BANCOS DEL TIEMPO



Não há uma organização que em Espanha tenha um âmbito nacional na promoção do Banco de Tempo. Não dispomos de dados quantitativos, mas é sabido que os Bancos de Tempo funcionam em diversas regiões daquele País.

A Salut i Família é uma organização que promove o Banco de Tempo na Catalunha e que mantém relações sólidas com pessoas e organizações que promovem o Banco de Tempo por toda a Espanha. As experiências que apresentamos em seguida, uma desenvolvida em Vigo e outra em Madrid, são exemplo disso: foram apoiadas, na sua génese, pela Associação Salut i Família.

BANCO DEL TIEMPO ITINERANTE DE VIGO

Começou em 2007 e conta actualmente 200 membros. Há 5 postos de atendimento e a coordenadora circula pelos mesmos. Também as actividades de grupo são itinerantes (<http://www.bdtvigo.es/>).

BANCO DE TIEMPO MUSICAL “IDA Y VOLTA”

Promovido pela Associação de âmbito nacional, musical Ida y Volta este Banco de Tempo começou em 2009. Conta actualmente com 41 membros, uma boa parte pertencentes ao grupo coral daquela Associação. Trocam-se sobretudo serviços musicais (colaborações musicais para gravar discos, apoio na composição de músicas, edição de partituras, limpeza de instrumentos etc. ...) e também serviços de tradução e de aprendizagem de línguas, dado que há muitos estudantes estrangeiros.

RETRATO DE UM MEMBRO



No último encontro nacional do Banco de Tempo tivemos oportunidade de ouvir um texto da Helena Reis, membro do Banco de Tempo de Coimbra que se diz “feliz com as trocas”. A Helena tem 40 anos, é professora, casada e tem duas filhas: a Inês, com 9 anos, e a Joana, com três.

Temos o prazer de publicar nesta edição do Trocar Notícias este texto inspirador, escrito pela própria.

“O BdT apareceu por acaso na minha vida. Lembro-me vagamente de ter visto uma reportagem na televisão na altura em que o conceito foi lançado no nosso país. Recordo-me de pensar que era uma ideia inovadora e muito criativa. Mas tudo ficou por aí... Uns anos mais tarde (em 2005 ou 2006 ?) conheci a Manuela Afonso. Foi ela que, um dia, me falou do Banco de Tempo e que me apresentou o projecto. Daquela remota reportagem tinha ficado com a ideia que o Banco de Tempo prestava serviços de voluntariado, mas depressa percebi que este projecto ultrapassava qualquer iniciativa que alguma vez se fizera no nosso país. E foi então, pela mão da Manuela, que me tornei membro do Banco de Tempo.

Confesso que, inicialmente, tinha uma certa relutância em «pedir». Estava mais predisposta a «dar». Creio que isso acontece com muitos dos que são membros pela primeira vez, pois o conceito de «dar» e «receber» ainda está muito enraizado na nossa cultura e traz sempre escondido o fantasma do «estar em dívida com». Mas aos poucos comecei a interiorizar a filosofia do BdT e isso reflectiu-se quando comecei a usar a palavra «troca» - tinha percebido, finalmente, que fazia parte de uma rede de partilhas e que os serviços que eu disponibilizava ou que solicitava não impunham qualquer tipo de «obrigação» com a pessoa que trocava comigo.

E foi nessa altura que eu comecei a aventurar-me!

As minhas trocas iniciais eram muito simples e limitadas à Manuela - de quem sou vizinha e que, por isso, estava mais disponível. Mas aos poucos fui solicitando outro tipo de serviços a membros que eu nem sequer conhecia muito bem e que moravam mais longe. Os primeiros serviços «ousados» que eu solicitei foram dois bolos e um gelado para a festa de aniversário da Inês. Nesse ano tinha nascido a Joana e, como para além de mãe sou professora, estava atolada em trabalho. Perante a dificuldade em preparar a festa a tempo, decidi solicitar ajuda. O resultado foi um gelado delicioso e dois bolos fantásticos, tudo caseiro e feito com muito cuidado e dedicação. Em suma: não entrei em stress, tive mais tempo para preparar a festa e... conheci dois outros membros que se empenharam no meu pedido como se o fizessem para si próprias.

