Nº 27 · NOVIEMBRE 2012

BOLETÍN INFORMATIVO MENSUAL

BANCO DEL TIEMPO RIVAS

"Cuando soplan vientos del cambio, algunos construyen muros, otros molinos"

PROVERBIO CHINO

PRÓXIMAMENTE...

SEMANA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Este mes de Noviembre como todos los años se celebra entre los días 19 y 25 la Semana Contra la Violencia de Género.

Esta vez Intertiempo participará con un taller muy especial que ha elaborado nuestra usuaria del Banco del Tiempo, María del Carmen Camacho que nos presentará el día 20 de Noviembre a las 19:00 en el Salón de Actos de la Casa de las Asociaciones una conferencia-taller, "RE-MUEVETE: El poder de las Emociones". En ella nos expondrá de manera divertida diferentes formas de gestionar nuestra emociones para conseguir llegar a nuestros objetivos.

Estamos deseando escucharla ¿te apuntas?

TALLER NOVIEMBRE

Para este mes tenemos preparado un taller sobre Gimnasia Hipopresiva que nos impartirá Najat, nuestra usuaria nº 207. En este tipo de gimnasia se realizan diferentes ejercicios y se toman posturas de una manera lenta, con lo que conseguimos la activación de diversos músculos del cuerpo a la vez que relajamos otros.

Estará muy interesante ¡contamos contigo!
Os confirmaremos fecha, lugar y hora en los próximos días.

OFERTAS DE SERVICIOS

¿Estás estudiando algún idioma?
Con el Banco del Tiempo puedes quedar a dar un paseo mientras prácticas francés, traducir unas instrucciones que te han llegado en alemán o acercarte más a tu vecindad aprendiendo algo de rumano o árabe ¡tenemos unas gran variedad de idiomas que pueden ser impartidos por mucho usuarios!
Si conoces el idioma puedes reforzarlo, y sino ¿por qué no iniciarte?

En el otoño e invierno las lluvias y el aire a veces hacen estragos. Si vas a estar fuera puedes llamar a alguien que se pase por casa y eche un vistazo.
Desatascar los desagües de las terrazas si llueve mucho para que no se inunden, estar pendiente de vez en cuando si se ha ido la luz, o si se ha caído una maceta con los fuertes vientos. Estarás más tranquilo/a y disfrutarás más.

TU TAMBIÉN PERTENECES

Nuestra chica de Noviembre es Estefanía Canales, usuaria nº 208.
Fani se apunto primero a proyecto Madres y fue a través de él como conoció el Banco del Tiempo. "Tenía tiempo libre y decidí apuntarme" nos cuenta.

Le gusta mucho el deporte y lo ha practicado toda su vida, aunque desde hace unos años sus hijas le hacen tener otras prioridades. En este sentido ha practicado durante muchos años natación y tenis, por lo que nos puede dar unas clases o incluso está dispuesta a echar un partidillo alguna mañana.
También le gusta mucho hacer senderismo y busca huecos en su tiempo para poder disfrutar de él.

Estudió ingeniería por lo que tiene conocimientos de física y matemáticas, además de inglés básico.

Hablando de las cosas que le gustaría recibir nos comenta que aunque sabe cocinar, no tiene mucha variedad de recetas, así que, no la importaría aprender alguna más. ¡Si ofreces cocina ponte en contacto con ella!

Fani es una chica práctica y organizada. Nos comenta que puede ayudar a la gente a gestionar los gastos del día a día o asesorar sobre como organizar la economía del hogar.

Cariñosa y alegre le gusta participar en talleres de formación organizados por diferentes entidades del municipio y acude con sus niñas siempre que puede a las actividades que se dedican a los más pequeños/as.

¡Llámala ya, te está esperando siempre con su sonrisa!

RECUERDA QUE...

Podéis haceros amigos del Banco del Tiempo de Rivas en **Facebook:** Noticias, Eventos, Comunicación, Fotos, Usuarios/as. ¡Comenta, conoce y comparte manteniéndonos vivos a través de la red!

¡Si no puedes esperar al Boletín, ponte al día en Facebook!

BANCO DEL TIEMPO DE RIVAS
Avda. del Deporte, s/n
Casa de las Asociaciones, Despacho nº 0
Teléfono: 91 322 23 46
Mail: intertiempoderivas@yahoo.es
Página web: www.bancodeltiemporivas.org
Horario de atención al público: Lunes de 11:00 a 13:00 y Jueves de 17:30 a 19:00.

www.bancodeltiemporivas.org
www.bancodeltiemporivas.org