

# Filosofía del banco y breve historia

El banco del tiempo “Caminando por las Estrellas” es una asociación que comenzó su andadura en Septiembre de 2004. Nace con la necesidad de aunar los esfuerzos de un grupo de personas, con el objetivo de intercambiar servicios por tiempos, aportando en ese intercambio, diferentes habilidades, cualidades, etc ... con el fin de ayudar a los demás a cubrir sus necesidades.

Esta Asociación está dirigida a todas aquellas personas que demanden los servicios de profesiones cualificadas o sin cualificar. Se crea bajo la filosofía de conseguir los diferentes objetivos que conllevan a cubrir múltiples necesidades con las que se pueden encontrar, día a día, cualquier persona, sea quien sea “tú puedes aportar lo que el otro necesita y puedes recibir aquello que precisas ... “. Tiempo para ti y tiempo para mí.

En todo momento se realiza una labor social, en la cual, el servicio de intercambio es el TIEMPO, siendo la moneda de trueque la HORA.

Se pretende informar y concienciar a la comunidad en la que vivimos sobre la necesidad de ayudar a los demás mejorando la calidad de vida, aportando aquello que cada persona mejor sabe realizar en el tiempo adecuado.

## Asociación Banco del Tiempo Vitoria–Gasteiz

### Fomentando el trueque y el intercambio



Horario de oficina  
Martes de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00 horas  
Jueves de 11:00 a 13:00 horas

Dirección  
Calle Panamá s/n  
Casa de Asociaciones  
Edificio Rogelia de Álvaro  
Edificio C – Planta 1ª

Teléfonos: 945 12 28 14 / 685 75 48 96

E-mail: [bancodeltiempotrueque@hotmail.com](mailto:bancodeltiempotrueque@hotmail.com)

Web: [www.bancodeltiempovitoria-gasteiz.org](http://www.bancodeltiempovitoria-gasteiz.org)

### Asistencia Socio-cultural

Acompañamiento musical ceremonias, Animación socio-cultural, cantar en ceremonias (soprano), cine y literatura, discapacitados auditivos, ir a actos culturales, lenguaje musical, música para ceremonias (violín), música y DJ para celebraciones.

### Asistencia Socio-sanitaria

Acompañamiento (personas enfermas, personas enfermas noches, personas enfermas terminales, personas enfermas terminales noche, personas hospitalizadas), acompañamiento a (consultas a médico, enfermos por la mañana, gestionar papeles a árabes, gestiones, inmigrantes, lectura niños hospitalizados, niños a pasear, mujeres maltratadas, organismos oficiales, pasear, personas, personas con discapacidad, personas drogodependientes, personas encamadas casa y hospital, personas enfermas, personas mayores, recados, cine), acompañamiento/cuidado de niños, acompañamiento como testigo, acompañamiento en (casa, coche, residencias), armonización integral, asesoramiento (de imagen y protocolo, social), ayuda a domicilio, canguro para cuidar niños, consejería y educación maternal, cuenta cuentos (general, niños), cuidado de ancianos, escuchar, habitación alojamiento temporal (chicas), lectura (lectura, lectura de poesía personas encamadas), niños hospitalizados, organizar medicamentos, orientación (embarazo, parto, post-parto y lactancia), poner inyecciones, recitar poesía, seguridad, trabajos de enfermería), tramitación y solicitudes de ayuda, traslados en coche.

### Cuidados y atención personal

Carta astral, charla(concienciación bucodental niños de 3 a 6 años, cirugía láser para vista y cataratas), cuidado facial, manicura, maquillaje, pedicura, peluquería (caballeros, señoras).

### Enseñanza

Administración, apoyo escolar-técnicas de estudio, asesoramiento (búsqueda de empleo, instituciones, oposiciones, recursos humanos), automatización de procesos en Excel, ayuda escolar (1º a 4º de EGB, castellano, educación especial, euskera, primaria/EGB, primaria/secundaria), bailar sevillanas, baile, biodanza, castellano, catalán, clases de (canto, castellano hasta 2º de la ESO, ciencias, control numérico, conversación euskera, conversación inglés, corrección de textos en español, cultura general, euskera hasta 1º de la ESO, francés hablado nivel medio alto, física, inglés, inglés a niños, química, violín), cocina, confección cortinas y estores, conservación de alimentos, contabilidad,

conversación en inglés, creatividad, curso de Linux, dibujo técnico, diseño gráfico, economía, educadora infantil, elaboración de conservas, enseñar a utilizar internet, enseñar a utilizar Microsoft Outlook, enseñar a utilizar Windows, estrategia empresarial, euskera (ega, euskera, mintzapraktika, perfil 2), francés, golf, guitarra, hacer jabón, pulsera de macrame), informática (básica, formatear, usuario avanzado), inglés, inglés avanzado, internet, interpretar planos, intérprete, lengua castellana primaria, lenguaje de signos, matemáticas financieras, mecanografiar papeles y documentos, monitora de niños, movilización de enfermos, nadar, nuevas tecnologías, organizar campañas promocionales para aumentar ventas, ortografía, portugués, tai-chi y técnicas alternativas, teatro, traducciones (castellano a alemán, castellano a euskera, euskera a castellano).

