



TEMPS x TEMPS

A Manlleu, intercanviem el nostre temps!





ÍNDEX

1 Antecedents

- 1.1 Institut de Desenvolupament de l'Erm (IDE)
- 1.2 El barri de l'Erm

2 Justificació

3 Inici, creixement i consolidació del Programa Temps x Temps

- 3.1 Inici del programa Temps x Temps a través de l'IDE
- 3.2 Continuació del programa Temps x Temps de manera autònoma

4 Programa Temps x Temps

- 4.1 Definició
- 4.2 Exemples de serveis que es poden intercanviar
- 4.3 Tipologies d'intercanvis
- 4.4 Normativa dels intercanvis

5 Valors i objectius

- 5.1 Valors dels intercanvis
- 5.2 Objectius del Programa

6 Organització i funcionament del Programa Temps x Temps

- 6.1 Equip Tècnic
- 6.2 Tasques i responsabilitats

7 Persones destinatàries

8 Recursos

- 8.1 Instal·lacions
- 8.2 Recursos Econòmics

9 Difusió

10 Dades dels participants i dels intercanvis

11 Altres activitats temporals que organitza Temps x Temps

- 11.1 Intercanvi de roba de 2a mà "Tenim Roba estesa"
- 11.2 Intercanvi d'objectes: joguines i complements per a les persones (cinturons, mocadors, carteres, rellotges).
- 11.3 Temps x Temps Musical
- 11.4 Intercanvis relacionats amb les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC)

12 Programa Temps x Temps vist a través d'imatges

13 Novetats per a l'any 2014



Síntesi del projecte

Temps X Temps és un programa que organitza i facilita intercanvis entre persones que viuen o treballen a Manlleu. El seu objectiu és crear vincles de solidaritat i amistat entre elles, aprofitant l'hora que reben i/o ofereixen un servei ja sigui a una persona o bé a un grup de persones.

Aquest programa va néixer en el marc del Pla de millora del barri de l'Erm, a través de l'Institut de Desenvolupament de l'Erm de l'Ajuntament de Manlleu, per donar resposta a les problemàtiques detectades a l'Erm, barri on la convivència durant els anys es va anar degradant per importants problemes econòmics i socials.

Per afavorir la cohesió social Temps x Temps, des del maig de l'any 2009, organitza actuacions que millorin la comunicació entre la gent del barri de l'Erm i la dels altres barris, potencia l'ajuda mútua entre la ciutadania i la impulsa perquè s'impliqui en les accions que es porten a terme a Manlleu.

El juny del 2011, quan l'Institut de Desenvolupament de l'Erm va finalitzar la seva etapa, arran dels bons resultats, es va considerar important donar continuïtat al programa per potenciar-lo, consolidar-lo i adequar-lo als canvis constants. Des d'aleshores forma part políticament de la Regidoria de Participació Ciutadana i es gestiona des de l'Àrea de Serveis Personal de l'Ajuntament de Manlleu, amb un treball conjunt amb el Pla de gestió de la diversitat de Manlleu

1 Antecedents

1.1 Institut de Desenvolupament de l'Erm (IDE)

El programa Temps X Temps va ser una iniciativa que va néixer en el marc del Pla de millora del barri de l'Erm, a través de l'Institut de Desenvolupament de l'Erm de l'Ajuntament de Manlleu (d'ara en endavant IDE).

L'IDE es va crear l'any 2005 i va ser un organisme autònom local de l'Ajuntament de Manlleu per coordinar el Pla de millora del barri de l'Erm de Manlleu, en el marc del Programa de millora de Barris de la Generalitat de Catalunya.

Per desenvolupar el Pla es van crear dues línies estratègiques d'actuació, complementàries i alhora transversals: la del Pla urbanístic i del Pla de convivència. La del Pla de convivència va aglutinar el conjunt d'actuacions de caràcter social del Pla de millora i tenia com a objectiu garantir la cohesió social dels veïns del barri de l'Erm i de tot Manlleu, a partir de la consideració d'igualtat, des d'un punt de vista democràtic, de tots els ciutadans i ciutadanes.

