

*"No perdáis vuestro tiempo ni en llorar el pasado ni en llorar el porvenir. Vivid vuestras horas, vuestros minutos. Las alegrías son como las flores que la lluvia mancha y el tiempo desheja."*

EDMOND GOUNCOURT

### PRÓXIMAMENTE...

#### XX ENCUENTRO DE USUARIOS/AS DEL BANCO DEL TIEMPO DE RIVAS

Sábado 31 de Mayo, desde las 12.30 en la Casa de Asociaciones

Estamos preparando con mucho mimo este día de celebración y alegría, un día para recordar entre todos/as los usuarios/as. Desde la mañana a la tarde ocuparemos diferentes espacios de la Casa de Asociaciones, desde el huerto a la terraza exterior. En ellos compartiremos talleres, juegos y cogemos fuerzas con una sardinada y sangría que prepararán con gusto algunos/as usuarios/as allí mismo. Habrá talleres y yincanas para los más pequeños/as y numerosos actividades para los mayores, no hay excusa para que todos/as pasemos un día genial. Ya sabes, ¡resérvate para disfrutar! Y como siempre puedes traerte a los tuyos/as y algo para compartir entre todos/as.

### OFERTAS DE SERVICIOS

Mayo es por excelencia el mes de las flores, con su colorido lo llenan todo y a la vez para muchos se convierten en la peor pesadilla con tantas alergias.

Si crees que tu jardín o terraza puede lucir más hermoso y floreado, y no sabes cómo, llama a uno/a de nuestros/as usuarios/as que se ofrecen para su cuidado y asesoramiento. Ellos/as pueden hacer florecer la primavera dentro de tu casa.

También el buen tiempo nos invita a ponernos en forma. Además la sociedad y la publicidad parece que nos bombardean para hacer dietas. Si es tu idea hazlo con una conciencia sana y con un buen asesoramiento que te acerque a tu objetivo sin perjudicar tu salud. Puedes apoyarte en usuarios/as nutricionistas o en los que ofertan asesoramiento deportivo. Siéntete mejor, siéntete más sano/a.

La primavera nos trae en este mes sus colores más espléndidos, ¿sabes qué el color también puede curar y hacer que te sientas mejor? Busca entre los usuarios/as quién ofrece cromoterapia o también aura-soma, ambos tienen como objetivo la salud a través del color. Interesante ¿verdad?

### TÚ TAMBIÉN PERTENECES

Mayo viene cargada de positivismo con Sara Garrido, usuaria número 291.

Pertenece al Banco del Tiempo de Rivas desde hace poco, pero conoce bien el proyecto. Ripense desde que nació, ha vuelto después de varios años en diferentes ciudades europeas, en las que ha participado en proyectos de valores similares de convivencia y cadenas de favores.

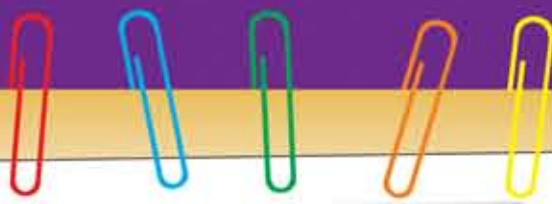
Los servicios que Sara nos ofrece van dirigidos a la salud desde la alimentación, concretamente a los beneficios que podemos obtener si cuidamos nuestra dieta.

Desde hace años tiene una enfermedad llamada Candidiasis intestinal y por eso conoce de primera mano como hay enfermedades que con una alimentación adecuada pueden mejorar notablemente. Fue en ese momento cuando comenzó a interesarse por dietas alternativas (veganas, vegetarianas, sin azúcares, sin gluten, sin levaduras, sin lácteos, etc.).

"Somos lo que comemos" nos cuenta. Pero no es sólo eso, también es importante el cómo comemos, la manera de comer, tomarnos nuestro tiempo y comer a gusto. Vivimos en tiempos en los que "comemos productos, no alimentos" y es importante ser conscientes de lo que comemos. "Escuchando nuestro cuerpo podemos conocer aquellos alimentos que no benefician a nuestra salud". Sara también puede asesorarnos sobre recetas sanas, algunas de ellas recogidas en su blog [www.candirectas.blogspot.com](http://www.candirectas.blogspot.com).

Licenciada en Turismo y Coach en Salud nos cuenta sus pericias por Europa, dónde aprendió holandés, idioma que nos ofrece al resto de usuarios/as.

Activa y participativa colabora con otras en asociaciones dentro del municipio siempre que puede. Y con todo su cariño está esperando que la llames y la pidas el servicio que necesitas ¿a qué esperas? Llama.



Sara, nº 291

### RECUERDA QUE...

Puedes modificar tu ficha siempre que lo desees. Si quieres añadir algún servicio a tu oferta o cambiar alguno de los que ya tienes, solo tienes que ponerte en contacto con la Secretaría.

El tiempo pasa y nuestras necesidades y gustos pueden variar, ¡mantén vivo el Banco del Tiempo de Rivas!

#### 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](mailto:intertempoderivas@yahoo.es)

Página web: [www.bancodeltiemporivas.org](http://www.bancodeltiemporivas.org)

Facebook: [www.facebook.com/BancoDelTiempoRivas](http://www.facebook.com/BancoDelTiempoRivas)

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