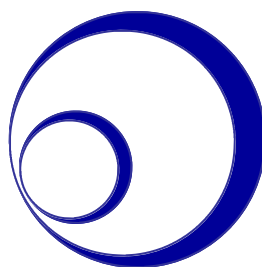


Trocar Notícias

Dezembro 2010 | Número 12

Nesta edição

| | |
|--|-----------|
| Nota Prévia | 2 |
| Formação Inicial e Inaugurações | 3 |
| Encontro Nacional do Banco de Tempo no Outono | 4 |
| Plano de Recolha de Fundos para o Banco Central | 6 |
| Conclusões sobre a utilidade do Banco de Tempo em tempo de crise | 8 |
| I Reunião da Parceria do Projecto FABT | 10 |
| X Jornadas dos Bancos del Tiempo | 11 |
| Retrato de Membros | 12 |
| Olhares de Ylenia e Virginia | 13 |
| Banco Central | 14 |
| Daqui e Dali | 15 |



bancodetempo

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

NOTA DE ABERTURA

Caros amigos e amigas do Banco de Tempo,

Um novo ano começou e com ele se renovam planos e expectativas que desejamos que se concretizem, nas suas melhores expressões.

Neste número do Trocar Notícias tentaremos dar conta do que ao longo do último semestre foi acontecendo no Banco de Tempo em Portugal. Será destacado o trabalho que temos vindo a desenvolver com organizações de outros países empenhadas, como nós, na promoção do Banco de Tempo.

Podem ler-se também, neste número, as palavras de duas jovens, membros do Mini Banco de Tempo da Póvoa de Varzim, e as vozes de Ylenia e Virginia, duas estagiárias originárias de Itália e Espanha respectivamente, que nos falam com entusiasmo do seu cruzamento com o Banco de Tempo em Portugal.

Descrevemos o Encontro Nacional do Banco de Tempo no Outono, com a noção do quanto não cabe em palavras o que em conjunto vivemos, pensámos e sentimos.

Apresentamos também o plano de recolha de fundos para o Banco Central que foi exposto e discutido naquele Encontro e resumimos as reflexões colectivas sobre a utilidade do Banco de Tempo em tempo de crise, reconhecendo que como nos propôs Maria de Lourdes Pintasilgo (*) “a resposta à crise ou é de todos nós ou não será nenhuma”...

Um abraço da Equipa do Banco Central

(*) “Nós e a Crise”, 1982, Publicação Mudar a Vida.

FORMAÇÃO INICIAL E INAUGURAÇÕES

ENCONTRO DE FORMAÇÃO INICIAL EM OUTUBRO

No passado dia 28 de Outubro de 2010 realizou-se, no Terraço do Graal, o nosso primeiro Encontro de Formação Inicial deste recomeço outonal, após o interregno das férias de verão.

Nele participaram 14 pessoas, representando 9 organizações e ainda 4 individualmente, vindas da Charneca da Caparica, de Queluz, de Caxias e de Alfragide. As organizações representadas foram a Câmara Municipal de Lisboa, a Junta de Freguesia de Gondomar, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, a Associação Tempo de Mudar, de Chelas, a Associação de Desenvolvimento Integral de Loredelo, tendo marcado também presença os Bancos de Tempo do Lumiar, Cascais e da Cova da Moura. Estiveram também presentes e participantes activas as duas jovens estagiárias de Espanha e de Itália, que colaboraram com o Graal até ao passado dia 19 de Dezembro.

O grupo, como sempre tem acontecido, era bem heterogéneo e interessado em aprofundar o conhecimento da dinâmica do Banco de Tempo, tendo em vista, em grande parte, a criação de novos Bancos de Tempo.

Ao longo do dia e experimentando diversas dinâmicas participativas, foram amplamente debatidas as questões relacionadas com os objectivos, os princí-

pios de Formação, os participantes salientaram a qualidade humana e profissional das formadoras, a facilidade de comunicação, o dinamismo e a informalidade em que decorreu a acção. Foi ainda referida, como valor a salientar, a excelente interacção no grupo, os conteúdos abordados e a clareza da informação, bem como o espaço aprazível do Terraço. O único reparo feito referiu-se à tecnologia, ou seja, ao deficiente funcionamento do projector.

As sugestões apontadas referem o interesse na continuidade destas acções, mas alargando o tempo de trabalho. Foi ainda sugerida uma maior divulgação na rede de escolas e que este tipo de formação se possa vir a realizar ao Sábado, para possibilitar a participação de um maior número de pessoas activas no mundo do trabalho.

INAUGURAÇÃO EM ALBUFEIRA

No passado dia 20 de Setembro foi assinada a carta de Parceria entre o Graal e a Câmara Municipal de Albufeira, com vista à criação de uma Agência do Banco de Tempo naquela cidade.

Além da representação do Banco Central pela Ana Oom e Teresa Maria Branco, marcaram também presença neste acto a Gilberta Alambre e a Isabel Pinto do Banco de Tempo de Quarteira.



pios e as regras de funcionamento do Banco de Tempo, tendo sempre em atenção os aspectos a cuidar para a abertura de uma nova agência.

No final do dia, e feita a avaliação deste Encontro

Em Albufeira o Banco de Tempo nasce associado a uma outra iniciativa Municipal: O Clube Avô, serviço dirigido a pessoas de idade avançada. Contudo, o Banco de Tempo naquela Cidade, conta com a participação de pessoas das várias faixas etárias. Os primeiros passos da vida do Banco de Tempo em Albufeira foram apoiados por um grupo de jovens finalistas da Escola Secundária de Albufeira e por um grupo de pessoas voluntárias. O Banco do Tempo funciona na sala Clube Avô, com o seguinte horário: 3ª (13:00 às 16:00), 5ª (15:00 às 17:00) e 6ª (14:00 às 16:00 horas).

Endereço: Rua da Oliveira Quinta da Palmeira, 8200 Albufeira
Telefone: 289599849
email: bdt_albufeira@hotmail.com

ENCONTRO NACIONAL DO BANCO DE TEMPO DE OUTONO

E chegou o Outono e, com ele, o nosso Encontro Nacional do Banco de Tempo.

Desta vez e, como já é habitual, foi no Terraço do Graal que nos encontrámos, no passado dia 9 de Dezembro. Estiveram presentes 13 Bancos de Tempo, tendo vindo representantes de Abrantes, Alcanena, Cascais, Coimbra, Évora, Lumiar, Miratejo, Almada (Mó de Vida), Portela, Póvoa de Varzim (Basílica), Quarteira e Santo António de Cavaleiros, num total de 32 participantes.