Per desplegar el Pla de convivència, es van constituir cinc taules de treball:

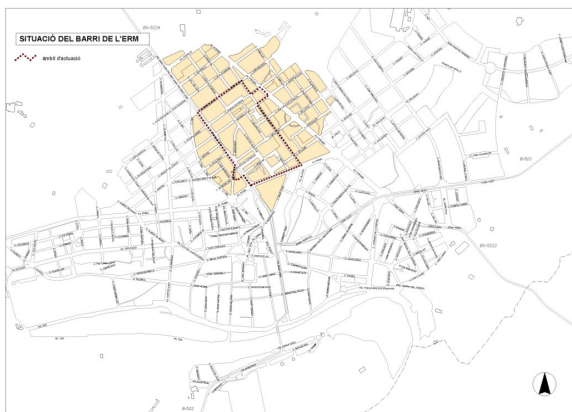
- Taula 1: Educació d'infants i joves en medi obert
- Taula 2: Aprenentatge del català, formació d'adults i promoció del funcionament social autònom
- Taula 3: Inclusió ciutadana i participació
- Taula 4: Convivència en espais comunitaris
- Taula 5: Estratègies de comunicació



És en la Taula de Treball 2 on va néixer la iniciativa del programa Temps x Temps.

L'IDE va treballar conjuntament amb totes les àrees de l'Ajuntament (Benestar Social, Oficina de Promoció Econòmica, Serveis Generals, Urbanisme...), amb les entitats del barri de l'Erm (ACA Peña Flamenca, Associació de Veïns del barri de l'Erm, CITE-CCOO, Jameiat Essalam i l'Ordit) i amb l'AMPA de l'Escola Puig-Agut, el Centre de Formació d'Adults Miquel Martí i Pol i el Centre Cívic Frederica Montseny per portar a terme les actuacions i les tasques que s'anaven programant, una de les quals, el programa Temps x Temps.

1.2 El barri de l'Erm



Mapa del barri de l'Erm i de l'àmbit d'actuació del Pla de millora de Manlleu

Manlleu té 11 barris, un dels quals és el de l'Erm. Aquest barri es va construir a la dècada dels anys seixanta per acollir la població que arribava de diferents llocs de l'Estat espanyol, especialment d'Andalusia. Entre 1960 i 1975 la població de Manlleu va passar de 9.400 a 15.000 habitants, és a dir,

va créixer un 60%. Aquest increment tan precipitat va provocar importants dèficits urbanístics i arquitectònics en el nou barri que s'anava desenvolupant. L'Erm va néixer allunyat del nucli urbà, amb construccions plurifamiliars, que des de llavors va marcar la fesomia d'aquest barri. Van començar a destacar els anomenats blocs de Can Mateu i de Can Garcia, de 278 i 256 habitatges, respectivament, i amb una concentració de població sense precedents. La crisi econòmica que es va viure als anys vuitanta va fer trontollar fort aquest barri i els problemes econòmics i socials que anaven sorgint van ser prou visibles i importants per deteriorar la convivència del barri. A finals dels anys noranta, a l'Erm s'hi van instal·lar novament un gran nombre d'immigrants, principalment d'origen marroquí.

En el transcurs dels anys el barri ha anat creixent amb noves zones residencials i ha acollit diverses onades migratòries extracomunitàries.



2 Justificació

A partir dels estudis que es van fer per a la millora del barri, s'evidenciava que la població de l'Erm tenia un índex d'atur força més elevat que la resta de la ciutat i una població amb l'ocupabilitat molt baixa, poc qualificada i amb un nivell educatiu inferior al de la resta de la població. A Manlleu la taxa d'immigració l'any 2009 va pujar al 23.63%, un 78.55% dels quals eren d'origen magrebí i la majoria vivien en aquest barri.

	Any 2007 Manlleu	Any 2007 B. de l'Erm
Població	20.091	3.400
Taxa d'immigració	21%	55%
Taxa d'atur	9,9%	26.8%

Dades de Manlleu i del barri de l'Erm. Any 2007

Davant d'aquesta situació, l'estudi va confirmar que, a més a més de treballar l'habitatge, els equipaments i l'espai públic, s'havia de donar resposta a les problemàtiques socials i econòmiques detectades al barri. Es va posar a sobre la taula la possibilitat de crear recursos que ajudessin a afavorir la cohesió social, impulsar actuacions que milloressin la comunicació entre la gent del barri i amb altres barris, potenciar l'ajuda mútua entre la ciutadania, implicar la ciutadania en les accions que es portessin a terme al seu barri, treballar l'autoestima, la creativitat...

