



TEMPS X TEMPS

Apunta't ara!

Àrea de Serveis Personals
Can Puget
Plaça Dalt Vila, 1 - 3a planta
Tel. 93 851 55 93

Centre de Formació d'Adults
Miquel Martí i Pol
Plaça Llevant, 3
Tel. 93 850 65 00

tempsxtemps@gmail.com
www.tempsxtemps.blogspot.com

TEMPS X TEMPS

**A Manlleu, intercanviem
el nostre temps!**



TEMPS X TEMPS

Vull intercanviar el meu temps!

Què és TEMPS X TEMPS ?

És un intercanvi gratuït de serveis entre persones que viuen a Manlleu. Ofereixes un servei i en reps un altre a canvi. Es basa en el principi d'ajuda mútua entre la ciutadania.

Compartim el nostre temps per:

- Millorar la qualitat de vida de les persones que viuen a Manlleu.
- Promoure xarxes d'ajuda mútua entre els veïns i veïnes dels barris de Manlleu.
- Fomentar la confiança, la solidaritat i la cooperació per resoldre necessitats de la vida diària.
- Participar en projectes comunitaris.

Quins serveis es poden intercanviar?

Tothom pot proposar intercanvis. Són serveis puntuals com:

- **Atenció a les persones:** tenir cura de persones malaltes, acompanyar nens i nenes a l'escola, llegir contes, jugar, ajudar a fer gestions...
- **Tasques quotidianes:** fer la compra, ensenyar a cosir, planxar, regar plantes, petites reparacions, bricolatge, passejar animals, cuinar...
- **Formació diversa:** informàtica, idiomes, arts...
- **Cura del cos i salut:** pintar ungles, pentinar, tenyir el cabell, maquillatge...
- **Altres activitats:** oci, esbarjo...

Qui pot participar-hi?

Tots els veïns i veïnes de Manlleu majors de 18 anys. Totes les persones tenim coses a oferir i a demanar.

Com funciona?

La unitat d'intercanvi és l'hora. Tots els serveis que s'ofereixen o es reben tenen el mateix valor. Tots els intercanvis requereixen temps i són importants.

Vols participar-hi?

Demana informació a l'Àrea de Serveis Personals de l'Ajuntament. Explica què pots oferir, què vols rebre i quantes hores de temps vols intercanviar. Et posarem en contacte amb altres persones per fer els intercanvis.

TEMPS X TEMPS

**A Manlleu, intercanviem
el nostre temps!**