Marcaram também presença, através dos contributos enviados, os Bancos de Tempo do Funchal, Ponta Delgada, Póvoa de Varzim (Banco de Tempo da Escola e Mini Banco de Tempo), Sintra e Mini Banco de Tempo de Cascais.

Ao longo do dia, sempre em ambiente caloroso e de franca abertura, foram sendo trabalhados os diferentes temas, constantes do programa já do conhecimento de todos/as.

Após o acolhimento e o café de boas vindas, os/as participantes apresentaram-se, dizendo o seu nome, a agência a que pertencem e uma razão pela qual pensam que serão lembradas no grupo.

MOMENTO ACTUAL DOS BANCOS DE TEMPO

Um/a representante de cada uma das agências presentes no encontro, derramou um líquido colorido num copo, até ao nível que simbolizava o momento vivido no seu Banco de Tempo. O líquido representava os ganhos e gratificações. A parte vazia equivalia às dificuldades, aos insucessos, àquilo que, apesar de almejado, não está a ser

possível atingir-se.

A maioria encheu o copo até mais de meio, havendo mesmo quem quase o enchesse por completo. Cada um/a justificou a quantidade de líquido depositada no copo. Foram evocadas várias gratificações e ganhos que “enchem o copo”: a felicidade que se acrescenta à vida dos membros, os talentos que se valorizam, o companheirismo, a entreajuda, a convivência e a amizade, as relações sociais que se têm potenciado, as trocas realizadas e a diversidade das mesmas, a partilha de saberes, valores e serviços, a interiorização de que todos/as têm algo a dar e a receber, elevada adesão de novos membros, o interesse de pessoas e instituições e da comunicação social pelo Banco de Tempo, o bom entendimento da equipa dinamizadora, os convívios e encontros de membros, o apoio dado a partir do Banco de Tempo a pessoas em situações vulneráveis, os novos projectos que surgem, as ideias que chamam novas ideias, a persistência...

Quanto às dificuldades e insucessos que compõem a parte vazia do copo, foram referidos factores como: a falta de tempo, a equipa ser demasiado reduzida, a localização adversa da agência, a falta de espaço próprio, as dificuldades em cativar a população mais jovem, poucos pedidos, a resistência dos membros em passar cheques e a passividade de alguns.



NOVO REGULAMENTO DO BANCO DE TEMPO

Apresentou-se em linhas gerais o novo regulamento do Banco de Tempo, salientando-se as principais alterações efectuadas, na sequência de um processo de auscultação de várias pessoas ligadas ao Banco de Tempo. Esta versão que contou com contributo de duas juristas, estagiárias do Graal, Virginia Huerta, espanhola e Ylenia Faranda, italiana, é mais sintética, regulamenta a inscrição de pessoas colectivas enquanto membros do Banco de Tempo e as trocas em grupo. Aguardamos os comentários e sugestões de cada agência.

PROJECTO FORMAÇÃO E ACÇÃO NOS BANCOS DE TEMPO

Deu-se a conhecer, através de slides, o que foi a 1ª reunião, em Barcelona, do projecto europeu Formação e Acção nos Bancos de Tempo (FABT), financiado pela acção Grundtvig do Programa Aprendizagem ao Longo da Vida. Os/as participantes foram também informados/as da participação dos parceiros espanhóis e italianos no nosso próximo Encontro Nacional de Primavera que terá lugar em Cascais, e para o qual foi pedida a ajuda e especial colaboração dos Bancos de Tempo da Grande Lisboa.



PLANO DE RECOLHA DE FUNDOS PARA O BANCO CENTRAL

A Maria João Alves apresentou, de uma maneira divertida e muito clara, um conjunto de actividades que o Banco Central planeou realizar nos próximos dois anos e cuja concretização depende de se conseguirem fontes de financiamento e avançou com algumas propostas no sentido de pôr em marcha a Recolha de Fundos para o Banco Central, a que se seguiu um trabalho de grupo, muito participado,

sobre a relevância das actividades propostas e o contributo das agências para aquelas actividades. Na página 6 dão-se a conhecer este plano e os pareceres emitidos pelos grupos.

A UTILIDADE DO BANCO DE TEMPO EM TEMPO DE CRISE

Depois de se ter colocado a questão: O Banco de Tempo é ou não útil aos membros em tempo de crise? Os/as representantes das diferentes agências foram convidados a exprimirem a sua posição espacialmente, isto é situando-se ao longo de um contínuo, entre duas posições extremadas.



Numa polaridade posicionaram-se as pessoas que defendiam ser "muito útil" e na outra as pessoas que consideram que "não é nada útil".

Os/as participantes justificaram os seus posicionamentos face às questões e gerou-se o debate. A síntese das principais ideias partilhadas e discutidas encontram-se nas páginas 8 e 9.

AValiação DO ENCONTRO

Finalmente, foi feita a avaliação do Encontro, em que foi especialmente valorizada a partilha de experiências e de aprendizagens; o contacto com representantes de agências que, habitualmente não estão presentes; mas também as dinâmicas utilizadas, a empatia e a atenção personalizada das animadoras e os temas tratados, sem esquecer o ambiente caloroso e franco.

Como pontos fracos foram apontados o pouco tempo para um tratamento mais aprofundado dos temas e para conviver. Nas sugestões foi pedida a continuidade destes encontros, se possível trimestrais. Foi ainda sugerido que se realizassem ao sábado, permitindo elevar os níveis de participação.

PLANO DE RECOLHA DE FUNDOS PARA O BANCO CENTRAL

JUSTIFICAÇÃO DO PLANO

Antes de abordar este tema, é indispensável esboçar aqui um conjunto de circunstâncias que conduziram à necessidade de encarar a Angariação de Fundos como uma forma de viabilizar o Banco de Tempo.

Como se tem vindo a dar notícia, actualmente há uma clara tendência no sentido de ampliar a rede do Banco de Tempo. Além das 30 agências neste momento a funcionar, existem várias outras em processo de constituição e são crescentes as solicitações de pessoas individuais e organizações que procuram saber mais sobre este projecto e manifestam interesse em desenvolvê-lo nas suas comunidades.

Com a expansão do Banco de Tempo, crescem também as exigências a que o Banco Central tem de dar resposta. O volume de trabalho é cada vez maior, enquanto os recursos – humanos e financeiros – disponíveis são manifestamente escassos para fazer face às necessidades. Por outro lado, o Banco Central, enquanto entidade impulsionadora deste projecto, pretende promover uma série de iniciativas que considera essenciais para consolidar e promover o seu crescimento. Mas, sem recursos, concretizá-las é quase uma missão impossível.