Un dels recursos que es va començar a gestar va ser el **programa Temps x Temps**.

3 Inici, creixement i consolidació del programa Temps x Temps

3.1 Inici del programa Temps x Temps a través de l'IDE

Davant d'aquestes necessitats tan evidenciades, des de l'IDE, en el Pla de convivència del Pla de millora del barri de l'Erm, i sobretot a partir de la proposta de treball de la Taula 2, l'any 2008 va sorgir la idea d'iniciar el programa Temps x Temps.

Tot seguit es va organitzar l'equip de treball, es van marcar els objectius, els valors, les normes, els processos, la divulgació i el programa Temps x Temps es va posar en pràctica el mes de maig de l'any 2009.



3.2 Continuació del programa Temps x Temps de manera autònoma

El juny del 2011, quan l'IDE va finalitzar la seva etapa, arran dels bons resultats, es va considerar important donar continuïtat al programa per potenciar-lo, consolidar-lo i adequar-lo als canvis constants.

- ✓ Dades dels 2 primers anys de Temps x Temps (maig 2009 –2011)

Nombre de participants	170
Sexe	138 dones
	27 homes
	5 participants grupals
Edats	5 menors de 18 anys
	26 de 18 a 25 anys
	40 de 26 a 35 anys
	53 de 36 a 45 anys
	25 de 46 a 55 anys
	4 de 56 a 65 anys
	17 més de 66 anys

- ✓ El nombre d'intercanvis grupals i individuals que s'havien portat a terme.

Nombre total intercanvis	257
---------------------------------	------------

- ✓ Es va valorar satisfactòriament la implicació, la constància i la fidelitat dels participants del barri.
- ✓ Les valoracions subjectives dels participants sobre els resultats obtinguts en els intercanvis (tant en els serveis que donaven com en els serveis que rebien), eren molt positius.
- ✓ Tothom complia correctament les normes establertes.

Amb aquesta valoració s'evidenciava l'impacte social dins del barri de l'Erm i es va considerar important donar una continuïtat al programa per potenciar-lo, consolidar-lo i adequar-lo als canvis constants. Un dels canvis importants va ser ampliar-lo a tots els barris de Manlleu, a més a més del de l'Erm. Aleshores es va desvincular de la Taula de Treball 2 i va agafar força com a projecte autònom i des de l'Ajuntament de Manlleu.

Des d'aleshores, el programa Temps x Temps forma part políticament de la Regidoria de Participació Ciutadana i es gestiona des de l'Àrea de Serveis Personals de l'Ajuntament de Manlleu, amb un treball conjunt amb el Pla de gestió de la diversitat de Manlleu. A partir d'aquest moment el programa s'expandeix a tots els barris.



4 programa Temps x Temps

4.1 Definició

Temps x Temps és un programa que ajuda a crear i fer créixer una xarxa de persones que viuen o treballen a Manlleu, perquè entre elles s'intercanviïn serveis, ja siguin coneixements i/o habilitats.

Els homes i les dones que hi participen ofereixen un servei i en reben un altre a canvi, ja sigui de la mateixa persona o d'una altra, perquè l'intercanvi no és necessàriament recíproc.

Es va inspirar en els Bancs de Temps que ja funcionaven a altres ciutats, però des del principi es va adoptar una nova orientació adaptada al conjunt de la nostra població, concretament a la del barri de l'Erm, i més tard a la de tota la població de Manlleu.

Aquest programa no suposa donar o rebre un servei o activitat contínua, sinó intercanvis puntuals, que aporten temps, confiança, companyia, escolta, proximitat recíproca entre les persones...

Temps x Temps parteix de la base que tothom té alguna habilitat o coneixement que pot oferir o demanar.

Es basa en el principi d'ajuda mútua entre la ciutadania. Les persones que hi participen ajuden a resoldre petites necessitats de la vida diària.

Els intercanvis poden ser de persona a persona (individuals) o bé de persona a un grup (de grup o comunitàries). Sovint els intercanvis es poden traduir en tallers o activitats participatives.