Actualmente, o Banco de Tempo permite-me outro tipo de partilhas, menos materiais, mas nem por isso menos valiosas. Para além das trocas usuais, tem-me proporcionado momentos únicos de partilha de saberes e de vivências, de ideais e de afectos. São momentos de grande riqueza humana e espiritual que me ajudam a crescer e a procurar o melhor de mim. São momentos muito importantes na minha vida.

O Banco de Tempo transcende os objectivos para os quais foi criado. Ele está, sem dúvida, para além das simples trocas. Sob a capa de um «banco (com todos os conceitos «materialistas» que isso implica: cheques, etc...)» esconde-se um projecto com um alcance humano e espiritual inimaginável. De forma muito subtil, o BdT potencia a proximidade, o respeito, a empatia e o afecto. Quase imperceptivelmente, ele favorece os laços entre as pessoas, dá a possibilidade de cada um poder dar e dar-se aos outros, na prontidão com que responde aos pedidos, no cuidado com que executa as tarefas, no carinho da sua entrega... Por outro lado, quem pede aprende a reconhecer-se no outro, aprende a aceitar humildemente que precisa de ajuda e que faz parte de um todo em interacção... Aprendemos a dar e a receber sem as amarras nem as convenções que nos limitam a alma. E fica uma sensação de liberdade, de independência, de respeito pelo esforço e pela dedicação do nosso semelhante.

É uma gota de água num mundo individualista e egocêntrico, mas uma gota que faz toda a diferença. Obrigada Banco de Tempo!”

NOTÍCIAS DAQUI E DALI

ALMADA

No dia 7 de Novembro o Banco de Tempo da Mó de vida celebrou o seu primeiro aniversário, houve tempo para o conhecimento mútuo, para os



assuntos sérios e ainda para partilhar um lanche generoso!

Entretanto, iniciou-se a troca de livros entre os membros do Banco de Tempo da Mó que funciona do seguinte modo: quem quiser partilhar um livro de que tenha gostado pode deixá-lo numa estante e, em troca, levar outro!

CASCAIS

Este ano retoma-se com novos projectos e com o impulso das actividades em grupo, que têm o charme do ambiente caloroso. Há pessoas a unir-se para realizar uma horta comunitária. Inauguraram-se as caminhadas na Serra de Sintra, num dia chuvoso e de um nevoeiro fortíssimo, o que reforçou o ímpeto dos resistentes que ainda aprenderam a orientar-se no mapa e a usar



a bússola. E, ainda, vai de vento em poupa o mini-banco de tempo, com os meninos a solicitarem inspiração para desenhar ou fazer barro, ou a pedir ajuda para afiar um lápis, usar tecnologia, etc..

CASTELO BRANCO

No dia 17 de Dezembro realizou-se em Castelo Branco, um lanche de Natal para os membros, onde se fez um balanço do funcionamento do ano de 2009 e se planificou o 2010. Foi uma outra oportunidade para o reforço das relações entre os membros e de sensibilização para a importância dos pedidos e das trocas.

COIMBRA

O segundo semestre de 2009 ficou marcado, na 1ª parte, por alguma “paragem” devida às férias desencontradas de membros e da coordenação, a par do “velho problema” das instalações e do suporte da parceria. Daí a falta de encontro de membros neste período.

Mas, mesmo em plenas férias, a 21 de Agosto, a coordenação, nas pessoas da Rute Castela e Natália Cruz, esteve na Póvoa do Varzim, a falar sobre o Banco de Tempo e sobre o Graal a pedido do Banco Central e convite das agências de Banco de Tempo da Escola Cego do Maio.

A partir de Setembro tem havido um revigorar da agência, com actividades em grupo e trocas! E novos membros! Um deles, um jovem de Valência que, chegado a Coimbra, procurou o BdT que bem conhece da sua cidade. E já fez trocas! O Banco de Tempo é realmente um projecto internacional.