Foi perante este cenário que o Banco Central decidiu procurar potenciais patrocinadores, que, com o seu apoio, ajudem a viabilizar a continuidade e o crescimento do Banco de Tempo. Para isso, está a ser preparado um plano para apresentar a estes potenciais patrocinadores, com as actividades que o Banco Central gostaria de realizar em 2011 e

2012, e as respectivas estimativas de orçamento para cada actividade.

ÁREAS DO PLANO DE ACÇÃO

Neste plano foram identificadas 3 áreas de acção: Formação Inicial e Encontros Nacionais; Comunicação; Actividades Comemorativas do 10º Aniversário.

No âmbito da Formação Inicial e Encontros Nacionais, o Banco Central prevê realizar, em 2011 e 2012, 6 acções de Formação Inicial e 4 Encontros Nacionais. Aqui também está incluído o reforço do apoio às agências através de visitas regulares.

A área da Comunicação, tem como objectivo actualizar duas importantes ferramentas ao serviço do Banco de Tempo: o *Trocar Notícias* e o *site* do Banco de Tempo. Quanto ao *Trocar Notícias*, pretende-se renovar a sua imagem, tornando-o mais apelativo, moderno e dinâmico. O *site* necessita de ser reestruturado, de forma a desempenhar estas funções na sua plenitude. Trata-se um cartão de visita fundamental para o grande público e a comunicação social que constantemente solicita informação sobre o projecto e é também um instrumento privilegiado de divulgação das actividades das agências e do Banco Central.

Ainda na área da Comunicação o Banco Central deseja criar o guia “O Essencial do Banco de Tempo”. Uma espécie de manual que reúna toda a informação respeitante ao Banco de Tempo a ser distribuído aos participantes da Formação Inicial e também aos órgãos de comunicação e outras pessoas e entidades que demonstrem interesse pelo Banco de Tempo. Além deste guia, planeia-se também a concepção de folhetos, cartazes e outro material de comunicação, os quais serão disponibilizados às agências em formato digital, para que estas possam inserir a informação que desejarem (logótipos dos parceiros, horário de funcionamento, etc.) numa área deixada propositalmente “em branco”.

O terceiro ponto do Plano são as Actividades Comemorativas do 10º Aniversário do Banco de Tempo. É um momento marcante da vida do projecto, que o Banco Central gostaria de aproveitar para fazer balanço e projectar o futuro.

PLANO DE RECOLHA DE FUNDOS PARA O BANCO CENTRAL (CONT.)

Neste sentido, estão previstas algumas iniciativas, tais como um Encontro Internacional em 2012 e a elaboração de uma Publicação Comemorativa. Pretende-se que esta última seja uma edição de qualidade com uma fotografia e uma imagem cuidadas. Além disso, está planeada ainda a produção de algum material de *merchandising* alusivo à efeméride.

PATROCINADORES

Cada potencial patrocinador pode apoiar uma das três áreas de acção identificadas ou escolher apenas uma iniciativa dentro de uma das áreas. Esta flexibilidade poderá facilitar a obtenção de patrocínios, permitindo ao patrocinador escolher a(s) iniciativa(s) para as quais tem disponibilidade financeira. Por outro lado, este sabe exactamente para que actividade específica está a contribuir, e qual o seu custo, sentindo-se co-responsável pela concretização de determinado projecto.

REAÇÕES E CONTRIBUTOS DOS GRUPOS

Este Plano de Actividades para 2011 e 2012 foi apresentado durante o Encontro Nacional. Após a apresentação, foi proposto aos/às participantes que se reunissem em 6 grupos para avaliar a relevância de cada uma das actividades planeadas, utilizando uma escala de 1 (nada relevante) a 5 (muito relevante).

Segundo os resultados desta avaliação, pode-se afirmar que a actividade considerada mais importante é a realização do Encontro Internacional em 2012, o qual angariou 29 pontos, praticamente a pontuação máxima (30). A seguir, consideram bastante relevante a Formação Inicial (28 pontos) e os Encontros Nacionais de Outono e Primavera (27 pontos). Dão ainda especial relevância à Publicação Comemorativa do 10º Aniversário e à reestruturação do *site*, que reúnem 25 e 23 pontos respectivamente.

Embora com menor pontuação (entre 21 e 18), as restantes actividades – as visitas regulares aos Bancos de Tempo, a renovação da imagem da *newsletter Trocar Notícias*, o guia *O Essencial do Banco de Tempo* e as *t-shirts* alusivas aos 10 anos – também foram classificadas como relevantes.

Foi também perguntado aos Bancos de Tempo se estariam disponíveis para colaborar no esforço de angariação de fundos, nomeadamente através do pagamento de uma inscrição no Encontro Internacional de 2012, através da venda de Publicações Comemorativas e de *t-shirts* e ainda identificando potenciais patrocinadores. As respostas não se fizeram esperar.

Quanto à inscrição no Encontro Internacional, foi sugerido o pagamento de um valor entre os € 5 e os € 10 ou de € 20 com almoço incluído. Alvitrou-se ainda que dois membros de cada agência não pagassem. Apenas um dos grupos não concordou com a inscrição paga, uma vez que as despesas de deslocação já são consideráveis.

Foram levantadas algumas reservas relativamente à venda da Publicação Comemorativa, pois sendo uma edição de qualidade, esta seria certa-



mente dispendiosa. 10 foi o número mínimo de exemplares que os/as participantes consideraram ser possível vender e 30 o máximo.

Foram sugeridos outros produtos de *merchandising*, *alternativos* às *t-shirts*, tais como *pins*, sacos em tecido para as compras do supermercado, pastas, moedas de colecção, etc.

Agradecemos a todos/as os/as participantes os seus contributos! O vosso apoio é imprescindível para o sucesso desta missão – a angariação de fundos para o Banco Central!

CONCLUSÕES SOBRE A UTILIDADE DO BANCO DE TEMPO EM TEMPO DE CRISE

Nos últimos meses várias vezes nos têm questionado sobre o impacto desta crise sistémica e de dimensão global que atravessamos, na procura do Banco de Tempo. Considerámos importante propor a reflexão sobre este tema aos Bancos de Tempo.



A questão lançada foi: o Banco de Tempo é/pode ser ou não útil na actual conjuntura? Os diferentes Bancos de Tempo sustentaram diversos posicionamentos e acrescentaram subsídios para esta reflexão. Nas linhas que se seguem procura-se sintetizar as mais-valias que o Banco de Tempo pode acrescentar à vida dos membros e comunidades em tempo de crise.