Tots els intercanvis tenen com a preu el temps que triguen a fer-los, independentment del servei que ofereixen o reben. Per tant, la moneda de canvi és l'hora i el "pagament" es fa a través d'un talonari que cada persona utilitza quan rep un servei.

4.2 Exemples de serveis que es poden intercanviar

Hi ha diferents models d'intercanvi:

✓ **Acompanyament a les persones.**

En són exemples:

- Acompanyar-los al metge, a una passejada, a ballar, a l'escola, a l'entrenament...

✓ **Tasques quotidianes:**

En són exemples:

- Planxar les camises, cosir una cremallera, anar a comprar al supermercat, ajudar a netejar els vidres de casa...

✓ **Petites reparacions domèstiques:**

En són exemples:

- Arreglar un endoll, ajudar a pintar una habitació, canviar un fluorescent, penjar un quadre...

✓ **Coneixements i aficions:**



En són exemples:

- Practicar idiomes, fer visites culturals, utilitzar Internet i programes informàtics...

✓ **Cuidar animals i plantes:**

En són exemples:

- Passejar el gos, regar les plantes, podar plantes...

4.3 Tipologies d'intercanvis

Hi ha tres tipologies diferents d'intercanvis

✓ **Temps x Temps individual.** Intercanvi de persona a persona.

En són exemples:

- Acompanyar una persona al metge, fer companyia i donar conversa a una persona gran, arreglar un moble.

✓ **Temps x Temps de grup.** Intercanvi d'una persona cap a un grup de persones.

En són exemples:

- Preparar i liderar una conversa en català, francès o anglès amb un grup de persones, ensenyar a fer un patró o bé cosir una peça de roba en un taller de costura, acompanyar i portar a terme un taller de relaxació.

✓ **Temps X Temps comunitari,** de persona o grup de persones cap a la comunitat.

En són exemples:

- Lectura de poemes a la Residència Aura el Dia de les dones, fer ocells de paper per a la inauguració de la plaça Major de Manlleu, taller de làmpades el Dia de l'eliminació de la violència vers les dones.

Es fan reunions periòdiques per tal que les persones participants es coneguin i puguin augmentar o variar els intercanvis.

4.4 Normativa de Temps x Temps

Les persones que facin intercanvis han d'estar d'acord amb aquesta normativa.

- ✓ Els intercanvis han de tenir un caràcter puntual, no són treballs professionals ni treballs realitzats en economia submergida i no substitueixen les funcions que corresponguin als serveis socials.
- ✓ Tots els intercanvis són voluntaris i la coordinadora té la facultat de poder excloure una persona en qualsevol moment per incompliment de les normes d'intercanvi.
- ✓ L'Ajuntament no es farà càrrec dels danys personals que es puguin produir en l'exercici de l'intercanvi.



5 Valors i objectius

5.1 Valors dels intercanvis

El més important d'aquests intercanvis és el gran valor que adquireixen les relacions humanes i l'enriquiment personal que comporta. És basa en el principi d'ajuda mútua entre la ciutadania per crear vincles de solidaritat i amistat entre ells i elles. Es fomenta l'oportunitat de conèixer i confiar en els altres, tot afavorint la convivència ciutadana.

Aquesta xarxa sempre l'hem vista com un element integrador civico-social i que ajuda a adquirir una millora en la qualitat de vida de les persones.

Alguns valors del programa són: la generositat, la solidaritat, la comunicació, l'empatia, la voluntat i l'amistat.

Temps x Temps vol potenciar aquests valors, és a dir, vol fomentar les relacions entre la població dels barris per fer més plena la vida de la ciutadania de Manlleu, sobretot la del barri de l'Erm. Vol que, amb l'ajuda del programa, i de manera voluntària, s'estableixin amistats i relacions participatives, sinceres, honestes i respectuoses entre els veïns i les veïnes per aconseguir una societat més solidària.

És un programa que ens dóna l'oportunitat de trencar amb la barrera imaginària que els ciutadans i les ciutadanes d'altres barris de Manlleu tenen sobre les persones que viuen al barri de l'Erm i ens permet afavorir les relacions de suport i ajuda mútua.