No top das trocas continuam as “clássicas”: as línguas, os apoios informáticos, os acompanhamentos vários e as técnicas de relaxamento. Também houve algumas muito práticas de bricolage, limpezas e processamento de texto. Também a agência tem pedido, a alguns membros, tempo de apoio, sobretudo para o atendimento presencial e por telefone. Os membros com e-mail têm sido mais contactados pois faz-se a divulgação de notícias e documentos que se consideram interessantes para a maioria.

Correspondendo a um pedido da Escola Secundária Jaime Cortesão, a Maria Eugénia e Natália Cruz apresentaram o Banco de Tempo, seus princípios e objectivos, numa sessão para alunos de 11º ano e

professores, no dia 30 de Novembro. Foram respondidas várias questões e houve a possibilidade de apreciar uma exposição muito interessante em que também estavam materiais do Banco de Tempo. A actividade integrava-se nas comemorações da semana do voluntariado e foi preparada entre a coordenação (Teresa Patrício, em particular) e a professora responsável por esta semana, Maria dos Anjos Martins.

FOZ DO DOURO

No Porto, o Banco de Tempo a promoveu a feira de eco solidariedade que nos últimos sábados dos meses de Setembro e Outubro e que obteve grande sucesso!

Foi uma experiência marcante esta feira diferente, as receitas obtidas com a venda das ofertas



dos membros, foram aplicadas na ajuda a pessoas com dificuldades.

FUNCHAL

Acabado o ano lectivo anterior, em que se revelou algum cansaço mas nenhuma apatia ou desmotivação e findas as férias de Verão, iniciou-se, em Setembro, o 7º ano da actividade do Banco de Tempo no Funchal.

Com planos de futuro bem definidos, numa busca renovada de novos caminhos e novos desafios, está a ser desenvolvido um trabalho conjunto com entidades públicas e privadas para que possam surgir novos Bancos de Tempo na Região da Madeira.

Na linha do que tem vindo a ser feito, em Outubro e Novembro, dinamizaram-se actividades envolvendo temática actual dirigida à comunidade educativa em que a agência se insere: A "mensagem de Obama aos jovens americanos no regresso às aulas" foi o tema da primeira palestra orientada pela Professora Doutora Jesus Maria de Sousa e a "(l)iteracia Emocional – a importância das emo-

ções na vida afectiva " foi o título da segunda conferência da responsabilidade do Professor



Doutor Ivo Nunes. Tiveram ambas muito bom acolhimento.

Nestes últimos meses do ano, não faltaram os Peditórios, a Recolha de Alimentos, as Feiras, dinamizadas por instituições com quem a Agência do Banco de Tempo do Liceu Jaime Moniz coopera regularmente.

Também, no dia 7 de Novembro, realizou-se um passeio ao Ribeiro Frio. Choveu, mas, mesmo assim, fez-se encontro e convívio.

Ainda este ano, no dia 14 deste mês de Dezembro realizaram-se umas "Conversas à Solta"!

ÍLHAVO

Em Ílhavo há 56 membros do Banco de Tempo e as coisas vão rolando em "velocidade cruzeiro"!

16 membros do Banco de Tempo participaram numa acção de formação sobre "Cuidados Gerais à Pessoa Idosa". Esta acção foi realizada no Lar de S. José, entre os dias 26 de Outubro e 12 de Novembro por um membro do Banco de Tempo: a enfermeira Laura Ramos Claro.

Os/as participantes tiveram a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos sobre os cuidados básicos a ter perante uma pessoa dependente; mobilidade, higiene, alimentação e psicogeriatría, os cuidados efectivos, entre outros.

Consolidaram-se assim conhecimentos necessários a uma prestação de cuidados de maior qualidade e que conferem maior dignidade a quem os recebe.

LUMIAR

Este semestre foi marcado pelo reforço das relações do Banco de Tempo com outras organizações da comunidade.

No dia 27 de Outubro formalizou-se uma parce-

ria com a Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar. 5 membros do Banco de Tempo passarão a dar apoio nos intervalos, desenvolvendo jogos e brincadeiras tradicionais, comprometidos com o objectivo de diminuir a violência nas escolas.