## Manualidades

Abalorios, enfilado de collares, grabado en vidrio, hacer bombas efervescentes para baño, manualidades, nuevas texturas, pintar cuadros, pintura en (latón, oleo, seda y madera, tela), punto de cruz, punto de media, punto y ganchillo, repujado en cuero y estaños, restaurar muebles, tapizar sillas, velas, vestir y pintar muñecas

## Ocio

Andar en bici, bailar, compartir tiempo libre, ir al (cine, monte), ir de vacaciones, pasear, salidas la monte, senderismo.

## Talleres

Acupuntura, afrontamiento del stress, aprender a escuchar, arte floral, artes marciales, clases de fotografía y photoshop, clases de gemología, cocina básica, cocinar, conferencias, consumo consciente, crecimiento personal, danza del vientre, defensa personal, digitopuntura y reflexología, diseño de carteles, enseñar a planchar, ganchillo, grafología, informática de usuario, informática y configuración, kick boxing, masaje, masaje descontracturante, meditación, música-movimiento-emoción,

numerología, psicoterapia individual, reportaje fotos, risoterapia, salud y autocuidado, taller numerología, tarjetas y anuncios, tertulias literarias, velas, vestir y pintar muñecas, yoga.

## Tareas domésticas

Acompañamiento a recados, arreglos de ropas y cortinas, ayudar a hacer compra al supermercado, cocina colombiana, cocinar (bizcochos, comida diaria, cocinar en sociedades gastronómicas, comidas en casas particulares, días ocasionales, meriendas para niños y personas mayores, para eventos, postres, recetas, repostería, repostería integral, tiramisú, tortillas, vegetariana), coger bajos de pantalones o vestidos, costura (arreglos, ganchillo, punto), cristalero, enseñar a cocinar, hacer compras, limpiar (casas, cristales, lonjas, casas), limpieza en general, ordenar camarote, pinchos para eventos, planchar, preparar fiestas, preparar meriendas, tareas domésticas en general.

## Terapias

Actualización de emociones, amor universal, antiestres por biorresonancia, apoyo psicológico, apoyo y orientación escolar, audiculoterapia, autoayuda / ayuda crecimiento, ayuda (crecimiento, crecimiento personal, terapéutica), borrado memoria celular, cromoterapia, cuencos tibetanos gongs y tinghas, energía, fisioterapia, flores de bach, lectura del tarot, liberación emocional a través de las palabras, logopeda-maestra, masaje (cuarzos piedras, general, metamórfico, reflexología, relajante, shiatsu, terapéutico, tuina), masaje de pies, medicina tradicional china, meditación, orientación (a niños, pedagógica), pareja familia y sexualidad, podología, psicologa orientadora, psicológica (adolescencia, infancia, parejas ...), psicoterapia, psicoterapia gelstal, reflexología, reiki, relajación, remedios naturales (charlas), sanación, terapia (alternativa, astropiramidal cromática, corporal, polaridad), yoga.

## Trabajos gremiales

Acompañamiento/paseo de mascotas, aconsejar como pintar, actos culturales, adiestramiento de perros, administrativo, albañilería, arreglar (bicicletas, persianas), arreglos domésticos, artes gráficas, artesano, asesoramiento (compra de ordenadores, conducción, decoración y reformas, fiscal y de financiación, gestor de empresas, riesgos laborales), ayudar a pintar, ayudar para hacer mudanzas, bricolaje, bricolaje – decoración, camarera, carpintería, cerrajero, comercial financiero, comportamiento de animales, condición de coches, conducción coche (cenas, comidas, fiestas), consulta de carrocería de coches, consulta de mecánica de coches, control de gastos domésticos en Excel, coordinación reuniones, cortar leña, corte y confección, costura, cuidado (animales, huertas, pasear perros, plantas), decoración, decoración de interiores, desmontar muebles, dibujo (industrial, lineal, para niños), dinamizadora de oficina, diseño de interiores, elaborar curriculum vitae, electricidad, enseñar Vitoria y alrededores, ensobrar, escaneado de fotos antiguas y retoque fotográfico, escayola y pladur, eventos, excursiones, experto en conducción-profesor, fontanería, fotografía, fotografía digital, fotomontaje con música y manejo de photoshop, furgoneta, hacer bufandas de lana, hacer curriculum, hacer subvenciones, huerta, informática (instalación y configuración de programas, instalación de sistemas operativos, instalación y mantenimiento de Linux), programación, reparación de sistemas operativos), jardinería, mecánica–electricidad, montar-desmontar muebles, mudanza y transportes, obras en general, oficina/ofimática, oficinas Gobierno Vasco, organizar viajes, paso a ordenador (grabaciones de audio, manuscritos, textos), pendientes, pintar, preparación eléctrica de vehículos, presupuestos viajes, realizar flores con medias, redacción de reclamaciones, redacción de recursos y otros documentos legales, relaciones sociales, repostería, soldador, soldador de estaño, sustitución de piezas de hardware, técnico TV, trabajos a ordenador, trabajos administrativos, traducciones (alemán-castellano, francés, inglés), transporte.