Amb el programa Temps x Temps es treballa perquè la nostra ciutadania prengui consciència dels valors i els practiqui. Volem que vegin i visquin l'intercanvi com:

- ✓ Un bon moment per donar o rebre suport per millorar la seva vida quotidiana.
- ✓ Una bona estona per trobar-se, parlar, reflexionar, reforçar els vincles solidaris entre els veïns i les veïnes dels nostres barris i participar en projectes comunitaris.
- ✓ Un bon valor quan escollim la col·laboració en comptes de la competició.
- ✓ Una bona manera de fomentar la confiança, la solidaritat i cooperació entre nosaltres.
- ✓ Un bon model d'economia social més sostenible.
- ✓ Una bona manera d'estalviar.



5.2 Objectius del programa

A través del programa Temps x Temps pretenem:

Afavorir la cohesió social entre la ciutadania de Manlleu i treure l'estigma negatiu del barri de l'Erm.

- ✓ Potenciar i millorar el coneixement mutu, la cohesió social i el respecte a la diversitat entre gèneres, entre generacions, entre cultures i religions diferents, a partir del coneixement i el tracte amb les entitats o la diversitat de persones que intervinguin en el programa.
- ✓ Garantir la representació dels diferents col·lectius i persones dels diferents barris, tant en els intercanvis personals i de grup i en les activitats o tallers que organitzi Temps x Temps, a través de la informació, la motivació i els tallers o activitats que s'organitzin
- ✓ Apropar els veïns i les veïnes de Manlleu al barri de l'Erm, a través dels tallers participatius que es programin al barri i a través d'intercanvis de grup o individuals entre persones de barris diferents.
- ✓ Reforçar les xarxes de relació entre la ciutadania de Manlleu, a través dels tallers participatius que es programin i a través d'intercanvis de grup o individuals entre persones de barris diferents.

Contribuir al desenvolupament personal de la ciutadania.

- ✓ Fomentar els valors de la generositat, la solidaritat, la comunicació, l'empatia, la voluntat i l'amistat a través dels intercanvis que facilita el Programa, entre persones que prèviament no es coneixen.
- ✓ Desenvolupar aptituds positives mitjançant l'aprenentatge de donar i rebre, en cada un dels intercanvis, siguin grupals o individuals i amb la moneda del temps.
- ✓ Facilitar que els veïns i veïnes de Manlleu participin en el desenvolupament de la comunitat i se sentin ciutadanes i ciutadans implicats a la vida dels barris de la seva ciutat.

Potenciar l'ajuda mútua entre la ciutadania, resolent petites necessitats quotidianes o bé compartir formació o hobbies amb la moneda del temps.

- ✓ Millorar la qualitat de vida de les persones inscrites al programa, a través dels intercanvis individuals o de grup que demanin o ofereixin i a través de la participació en els tallers o activitats que més encaixin amb les seves necessitats o interessos.



6 Organització i funcionament del programa Temps x Temps

6.1 Equip tècnic

L'equip de treball del programa el formen la regidora de Participació Ciutadana, dues tècniques de l'Ajuntament de Manlleu, una que treballa en el Pla de Gestió de la Diversitat i l'altra en el Servei de Participació Ciutadana, de l'Àrea de Serveis Personals, i una treballadora externa, psicòloga.

6.2 Tasques i responsabilitats

A qui li interessi demanar informació o atenció directa, ho pot fer a través del blog, del correu electrònic o per telèfon a Serveis Personals de l'Ajuntament.

Depenent de la persona que ha demanat hora es fa un protocol o un altre.

Si és el primer contacte

✓ **Entrevista inicial**

Durant l'entrevista se li explica els objectius, els valors, el funcionament del programa, la normativa i les ofertes i les demandes que hi ha en aquell moment, ja siguin individuals o de grup. Paral·lelament hi ha una escolta activa per conèixer els serveis que ell o ella pot o vol aportar i saber el per què.

Si la persona continua estant interessada:

✓ **Inscripció**

Se li omple la fitxa d'inscripció amb la informació bàsica i necessària: Nom, cognoms, adreça, telèfon i correu electrònic de contacte, els serveis concrets que pot i vol oferir, els serveis que li interessa rebre i quantes hores de temps disposa per fer-los.