PERMITE ACEDER A SERVIÇOS SEM CUSTOS FINANCEIROS

A redução do poder de compra da maioria das pessoas e, em particular, dos grupos sociais menos afluentes, limita ou impossibilita o acesso a um conjunto de serviços. O Banco de Tempo vem permitir o acesso aos mesmos por parte das pessoas que não teriam neste momento possibilidade de os pagar se, para tal, tivessem que fazer uso de dinheiro. Poderá também contribuir para a redução das despesas dos membros, por exemplo, através de reciclagem de roupa.

INVESTE EM INICIATIVAS CONTRA A POBREZA

Com a crise aumenta o desemprego, reduzem-se as regalias sociais e degradam-se as condições de vida dos estratos de população mais vulneráveis e, é neste quadro, que se assiste à multiplicação dos empenhamentos dos Bancos de Tempo em iniciativas solidárias que visam contribuir para reduzir a

pobreza através da recolha e (re) distribuição de recursos (dinheiro, alimentos, calçado, roupa, mobiliário, electrodomésticos, etc.).

Em alguns casos, os Bancos de Tempo protagonizam estas iniciativas (por exemplo organizando cabazes a partir dos contributos dos membros como acontece em Quarteira) e noutros colaboram com outras instituições que as lideram (os Rotários, a Cáritas, o Banco Alimentar contra a Fome, são apenas alguns exemplos).

APOIA A CONCILIAÇÃO ENTRE ESFERAS DE VIDA

Ao disponibilizar ajudas práticas ligadas às esferas pessoal e familiar, o Banco de Tempo permite, em algumas circunstâncias, que as pessoas não precisem faltar ao emprego o que é particularmente gravoso em tempo de crise. Um exemplo emblemático é o das aulas de substituição, na Escola Cego do Maio, os professores que recebem estes serviços não têm falta, não vendo refletido no seu vencimento o desconto correspondente às faltas que teriam.

FORNECE APOIO EMOCIONAL

As redes de relações que se tecem no Banco de Tempo têm potencial no amortecimento do efeito da crise na vida das pessoas. Há espaços de conversa, desabafo, partilha, convívio que ajudam a enfrentar dificuldades e pressões que as pessoas vivenciam numa conjuntura de crise. Por outro lado, pode ser uma resposta com significado na vida de pessoas desempregadas, reduzindo o





bancodetempo

uma iniciativa **Graal**

CONCLUSÕES SOBRE A UTILIDADE DO BANCO DE TEMPO EM TEMPO DE CRISE (CONT.)

isolamento e desvalorização social associados à sua condição.

DISSOCIA O LAZER DO CONSUMO

O Banco de Tempo propicia espaços de lazer e prazer sem implicar custos financeiros. Para além de reduzir possíveis gastos associados à aquisição de bens e serviços de “diversão”, permite que os membros usufruam destes espaços, independentemente da sua condição financeira, independentemente da crise... Por outro lado, o Banco de Tempo abre espaços para se repensar o lazer que tem vindo a ser transformado em “mercadoria”. Efectivamente, uma boa parte do lazer é pago, é mediado pelo mercado, está vinculado à aquisição de bens e serviços. Ir ao shopping center, a um parque temático, ao cinema, viajar... O Banco de Tempo vem pôr em causa a generalizada convicção de que a diversão, o “viver bem” não dispensam um investimento financeiro.



APRESENTA-SE COMO ALTERNATIVA AO PARADIGMA ECONÓMICO EM CRISE

A proposta do Banco de Tempo encerra em si um pensamento económico alternativo àquele que conduziu à crise. O Banco de Tempo é uma alternativa à lógica “produtivista-consumista”. É uma proposta que se enquadra na economia solidária que coloca as pessoas e as suas vidas no centro, em vez do lucro e a produtividade. O Banco de Tempo pode, em tempo de crise, suscitar questionamentos e abrir caminho a que se equacionem alternativas.

Esta conjuntura convoca-nos a explorar estas possibilidades que foram colectivamente identificadas,

para que seja possível construir respostas para os desafios deste tempo de transição que nos é dado viver.

OPINIÕES DAS CRIANÇAS

As crianças do Mini Banco de Tempo de Cascais quando questionadas sobre a utilidade do Banco de Tempo em tempo de crise, consideram-no “muito útil”, na medida em que: “quando as pessoas estão a ajudar esquecem a crise” e “as pessoas podem dar e receber coisas sem gastarem dinheiro”.

QUESTÕES

DE MARIA DE LOURDES PINTASILGO

“Onde vai desembocar a crise? Será ela prenúncio de uma situação sem saída a agudizar-se cada vez mais ou o anúncio de uma nova porta que se abre? Será ela perigo, o confronto último com a inviabilidade de qualquer solução ou a oportunidade de descobrir o “inérito viável”, escondido pelas mil artimanhas da rotina instalada? Será ela apenas a evidência de uma deterioração inevitável? Será ela uma travessia no deserto com a penúria e a sobriedade correspondentes ou já o oásis a tornar clara a pontuação do caminho?”

“Nós e a crise”, 1982, publicação “Mudar a Vida”



I REUNIÃO DA PARCERIA INTERNACIONAL DO PROJECTO FABT

Em cumprimento do Projecto Formação e Acção nos Bancos de Tempo, coordenado pelo Graal e financiado pela acção Grundtvig do Programa “Aprendizagem ao Longo da Vida”, realizou-se a 1ª reunião internacional, que teve lugar em Barcelona, no passado mês de Outubro, nos dias 20 e 21.

Nela participaram os 4 parceiros do Projecto, ou seja, a Asociación Salud y Familia de Espanha, a Associazione Nazionale Banche del Tempo, de Itália e, de Portugal, o Laboratório de Aprendizagens da Câmara Municipal de Cascais e o Graal.



De cada um dos países participaram coordenadores de Bancos de Tempo. A acompanhar a nossa equipa do Banco Central estiveram a Amazilde Rios, do Banco de Tempo da Basílica, da Póvoa de Varzim e a Gilberta Alambre, do Banco de Tempo de Quarteira.

Aquela reunião teve como objectivos construir a equipa do projecto; definir papéis e moldes de funcionamento da parceria; planear e calendarizar as actividades do projecto e identificar forças motivadoras e de resistência à concretização do projecto.

APRESENTAÇÃO DOS PARTICIPANTES, DO PROJECTO E DAS ORGANIZAÇÕES

Quebrado o gelo inicial, através de uma dinâmica de apresentação, fez-se um breve enquadramento sobre o sentido e os objectivos gerais do projecto e, através de um diagrama, foi apresentada a sequência das actividades do projecto.

