

“En la vida hay algo más importante que aumentar la velocidad”

GANDHI

PRÓXIMAMENTE...

TIEMPO DE LECTURA en el mes del Libro con Cortazar.
Fecha y lugar pendiente de confirmar.

Celebramos este mes del libro homenajeando a Julio Cortazar cuando se cumplen 100 años de su nacimiento. Acompañados con la música jazz de Fran Molina y expertos en el autor, nos acercaremos a la obra *Historias de Cronopios y Famas*, obra de cuentos cortos y narraciones en la que se mezcla lo mágico con la crónica, la filosofía con la comedia y la prosa con el verso. Os mandaremos como en otras ocasiones la obra por correo electrónico en diferentes formatos para que podáis leerlo a vuestro gusto.

HORA x HORA. Tu pides, nosotros damos.
(<http://movimientoslow.com/es/filosofia.html>)

Abril lo queremos dedicar a querernos, a pararnos y a pensar en nosotros/as. Fijándonos en el movimiento *Slow* (lento, despacio) queremos dejar las prisas a un lado, mimarnos un poquito y hacernos dueños de nuestro presente. ¿Cómo? pues respetando el medio ambiente, reflexionando nuestras decisiones y no dejándonos llevar por un ritmo imparable. Para ello que mejor forma que tener tiempo para hacer lo que queramos, permitarnos un impás para nosotros/as mismos/as. Por eso cada usuario/a que pida un servicio durante el mes de abril será recompensado por parte del Banco del Tiempo con una hora mas. Es decir, por cada servicio que pidas, una hora de regalo ¡ánimate y pide!

OFERTAS DE SERVICIOS

Este Abril lo queremos dedicar al Movimiento *Slow* para ello os animamos a que os miméis, a que disfrutéis de lo que más os apetezca. Intentemos por este mes dejar las obligaciones y necesidades para un poquito más tarde y primarnos nosotros/as.

Que alguien te haga la cena, que te ayuden a verte mejor con un cambio de peinado o un masaje relajante pueden ser ejemplos. Quererse también puede ser dedicar tiempo a perfeccionar tu afición, muchos/as usuarios/as además de hacer por ti lo que ellos saben, pueden ayudarte a hacerlo por ti mismo ¿por qué no perfeccionar ese ganchillo o aprender algunos trucos de escritura para tus textos? ¿por qué no ser tú quien repare ese enchufe? ¿llevas tiempo queriendo recordar ese idioma que tienes obsoleto?

Los usuarios/as del Banco del Tiempo pueden ayudarte a elegir un plan al aire libre, pueden darte ideas para pasar un fantástico día en familia o con amigos o incluso pueden acompañarte a hacer deporte.

Pide y recibirás una hora para ti, sólo para dedicarte a ti y a los tuyos/as.

TÚ TAMBIÉN PERTENECES

Abril nos trae su naturaleza y ganas de crecer con Carmen Kauss, usuaria número 252.

Carmen es una entusiasta del desarrollo personal. Su premisa es sencilla “somos seres completos” dentro de nosotros están todos los potenciales y todas las posibilidades.

Profesora infantil en Perú, cuando llegó a España se formó para desarrollar su vocación encaminándola al *Coaching*, que dirige tanto a adultos (presencial e incluso virtual) como a niños. Nos cuenta que una de sus metas es aprender e implementarse cada día más y para ello conoce técnicas que complementan su formación como PNL, Programación Neuro-lingüística, o su último aprendizaje, ETS que aborda técnicas de liberación emocional. De todo ello Carmen habla con el entusiasmo de alguien que disfruta y le apasiona lo que hace. Trabaja en seguros y nos ofrece su asesoramiento en este tema, como hacer un parte o como tenemos que proceder con nuestra compañía de seguros.

También nos ofrece terapias alternativas como Reiki, relajación o Flores de Bach. Tanto si lo necesitamos para nosotros/as mismos/as, como si queremos hacer un acercamiento a estos saberes, podemos contar con ella.

Como curiosidad nos cuenta que tiene un muro en su Facebook con recursos para padres y profesores. Seguro que mas de uno/a le echamos un ojo...

Ripense desde hace unos siete años, se identificó con los valores del Banco del Tiempo que ha sido uno de sus primeros acercamientos a la participación activa en el vecindario.

Está deseando que la llames, ¿por qué esperar? Llámala ahora



Carmen, nº 252

RECUERDA QUE...

Te recordamos que además de tramitar tus talones por la página web, puedes seguir entregando tus talones que te paguen los usuarios en el buzón de Intertempo de la Casa de Asociaciones o en el horario del despacho. Si tienes cualquier problema para hacérselos llegar no dudes en ponerte en contacto con nosotras/os.

BANCO DEL TIEMPO DE RIVAS

Avda. del Deporte, s/n
Casa de Asociaciones, Despacho nº 0

Teléfono: 91 322 23 46

Mail: intertempoderivas@yahoo.es

Página web: www.bancodeltiemporivas.org

Facebook: www.facebook.com/BancoDelTiempoRivas

Horario de atención al público: Lunes de 11:00 a 13:00 y Jueves de 17:30 a 19:00.

ASOCIACIÓN **INtiem**
TERPORIVAS

¡HASTA EL PRÓXIMO MES!