Persones ja inscrites:

✓ **Entrevista de seguiment**

L'entrevista, en aquest cas, pot ser individual o de grup, ja sigui per avaluar els intercanvis ja fets o bé per concretar els nous intercanvis que es faran properament. També serveix per modificar o ampliar els serveis que poden donar i/o volen rebre.

Per a les persones que no dominen ni la llengua catalana ni la castellana, es coordina la visita amb els mediadors interculturals de l'Ajuntament de Manlleu.

A través del Blog del programa Temps x Temps, les persones interessades també poden rebre informació i enviar la inscripció a través d'Internet.



✓ **Coordinació dels usuaris i de les usuàries**

Una de les tècniques posa en contacte la persona que demana un servei amb qui l'ofereix i viceversa, per acordar trobada, calendari...

Paral·lelament controla el nombre d'intercanvis que fa cada persona i s'informa de la seva satisfacció.

✓ **Reunions de seguiment i avaluació mensual**

Un cop al mes la regidora de Participació Ciutadana i les tècniques del Programa fan una reunió per avaluar el funcionament dels intercanvis. A la reunió també s'organitzen els intercanvis grupals i comunitaris, les reunions periòdiques i grupals que es fan amb els usuaris i usuàries...

✓ **Reunions de nova programació i avaluació anual**

A finals d'any hi ha la reunió per valorar qualitativament i quantitativament els resultats i analitzar les activitats que s'han portat a terme durant l'any: nombre i perfil dels nous i de les noves participants, nombre i tipus d'intercanvis, percentatge de la participació de cada barri, nombre d'associacions o entitats que hi han participat, objectius i activitats que cal millorar o reforçar i objectius que s'han assolit positivament.

S'aprofita la valoració per aportar noves idees per al pròxim any, marcar els objectius que es volen treballar amb més profunditat, programar el calendari amb les activitats més importants...

7 Persones destinatàries

Al nostre programa hi participen veïns i veïnes de Manlleu i persones que viuen fora d'aquesta localitat, però que hi treballen.

Han de ser majors de 18 any i que estiguin motivats a oferir aquells coneixements o habilitats que saben i els agrada fer i que també volen que les altres persones facin allò que ell o ella no poden o no saben fer per raons diverses.

En algun taller o intercanvi, s'accepta la participació de joves menors de 18 anys, amb el consentiment dels seus pares o tutors.

Per exemple: Una mare que un dia ha d'anar a fer un encàrrec a la tarda, pot posar-se d'acord amb algú que ofereix el servei de cangur de 5 a 6 h. D'altra banda aquesta mateixa mare, a canvi, un altre dia farà la compra a una persona gran, que no pot sortir de casa.

Amb aquesta participació d'intercanvis es volen reforçar els llaços comunitaris i propiciar la cooperació entre persones de la mateixa edat o entre persones de generacions i cultures diferents.

Una de les claus d'èxit és el control i el seguiment que fan les tècniques dels intercanvis



8 Recursos

8.1 Instal·lacions

Temps x Temps disposa de dos espais per atendre els i les participants; un al Centre de Formació d'Adults Miquel Martí i Pol i l'altre a la Casa de Cultura - Can Puget, on hi ha les oficines de l'Àrea de Serveis Personals de l'Ajuntament de Manlleu (barri de Dalt Vila).

Els intercanvis on hi intervenen grups de persones, el programa disposa de la cuina i de les aules del Centre Cívic Frederica Montseny, de les aules del Centre de Formació d'Adults Miquel Martí i Pol, de l'aula d'informàtica dirigida per l'Oficina de Promoció Econòmica de l'Ajuntament, dels jardins o sala d'exposicions de la casa de cultura - Can Puget, de la cuina del Mercat Municipal, de l'espai de l'associació Mares Món...

8.2 Econòmics

Econòmicament cada any disposem d'una partida econòmica, que prové de l'Ajuntament de Manlleu.