Houve espaço para cada organização se apresentar e dar a conhecer aos parceiros o trabalho de

formação de dinamizadores do Banco de Tempo que realiza no seu país.

MOTIVAÇÕES

Seguiu-se a identificação das motivações para integrar a parceria do Projecto. De entre outras salientam-se a troca de experiências, o conhecimento mútuo e das diferentes culturas, o estabelecimento ou reforço das relações com as iniciativas dos outros países. As motivações passam também por conhecer, discutir e aferir as modalidades de formação nos Bancos de Tempo.

OBSTÁCULOS E FACTORES FACILITADORES

Agrupados por países, os/as participantes identificaram obstáculos e factores facilitadores do bom desenvolvimento deste projecto.

Foram apontados como elementos positivos: o património de experiência já adquirido, nomeadamente, na formação e dinamização do Banco de Tempo; a possibilidade, proporcionada pelo projecto, de conhecer outras experiências; a confiança nos parceiros e experiência prévia de colaboração; a “paixão” e reconhecimento partilhado das potencialidades do Banco de Tempo.

Como factores desfavoráveis foram assinalados como dificuldades o uso de uma linguagem diversa em cada um dos países relativamente à temática do Banco de Tempo; o condicionamento financeiro que atravessa a globalidade do projecto dos Bancos de Tempo; bem como a própria novidade relativamente ao tema do projecto e a dificuldade de entendimento entre as três línguas



em presença. Embora este constrangimento da língua fosse reconhecido por todos, ele foi rapidamente ultrapassado com o uso de um “portunhol”, que se adaptava ao castelhano e ao italiano. De tal maneira essa barreira desapareceu que, quando à noite, fomos jantar (e que magnífico jantar!) a convite de Salud y Familia, já parecia haver apenas uma língua comum.

PLANEAMENTO DETALHADO DO PROJECTO

Por último, foi feito o planeamento detalhado e a calendarização das actividades a desenvolver. Facilmente se chegou a acordo sobre as datas das novas reuniões, que ficaram agendadas da seguinte forma: a 2ª reunião será em Portugal (em Lisboa e Cascais) nos dias 9 e 10 de Março, juntando-se, nos dias 11 e 12, ao nosso Encontro Nacional da Primavera, a que se seguirão, na 2ª quinzena de Outubro a 3ª reunião em Roma, a 4ª, em Janeiro de 2012, em Barcelona e a 5ª e última, em Junho do mesmo ano, em Portugal.

BALANÇO POSITIVO

O balanço desta primeira reunião é muito positivo. Foi possível formar uma equipa calorosa, disponível e horizontal.

Os objectivos e plano de trabalho foram cumpridos e a metodologia utilizada na dinamização da reunião revelou-se eficaz, promovendo a participação de todos/as.

O trabalho foi profícuo e compensador, para o qual muito contribuiu o bom entendimento entre todos/as e o caloroso acolhimento da Salud y Familia. Saímos todos/as enriquecidos/as e com desejo de novos encontros.



X JORNADAS DOS BANCOS DEL TIEMPO

Ao fim da tarde do dia 21 de Outubro abriram-se as Jornadas do Banco de Tempo no belíssimo Ayuntamiento de Barcelona. Tivemos oportunidade de ter uma visita guiada pelos salões nobres deste emblemático edifício. Seguiu-se uma cerimónia de reconhecimento dos Bancos de Tempo da Rede de Bancos de Tempo coordenada pela Asociación Salud y Familia e uma actuação do coro “Vozes Brancas”.



No dia seguinte, 22 de Outubro, participámos nas X jornadas dos Bancos del Tiempo, durante a qual a equipa do nosso Banco Central deu a conhecer o projecto “Formação e Acção nos Bancos de Tempo”. As jornadas terminaram com a assinatura do acordo de colaboração entre as associações que constituem a parceria.

RETRATO DE MEMBRO(S)



A Rafaela e a Jéssica são colegas e grandes amigas desde os primeiros anos de escola. Quando iniciaram a frequência do 5º ano de escolaridade na EB2,3 Cego do Maio, na Póvoa de Varzim, mantiveram e alimentaram essa amizade pois con-

tinuaram a pertencer à mesma turma. No início do ano, em Outubro de 2007, a professora de Ciências da Natureza propôs à turma um projecto singular e desconhecido de todos os alunos: o Mini Banco de Tempo (MBdT) ao qual a turma aderiu sempre com grande entusiasmo.

Actualmente, a Rafaela e a Jéssica frequentam o 8º ano e revelam-nos um pouco da sua experiência neste projecto que consideram “muito educativo para a população juvenil e que devia ser seguido como exemplo para muitas outras escolas”.

“Os serviços são muito importantes para o nosso dia-a-dia”, declara a Jéssica. “Facilitam-nos muito as tarefas. Se não fosse a possibilidade de dispor deles não teríamos hipóteses de fazer todos os pedidos que nos são feitos pelos professores, e às vezes até mesmo coisas que precisamos, como por exemplo carregar o cartão da escola, lanchar e comprar a senha para o almoço, tudo no mesmo intervalo, o que são demasiadas coisas para um intervalo! Com o MBdT podemos pedir a membros que conhecemos e que nos possam guardar lugar na fila da cantina ou do bufete. No final, passamos um cheque. Simples!”

A Rafaela continua, falando dos serviços mais comuns: “o serviço que mais vezes realizamos é o de acompanhamento, não porque não tenhamos amigos para andar connosco, mas porque, às vezes, não é possível uma amiga fazer-nos companhia (ou porque não tem oportunidade, ou porque não lhe fica nada em caminho o trajecto que precisamos de fazer). E então pedimos a uma pessoa que não se importe de nos fazer companhia e isso não lhe cause transtorno. Também realizámos várias vezes a ajuda nos TPC para os nossos amigos, seja em matemática, ciências, francês, geografia, inglês...”

Entre risos e algum embaraço, começam a descrever uma situação que aconteceu quando andavam no 5º ano e o Mini Banco de Tempo era um jogo do qual ainda não tinham a certeza de todas as “regras” de funcionamento: “A Rafaela andou a passar cheques-tempo para fora da escola, a pessoa que não fazia parte do Mini Banco de Tempo! Ela solicitava boleia de carro à tia de um dos nossos colegas de turma, que morava perto da casa da Rafaela.... E a tia aceitava!”.

A Rafaela continua: “com o Mini Banco de Tempo realizámos muitas actividades que contribuíram para a pessoa que somos hoje (...) os convívios entre os jovens membros no final de cada período, onde apresentámos algo à nossa escolha e preparado por nós, às vezes com a ajuda de professores (canções, dramatizações, etc). Terminávamos esses encontros com um lanche que era partilhado por todos. Os pais e familiares tinham as portas abertas para virem assistir ao nosso espectáculo. Era uma sensação ótima! Continuamos a realizar vendas de Natal, mostras de colecionismo, concursos de exposição de animais de estimação ...”.