Uma parceria com a Escola EB2/3 do Lumiar permitiu ao Banco de Tempo do Lumiar a utilização do ginásio da escola, onde os membros podem fazer ginástica de manutenção, como contrapartida os/as professores/as da escola que quiserem podem integrar o grupo. Estas trocas em grupo têm um carácter semanal, tal como os workshops de desenho que têm tido



resultados muito surpreendentes!

Para comemorar o Natal, realizou-se um jantar de convívio no dia 12 de Dezembro, num acolhedor restaurante do Bairro Alto. Falou-se do Banco de Tempo e leu-se poesia e confraternizou-se!

MONTIJO

Há 38 membros do Banco de Tempo no Montijo, onde ao longo do ano de 2009 se realizaram 200 trocas, principalmente no âmbito do apoio escolar e doméstico.

O Banco de Tempo participou na Colónia Balnear das Pessoas Idosas, que decorreu no mês de Agosto e na Festa de S. Martinho, apoiando o Centro de Reformados Pensionistas e Idosos do Montijo.

PONTA DELGADA

Está actualmente em renovação a página na internet do Banco de Tempo em Ponta Delgada, para que a divulgação da informação e dos serviços seja facilitada.

Desde Julho de 2009 que membro do Banco de Tempo, Senhor João Travassos, membro que se



distingue pelo seu nível de dedicação ao Banco de Tempo, está a desenvolver workshops de escamas de peixe e presépio da lapinha.

PORTELA

A Portela continua a fazer jus ao seu lema “criar laços”.

Assim, no mês de Novembro criou-se o Grupo da Boa Disposição, o BD. Quinzenalmente, o grupo reúne-se, relatam-se factos e situações que provocam umas boas gargalhadas: contam-se anedotas; tenta-se adivinhar através da mímica – provérbios, canções e músicas, etc....

Recomeçou o 2º curso de iniciação aos computadores e a 2ª fase dos iniciados do ano passado vai no fim.

Iniciou-se, em Outubro, o “Grupo de Meditação” semanal. Aprender a conhecer e a olhar para o nosso interior tem sido uma ajuda para alguns dos membros do Banco de Tempo da Portela.

O São Martinho foi festejado com castanhas e água pé e envolveu muitos membros do Banco de Tempo. Foi um momento de convívio e boa disposição com a mesa decorada a rigor.



bancodetempo

uma iniciativa Graal



Já em época Natalícia, “decoradoras” do Banco de Tempo da Portela motivaram outros membros e fizeram-se dois presépios: um na sala que foi decorada a rigor e um outro no exterior. No próximo dia 14 de Dezembro o “Grupo de leitura” louvou o Menino com poemas e contos alusivos ao Natal.

No dia 17 realizou-se o convívio de Natal, onde não faltaram os cantares ao Menino, os bolinhos e troca de prendas.

PÓVOA DE VARZIM - BASÍLICA DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Entre Setembro e Novembro trocaram-se 278 horas na Agência da Basílica do Sagrado Coração de Jesus que contou no referido período com 358 visitas à sua sede!

Em Outubro um grupo de 31 pessoas ligadas ao Banco de Tempo subiu o rio Douro de barco até à Régua. O dia estava muito bom, nem sol nem chuva, nem calor nem frio. O regresso para o Porto foi feito de comboio e todos/as ficaram encantado/as com o passeio...



Ainda em Outubro quatro elementos do Banco de Tempo deslocaram-se a Coimbra para assistirem ao Seminário - SauDar, Saúde e Imigração, uma iniciativa da equipa do Graal em Coimbra e que envolve um

grupo significativo de pessoas ligadas ao Banco de Tempo naquela cidade.

No dia 14 de Novembro realizou-se o tradicional Magusto no qual participaram cerca de 70 pessoas, tendo actuado o Grupo de Animação do Banco de Tempo que actuou também num lar de idosos a pedido de um dos membros que lá trabalha.

Desde 29 de Novembro até 31 de Dezembro realizou-se a já tradicional venda de Natal!

PÓVOA DE VARZIM - AGRUPAMENTO CEGO DO MAIO

Em pleno Agosto, no dia 21 realizou-se no Diana Bar, um amplo espaço cultural junto à praia, um evento muito participado dinamizado pelo Banco de Tempo no agrupamento Cego do Maio.