9 Difusió

Sempre fem difusió del programa Temps x Temps a través de diferents canals:

- ✓ [Blog de Temps x Temps](#). A part de la informació ofereix la possibilitat d'inscriure's al programa. Aquest blog també està present dins de la pàgina web de l'Ajuntament.
- ✓ **Anunci al Diari de Manlleu**. Setmanalment es publica un anunci amb una breu informació del Temps x Temps.
- ✓ [Entrevistes a persones inscrites a Temps x Temps](#). Mensualment es publica una entrevista a alguna persona que hagi o estigui fent intercanvis. Aquesta entrevista es publica als mitjans de comunicació El Diari de Manlleu, **elter.net** i al blog de Temps x Temps.
- ✓ **Cartells informatius** penjats a llocs estratègics de Manlleu.
- ✓ **Difusió directa** amb els cartells de Temps x Temps quan es fan intercanvis de grup i oberts a tota la població.

TEMPS x TEMPS
A Manlleu, intercanviem
el nostre temps!



- ✓ **Anuncis i informació radiofònica** per informar dels intercanvis on hi pot intervenir tota la població, per exemple l'intercanvi de roba de segona mà.



10 Dades dels participants i dels intercanvis

Dades des del mes de maig de l'any 2009 fins ara:

Nombre de participants	277	
Sexe	224	dones
	40	homes
	13	participants grupals
Edats	9	menors de 18 anys
	47	de 18 a 25 anys
	67	de 26 a 35 anys
	79	de 36 a 45 anys
	45	de 46 a 55 anys
	9	de 56 a 65 anys
	21	més de 66 anys
Nombre participants als barris	16	Barri de Gràcia
	12	Barri de Dalt Vila
	39	Barri de Baix Vila
	1	Barri Nou
	103	Barri de l'Erm
	23	Barri La Coromina
	6	Barri de Vista Alegre
	11	Barri de la Salut
	22	Barri Vilamirosa
	18	Barri del Puig
	4	Barri de la Caballeria
	17	Residència laboral
	4	No residents
1	Disseminat	
Nombre total d'intercanvis	1006	



- Tipus d'intercanvis que s'ha portat a terme

Intercanvis individuals



Tasques de cangur.
Suport escolar de matemàtiques.
Acompanyar a persones grans.
Dialogar anglès, català, francès...
Practicar amb la guitarra.
Passar fotografies de la càmera a l'ordinador.
Aprendre a fer mitja per fer bufandes.
Arreglar un armari.
Passejar el gos.
...

Intercanvis grupals



Conversa en llengua catalana.
Conversa en llengua francesa.
Tast d'olis de l'Erm.
Taller de reciclar i costumitzar la roba.
Taller d'informació d'higiene dental.
Taller per fer manualitats diverses.
Taller de creació d'un compte de correu.
Taller de com es fa el plàstic.
Taller de costura.
Taller de danses del món.
Taller de cuina.
Taller per fer carbasses per Halloween.
Taller per aprendre a fer cuscús.
Taller de decoració de fruites.
Taller per aprendre a fer trenes.
Taller de bijuteria de reciclatge.
Taller per fer coques de Sant Joan.
Taller de sabó amb oli reciclat.
Taller per fer carquinyolis.
Taller per ballar salsa.
...



- **Col·laboració en projectes comunitaris i entitats, associacions i àrees de l'Ajuntament de Manlleu. que hi han participat**

Intercanvis comunitaris



Tastets de música al Mercat Municipal. Col·lectiu migdiada
Tast de plats cuinats al barri de l'Erm Associació de veïns del barri de l'Erm
Fer un blog per a l'associació Associació de veïns del barri del Puig-Teuleria
Acompanyar gent gran a la plaça Fra Bernadí, el dia de Sant Jordi. Lectura, conversa, recitals de poesia... Residència Aura
Fer ocells de paper per a la inauguració de la Plaça Major de Manlleu. Plantada d'arbres a l'Arborètum amb la col·laboració de l'Àrea de medi ambient Recollida d'aliments per al gran recapte Taller de làmpades pel Dia de l'Eliminació de la Violència vers les dones Ajuntament: Oficina de Promoció Econòmica, Serveis Personals, Medi Ambient, Serveis Socials...
Suport de lectura amb dones marroquines: Centre de Formació d'Adults Frederica Montseny
Fer el pessebre a l'escola: Famílies de l'escola El Carme Vedruna
Xerrada "Reconcilia't amb les mates", dirigit a mestres, mares i pares de les escoles de Manlleu. AMPES de les escoles de Manlleu
Lectura de poemes en dia de les dones. Representació de la llegenda del Serpent de Manlleu. Sala d'actes de l'Hospital de Sant Jaume
Confecció d'un tapís de feltre fet a 46 mans a l'Associació Mares Món
...