“No ano lectivo anterior, a nossa turma foi escolhida para ser a promotora do projecto na Escola. Gostámos muito de termos sido reconhecidos como capazes para esta função. Tentámos assim dar informações, esclarecer dúvidas e dinamizar o projecto junto de outros colegas, revela a Jéssica.

A Rafaela continua, lembrando outras aprendizagens que valorizam: Foi graças ao Mini Banco de Tempo que aprendemos o significado e a aplicação de muitas palavras, tais como “solicitar”, “crédito”, “saldo”, entre outras. Aprendemos também a dar mais valor ao tempo e a gerir melhor aquele que temos disponível, a conservar amizades e até mesmo a fazer amizades. Tornámo-nos mais sociáveis, desenvolvemos qualidades e descobrimos alguns “defeitos” que não sabíamos que tínhamos e que depois procuramos trabalhar para os diminuir, com a ajuda do MBdT”.

Por fim, quiseram deixar uma mensagem “gostaríamos muito que o projecto não ficasse por aqui e que alargasse as suas fronteiras para dar a conhecer a outros jovens esta fantástica experiência”.

OLHARES DE YLENIA E VIRGINIA

Ylenia Faranda (Itália) e Virgina Huerta (Espanha) estagiaram 2 meses e meio no Graal, onde tiveram contacto com o Banco de Tempo: participaram numa acção de formação inicial, no Encontro Nacional de Outono e reformularam o regulamento. Desde já um bem hajam à Virgínia e à Ylenia pelo excelente trabalho realizado e pela simpatia e paciência de todos os momentos, com que acolheram os diferentes trabalhos que o Banco de Tempo lhes foi pedindo.

Também elas participam neste Trocar Notícias, com os testemunhos que nos deixaram:



VIRGINIA HUERTA

“Conheci a existência dos Bancos de Tempo quando comecei o meu estágio no Graal.

A ideia de trocar tempo por tempo, e além disso, que todos os intercâmbios têm o mesmo valor, pareceu-me magnífica. Penso que é necessário acreditar no poder das pessoas, e o Banco de Tempo parte deste conceito, todas as pessoas têm capacidades, conhecimentos e potencialidades, e se as pusermos em comum e criarmos um espaço que não é mediado pelo dinheiro, estamos a contribuir para que um mundo mais justo e equitativo possa existir!

Quando assisti à formação inicial fiquei assombrada (...) ali conheci professoras que estavam interessadas em abrir um Banco de Tempo nas escolas, trabalhadores/as sociais, e trabalhadoras de uma grande empresa que pensavam que um Banco de Tempo no seu próprio local de trabalho seria uma boa ideia.

Os âmbitos e as formas que o Banco de Tempo pode assumir só encontram limites na nossa imaginação.

No Encontro Nacional tive a possibilidade de comprovar o bom acolhimento da ideia, já que existem BdT espalhados em todo o território português.

Cada um/a de nós, se quiser, pode contribuir para que as coisas se façam de forma diferente. Eu já participo no Banco de Tempo das Astúrias, que acaba de nascer há poucos meses. Creio no poder das pessoas!”

YLENIA FARANDA

“Conhecer o Banco de Tempo foi para mim uma experiência muito bonita. Quando comecei a recolher informação na internet, nos livros fiquei encantada.

A troca de tempo! Eu dou o meu tempo e recebo o tempo de outra pessoa, em meu benefício. Fiquei surpreendida com esta forma especial de voluntariado e com esta forma de entreatajuda!

Acho que o projecto, pode resolver muitos problemas da vida quotidiana, superar a crise económica mundial, encher a solidão de muitas pessoas e criar uma rede de relações. Pode também superar a ideia que o dinheiro é indispensável para fazer tudo na vida. Não é assim, o conceito do Banco de Tempo, demonstra o contrário.

Colaborei na alteração do Regulamento do Banco de Tempo que é o documento mais importante e participei no Encontro Nacional que foi um espaço de diálogo, partilha e reflexão sobre as experiências. Partilhar as experiências pessoais é absolutamente necessário neste tipo de actividade.

Na minha vida fiz, muitas vezes, actividades de voluntariado, mas nunca como neste projecto!”

BANCO CENTRAL

I JORNADA BANCOS DEL TIEMPO EN ANDALUCÍA

O Graal, enquanto entidade coordenadora do projecto internacional Formação e Acção nos Bancos de Tempo, recebeu um convite da Área de Igualdade do Ayuntamiento de Málaga para fazer uma apresentação do Projecto, no âmbito da I Jornada Bancos del Tiempo en Andalucía “Intercambiando Experiencias”.



Esta I Jornada decorreu em Málaga, em 10 e 11 de Novembro passado, organizada pela Área de Igualdade, pela Asociación Arrabal A.I.D. e pela Federación Provincial de Asociaciones de Mujeres Ágora, responsáveis do Banco del Tiempo de Málaga.

O objectivo desta I Jornada era, essencialmente, dar a conhecer o Banco del Tiempo de Málaga e conhecer outros Bancos de Tempo da província, nacionais e internacionais. Pretendia ser um ponto de encontro entre profissionais e membros do Banco de Tempo, de forma a poder converter-se num fórum permanente de debate e cooperação entre todos os Bancos de Tempo.

No primeiro dia, na parte da manhã foi destinada à apresentação do tema “Troca, Bancos de Tempo e outras moedas sociais”, por Julio Gisbert, autor do livro “Vivir sin empleo”, a que se seguiu uma mesa redonda, em que participaram Raymond Nebot Garcia, presidente da Associação “Sel de Mars”, do Banco de Tempo de Marselha e a Teresa Maria Branco, pelo nosso Banco Central.

Foram apresentados alguns Bancos de Tempo espanhóis com especial destaque para os da Província de Málaga. Seguiu-se uma palestra pela Professora Doutora Ana Almansa Martinez sobre “A

comunicação nos Bancos de Tempo”.

Ao encerramento das Jornadas presidiu a Directora Geral da Área de Igualdade, D. Gemma del Corral Parra.

Foram dois dias muito enriquecedores, em que se partilharam experiências e se estabeleceram contactos que em muito poderão vir a contribuir para o estabelecimento de uma rede de Bancos de Tempo no espaço Europeu.