Para além de uma exposição temática, sobre o Projecto, houve espaço para apresentações sobre o Banco de Tempo e uma sessão de Biodanza, aberta à comunidade.

Nas palavras de Natália Cruz que participou neste evento representando o Graal e o Banco de Tempo de Coimbra, “O trabalho por eles e elas realizado é magnífico! A exposição e as encenações dos jovens estavam uma maravilha!”

A divulgação do Banco de Tempo no Agrupamento intensificou-se no início do ano lectivo, atendendo à necessidade de dar a conhecer estes projectos aos novos elementos no Agrupamento.

Assim, houve muitas novas inscrições no Banco de Tempo de Escola (destinado a docentes e não docentes) e no Mini Banco de Tempo.

Desde Setembro que as trocas de serviços entre os membros do Banco de Tempo de Escola se realizam, sendo as mais frequentes as substituições de aulas e a troca em grupo “Biodanza” - que funciona todas as 4^{as} feiras e está também aberta à comunidade.

Os membros do Mini Banco de Tempo têm tido oportunidade de participar em dramatizações, levadas ao palco do auditório da escola sobre o funcionamento deste projecto.

A edição da revista “Visão Júnior” de Dezembro inclui um artigo que descreve o funcionamento do



Mini Banco de Tempo da Escola Cego do Maio, sendo ilustrado com fotos de alunos membros. A ida do jornalista fotógrafo à escola constituiu para eles uma verdadeira aventura!

QUARTEIRA

No segundo semestre de 2009, para além das trocas realizadas e das reuniões mensais de membros o Banco de Tempo de Quarteira colaborou com o Centro Comunitário António Aleixo na recolha de alimentos no âmbito do Banco Alimentar Contra a Fome e com a Associação Humanitária de Doentes de Parkinson e Alzheimer na Festa de S. Martinho para os pacientes desta Associação.

Nesta quadra de Natal, o Banco de Tempo de Quarteira organizou uma festa, na Rua Vasco da Gama, com a recriação do Natal, envolvendo um presépio vivo bem como outros quadros e figurantes alusivos à época.

Ainda em Dezembro realizou-se um almoço de Natal, num restaurante do barrocal Algarvio no qual participaram cerca de 50 pessoas, entre membros, familiares e amigos do Banco de Tempo. Decorreu num ambiente de muito boa disposição com troca de prendas de Natal!

SINTRA

Após umas merecidas férias, o Banco de Tempo de Sintra comemorou o seu 3º ano num jantar de inspiração italiana. Torna-se já tradição em Sintra os encontros à volta de uma mesa agora com traços mais temáticos, mas sempre com muita criatividade e partilha.

Reencontro de muitos que puderam estar, e de muitos outros que se fizeram presentes através do telefone ou e-mail, este encontro ficou marcado pela simplicidade do convívio que marcou todo o programa.

Contando já com 80 membros... muita originalidade nos serviços disponíveis (que vão desde as massagens, às pinturas da casa), algumas trocas ocorridas... e muitas outras na manga, o Banco de Tempo de Sintra continua a trabalhar para aprofundar as relações de vizinhança desta zona saloia, subúrbio da capital lisbonense. Somos uma pequena rede... que passo a passo, cresce.

TROCA ENTRE AGÊNCIAS DE COIMBRA E LOUSÃ



Realizou-se uma troca de grupo inter-agências, Lousã e Coimbra. Uma iniciativa que partiu de Coimbra, com alguns membros desejando fazer uma caminhada na Serra da Lousã, para reconhecimento de trilhos e sua história. As amigas e amigos da Agência da Lousã aceitaram de imediato o pedido e foram maravilhosos organizadores e anfitriões, quer para a caminhada quer para o belo almoço! Aconteceu no dia 26 de Setembro. O ponto de encontro foi às 09h30, junto ao pelourinho na Câmara Municipal da Lousã. E dali o grupo saiu ao longo da ribeira até ao alto do Castelo da Lousã.

De Coimbra foram 14 animadas/os caminheiras/os que se juntaram a um grupo grande de membros e amigos da Lousã, mais o grupo de jovens do campo de trabalho internacional.

Ficou no espírito de todos/as a ideia de repetir