11 Altres activitats temporals que organitza el Programa Temps x Temps

11.1 Intercanvi de roba de 2a mà “Tenim roba estesa”

Per incorporar també els valors de la sostenibilitat ambiental de la nostra societat, el programa Temps x Temps organitza un mercat d'intercanvi de roba “Tenim roba estesa”.

Des de fa 4 anys, es fa un intercanvi de roba a la primavera i un altre a la tardor.

L'últim intercanvi de tardor es va complementar amb tallers per aprendre a fer reparacions i transformacions de roba, d'objectes de fusta i de metall.

Per participar a l'intercanvi de roba cal portar d'una a cinc peces de roba per intercanviar a algun dels punts de recollida.

En el mercat hi ha roba de dona, d'home, de joves, d'infants i d'altres complements del vestuari: bolsos, bijuteria, bufandes...

A l'últim intercanvi de roba, 16 de novembre de 2013, es va participar a la Setmana Europea de prevenció de residus i en aquest intercanvi hi van participar 167 persones i van aportar 835 peces de roba i accessoris.



11.2 Intercanvi d'objectes: joguines i complements per a les persones (cinturons, mocadors, carteres, rellotges, etc).

L'objectiu d'aquest mercat és promocionar una manera de consumir més responsable i ecològica sense la necessitat d'utilitzar els diners.

Allò que ja no ens serveix pot ser d'utilitat per a una altra persona i es potencia així el seu ús.

A l'intercanvi d'objectes, moltes persones es van poder intercanviar objectes que ja no feien servir per d'altres que els eren d'utilitat.

En un dels intercanvis es van intercanviar més de 100 objectes.

11.3 Temps x Temps Musical

El Temps x Temps va organitzar un tastet de música al Mercat Municipal de Manlleu cada tercer dissabte de mes al matí, des d'octubre del 2011 fins al maig de 2012.

També hi havia un taulell informatiu dins del Mercat Municipal on es podien posar les ofertes i les demandes musicals de tothom.



11.4 Intercanvis relacionats amb les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC)

El PuntTIC elCanal, l'espai de difusió de les TIC de l'Ajuntament de Manlleu, col·labora amb el programa Temps x Temps i potencia els intercanvis relacionats amb les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC). Hi poden haver intercanvis com els exemples següents: Has passat una hora editant imatges d'un usuari? Fes servir-la perquè algú t'ensenyi a cosir o a fer mitja o a cuinar ... Has acumulat hores preparant una truita per 10 persones? Dedic-la a posar-te al dia en coneixements informàtics. No tens correu electrònic? algú t'ensenyarà a canvi d'una hora del teu temps.

12 Programa Temps x Temps vist a través d'imatges

Alguns vídeos i el blog del programa Temps x Temps

[Blog Temps x Temps](#)

[Vídeo "Tenim roba estesa"](#)

[Experiències d'intercanvis](#)

[Taller de cuina](#)

13 Novetats per a l'any 2014

Per a l'any 2014, la nostra intenció i responsabilitat és continuar fer créixer la xarxa d'intercanvis entre els ciutadans i les ciutadanes de Manlleu, motivant sobretot aquells que ajuden a crear vincles de solidaritat, amistat i confiança que fomenten l'oportunitat de conèixer-se i afavoreixen la convivència ciutadana.

Alguns dels tallers que treballarem:

Organitzar tallers per aquelles persones inscrites que vulguin trobar-se grupalment per treballar exercicis pràctics que els ajudi a conèixer i evidenciar les seves competències, que sovint desconeixen o no volen reconèixer, amb l'objectiu de poder ampliar els serveis que poden oferir. Paral·lelament, facilitar-los la comunicació i l'escolta activa entre ells i elles perquè entre el grup puguin sortir nous intercanvis i sorgeixin noves idees creatives que es puguin portar a la pràctica.

Proposar des del programa Temps x Temps activitats que ajudin a conèixer Manlleu amb més profunditat i emocions a partir de sortides turístiques, preparades per veïns i veïnes dels diferents barris de Manlleu.