O BANCO DE TEMPO NA FACULDADE DE PSICOLOGIA

Teresa Maria Branco, em representação do Banco Central, participou, no passado dia 17 de Dezembro, na apresentação pública de um trabalho realizado por um grupo de quatro alunas finalistas do curso do Psicologia Comunitária da Faculdade de Psicologia da Universidade Clássica de Lisboa, que entusiasmadas com a originalidade da “ideia” do Banco de Tempo, resolveram realizar, como trabalho final, um estudo sobre este projecto. Assistiram à apresentação de Ana Raquel Pires, Bruna Alves, Maria do Carmo Coutinho e Elena Tucci, muitos dos colegas e os Professores Wolfgang Lind e Luis Miguel Neto. As autoras afirmaram como as enriqueceu “conhecerem o projecto que valoriza o individuo, mas também as relações e a comunidade e que procura nela soluções para as suas próprias necessidades”. Igualmente referiram ter sido para elas “um ganho perceber como uma ideia aparentemente simples pode trazer consigo tanta possibilidade de mudança, quer ao nível da valorização humana, quer das relações de igualdade, reciprocidade e justiça social”.



NOTÍCIAS DAQUI E DALI

ALMADA

No dia 13 de Novembro, comemorou-se o 2º aniversário do Banco de Tempo na Mó de Vida, com um magusto. Participaram membros do Banco de Tempo e também amigos da Mó.

Em 2010 trocaram-se 227 horas e meia e os serviços mais trocados foram companhia para espetáculos e cuidado dos animais.

CASCAIS

Em Cascais a actividade tem sido frutuosa. Depois da horta desenvolvida no ano passado, este ano há um novo desafio: recuperar um pinhal e transformá-lo num jardim público. Conta-se com algum apoio institucional mas, sobretudo, com a criatividade e a (grande) disposição de todos os 'bancotempistas'.

Continuam em força as caminhadas, as aulas de ténis e actualmente decorre um curso de formação em agricultura comunitária.

Na próxima primavera de 2011, Cascais acolherá o Encontro Nacional do Banco de Tempo que terá lugar numa linda casa sobre o mar e com algumas novidades do Mini-Banco de Tempo, bem como uma bela surpresa...

CASTELO BRANCO

Em Castelo Branco realizou-se um agradável Magusto no qual participaram cerca de 25 membros e outros amigos de várias nacionalidades e



idades. Foi um momento único de partilha, convívio e animação extraordinário!

COIMBRA

Em Coimbra o Bdt continua vivo, ainda que com dificuldades (não as têm todos os seres vivos?). Continua a procura por uma parceria que permita ter as condições para prosseguir e ganhar novo alento.

Juntaram-se 3 novos membros e outras pessoas



têm pedido informação acerca do Banco de Tempo. As trocas de tempo/serviços continuam, não se afastando muito do habitual, sendo as mais frequentes o apoio informático, as lições de línguas, algumas pequenas tarefas e o acompanhamento em situações diversificadas.

A 11 de Novembro realizou-se mais um encontro de membros. Adivinhem qual o tema? S. Martinho, história e tradições foi uma boa escolha: como a gente aprendeu sobre uma personagem que, de tão popular, parece resumir-se aos lugares-comuns de todos conhecidos pelos festejos desta época! De facto, com apoio de um power-point, deu-se uma volta pela Europa dos tempos de dois S. Martinho e da importância de cada um na época em que viveu. O mais conhecido e celebrado neste dia 11 é S. Martinho de Tours, séc. IV.

Houve também uma animada conversa sobre a maneira como em Portugal a tradição de S. Martinho está ligada à época das (quase) últimas colheitas antes de Invernos que eram períodos de maior escassez.



O outro, S. Martinho de Dume, curiosamente originário da mesma zona que S. Martinho de Tours (actual Hungria), foi bispo de Braga e fundou o Mosteiro de Dume (séc. V).

Foi agradável e saboroso este encontro, em vários sentidos! Já se vê que incluiu lanche com castanhas e outras coisas boas.

ÉVORA

A funcionar desde 1 de Setembro de 2010, com enorme entusiasmo e dinamismo, o Banco de



Tempo de Évora já realizou duas sessões de esclarecimento sobre o conceito “Banco de Tempo”, um encontro de membros, dois workshops (Arranjos de Natal e Prendas de Natal), uma sessão de Reiki, uma Feira das Oportunidades que decorreu durante dois dias em plena Praça do Giraldo e um Jantar de Natal que contou 110 pessoas, com boa disposição e muito divertimento.

FUNCHAL

A Agência do Banco de Tempo Jaime Moniz, no Funchal, continua a colaborar com as instituições de solidariedade social e a *promover encontros*, versando e debatendo temas da actualidade como “*As enxurradas de 20 de Fevereiro*” e “*A problemática da Felicidade*” que têm sido bem sucedidos.

Mais pessoas e associações têm procurado este Banco de Tempo para saber mais sobre o Projecto e o trabalho realizado. Com alguma discrição e de modo diverso, a agência tem dedicado tempo na sua divulgação, ansiando, com alegria e esperança, a abertura da nova agência no Funchal, ligada à Paróquia da Nazaré.

ÍLHAVO

Com velas enfundadas em Ílhavo, o Banco de Tempo, prossegue a sua viagem em Mar calmo e tran-

quilo. Hoje no barco são 70 realizando as mais diversas tarefas. Em 2010, trocaram-se 535 horas e as expectativas da coordenação é que em 2011 se troquem ainda mais.

LUMIAR

No Lumiar há já 200 membros do Banco de Tempo! Os serviços trocados são múltiplos e multiplicam-se. Mantém-se os espaços regulares de aprendizagem de inglês, informática, desenho e as aulas de ginástica. Alguns membros do Banco de Tempo do Lumiar têm colaborado activamente com Escolas e outras entidades da Alta de Lisboa.

MURTOSA

O Banco de Tempo da Murtosa começa a ganhar vida! Para divulgar a nova Agência junto da camada mais jovem o Projecto “Quatro Âncoras” (Santa Casa da Misericórdia da Murtosa) organizou um concurso de fotografia subordinado ao tema “O tempo”. O balanço desta iniciativa não podia ser melhor, já que foram muitos os pedidos de informação e também os participantes no concurso. A vencedora do primeiro prémio do concurso foi Paula Correia dos Santos com o trabalho intitulado “é preciso dar tempo”. As imagens vencedoras servem agora para dar cor e vida ao espaço onde funcionará a Agência.

PONTA DELGADA

Em Ponta Delgada dá-se continuidade à aprendizagem, em grupo, de técnicas de trabalho em estanho, escamas de peixe e registos de Santo Cristo. Em Dezembro, os membros do Banco de Tempo dinamizaram uma Campanha de Natal, com o intuito de entregar cabazes a famílias carenciadas.



PORTELA

O Banco de Tempo da Portela não está em crise, continua a receber membros e está bem “instalado” na comunidade.

Novos grupos surgiram e têm sido um êxito: astrologia; inglês; “uma Deusa em cada mulher” e a “arte escondida” que ultrapassou as expectativas e movimentou muitos membros e algumas ajudas pontuais. Com a aproximação do Natal saíram das mãos dos membros do Banco de Tempo e da Pintora Berta Simões Monteiro, presépios, quadros natalícios, árvores de natal; cartões de boas festas. Tudo com aproveitamento e reciclagem de materiais como folhas de árvores, troncos, revistas, chás e vários artefactos encontrados no lixo.

O Banco de Tempo da Portela continua a dar cada vez mais corpo ao lema “criar laços”.

PÓVOA DE VARZIM - BASÍLICA

Como esta agência tem parceria com os Jesuítas, é habitual promoverem-se algumas das suas actividades. Assim, a 13 de Setembro festejaram-se os 50 anos de Jesuíta do P. Losa, Superior desta Comunidade.

Dois meses depois, realizou-se no salão dos Jesuítas o Magusto em que estiveram presentes 62 pessoas. O grupo das variedades representou a “Carochinha” com o agrado de todos os presentes.

Entre 28 de Novembro e 30 de Dezembro realizou-se a Venda de Natal, no salão da Residência dos Jesuítas.

PÓVOA DE VARZIM - AGRUPAMENTO CEGO DO MAIO

As duas agências de Banco de Tempo do Agrupamento Cego do Maio da Póvoa de Varzim, no início de cada ano lectivo apresentam uma grande mobilidade de membros: alunos que após o 9º ano prosseguem os seus estudos noutras escolas e outros que começam a frequentar a “nossa” EB2,3; professores e funcionários que se reformam ou que iniciam funções noutra Agrupamento, ao mesmo tempo que outros chegam ou regressam....

São já muitos/as aqueles/as que nestes últimos anos levaram a “semente” do Banco de Tempo para outras paragens. A par destas mudanças, o

interesse no projecto Banco de Tempo permanece e novos membros se inscrevem anualmente.

Neste primeiro período já se trocaram muitas horas de entajuda e se proporcionaram bons



momentos de confraternização. O Mini Banco de Tempo realizou um convívio dinamizado pelo 8º A e o Banco de Tempo na Escola acolheu antigos e novos membros num lanche que, desde a manhã até ao final da tarde, suavizou o trabalho e adoeceu a fadiga. Boas oportunidades para se estabelecerem os primeiros contactos informais, criarem laços de confiança, estreitarem amizades, enfim, importantes passos na humanização da Escola.

QUARTEIRA

Em Quarteira formalizou-se a relação de colaboração, de longa data, com a Câmara Municipal de Loulé e à Doina – Associação dos Imigrantes Romenos e Moldavos do Algarve, mediante a assinatura de uma nova carta de parceria.

A Câmara Municipal de Loulé passou a atribuir um subsídio destinado às actividades do Banco



de Tempo de Quarteira que se compromete a prestar a sua colaboração em actividades desen-



volvidas pela Divisão de Acção Social.

Este semestre ficou também marcado pela colaboração com o Centro Comunitário António Aleixo na recolha de alimentos no âmbito do Banco Alimentar Contra a Fome e na formação em costura ministrada a pessoas de etnia cigana beneficiárias do Rendimento de Inserção Social.

Mantém-se as reuniões mensais entre os membros, cujo número aumentou no último semestre nas quais se procede à emissão dos cheques relativos às trocas operadas, bem como a uma reflexão sobre a actividade desenvolvida; Promoveu-se também e dinamizou-se o Grupo Coral de Quarteira. Entretanto, iniciaram-se conversas sobre saúde, um serviço prestado por um novo membro com formação em medicina que, em troca, recebeu a confecção de um casquinho de malha para uma netinha que, em breve, vai nascer.

A 12 de Dezembro realizou-se um almoço de Natal no qual participaram membros e amigos/as do Banco de Tempo de Quarteira com troca de prendas. Uns dias depois realizou-se a festa de Natal com um presépio ao vivo englobando quadros e cânticos alusivos à época natalícia.

SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

Inaugurado a 15 de Abril de 2010, o Banco de Tempo de Santo António dos Cavaleiros tem “marchado” de encontro aos objectivos definidos. As trocas de tempo incluem diversas actividades, desde serviços de transporte, arranjos de costura, apoio em informática, tratamento de animais, companhia para espectáculos, palestras, culinária e até companhia para ir às compras. A Junta de Freguesia disponibilizou um espaço para as trocas em grupo. Desde Outubro que ali decorrem os Ateliers de “Artes e Pintura” e “loga do Riso” e “Aprender Inglês: Noções Básicas”. Estas actividades semanais, são dinamizadas por três membros do Banco de Tempo, que disponibilizam tempo para ensinar a pintar, ensinar inglês e ajudar a rir e a ser feliz.



Na época natalícia, na agência de Santo António dos Cavaleiros houve preparativos para o Natal, com a pintura de cartões e elaboração de quadras alusivas à época.

No dia 16 de Dezembro de 2010, realizou-se o 16º encontro de membros daquela agência, onde em ambiente de festa se partilhou um lanche, poemas, presentes e cartões de Natal.

VALONGO

No passado dia 20 de Dezembro, comemorou-se o 6º aniversário do Banco de Tempo de Valongo, no Fórum Cultural de Ermesinde, que contou com cerca de 40 pessoas, entre membros do Banco de Tempo e convidados/as. A actividade teve vários momentos distintos que permitiram apresentar o Banco de Tempo. Atra-



vés de metodologias de educação não-formal foram explorados exemplos de eventuais trocas que os membros podem efectuar: aulas de inglês, aulas de pintura, transporte de doentes, contar anedotas até saber oferecer sorrisos e boa disposição.

Eugénia Teixeira, membro do Banco de Tempo, dinamizou graciosamente um Workshop Criativo que permitiu que todas as pessoas presentes aprendessem a criar prendas de Natal originais e únicas, exemplificando também, de forma prática, um tipo de troca que se pode realizar entre membros. Houve ainda oportunidade para a exemplificação da “Terapia do Riso” levada a cabo por uma das participantes. Com boa disposição e sorrisos foi possível aprofundar o conhecimento interpessoal entre membros, aprofundar o conhecimento do que é o Banco de Tempo e celebrar o seu aniversário e vitalidade em Valongo.