

**¡ANÍMATE  
Y PARTICIPA!**



**NO PIERDAS EL  
TIEMPO  
¡CÁMBIALO!**

## BANCOS DEL TIEMPO

### CENTROS DE APOYO A LAS FAMILIAS

### DISTRITOS

#### CAF 1

C/ Rafael Calvo, 8  
Tel.: 915 061 860  
caf-1@madrid.es

Chamberí  
Centro  
Salamanca  
Moncloa-Aravaca

#### CAF 2

C/ Francisco Morejón, 4  
Tel.: 913 677 655  
caf-2@madrid.es

Ciudad Lineal  
Hortaleza  
Barajas

#### CAF 3

Avenida Rafaela Ybarra, 41  
Tel.: 914 632 342  
caf-3@madrid.es

Carabanchel (I)  
Usera  
Villaverde

#### CAF 4

C/ Conde Rodríguez San Pedro, 59  
Tel.: 914 780 630  
caf-4@madrid.es

Villa de Vallecas  
Puente de Vallecas  
Retiro

#### CAF 5

C/ Fuente Carrantona, 12  
Tel.: 915 648 184  
caf-5@madrid.es

San Blas-Canillejas  
Vicálvaro  
Moratalaz

#### CAF 6

C/ Buitrago de Lozoya, 22  
Tel.: 913 981 438  
caf-6@madrid.es

Tetuán  
Fuencarral - El Pardo  
Chamartín

#### CAF 7

C/ Fuerte de Navidad, 15  
Tel.: 914 644 376  
caf-7@madrid.es

Latina  
Arganzuela  
Carabanchel (2)

**BANCO  
del TIEMPO**

Vamos a tener...  
todo el tiempo del mundo

**Bancos del Tiempo  
de los Centros de  
Apoyo a las Familias  
del Ayuntamiento de  
Madrid**

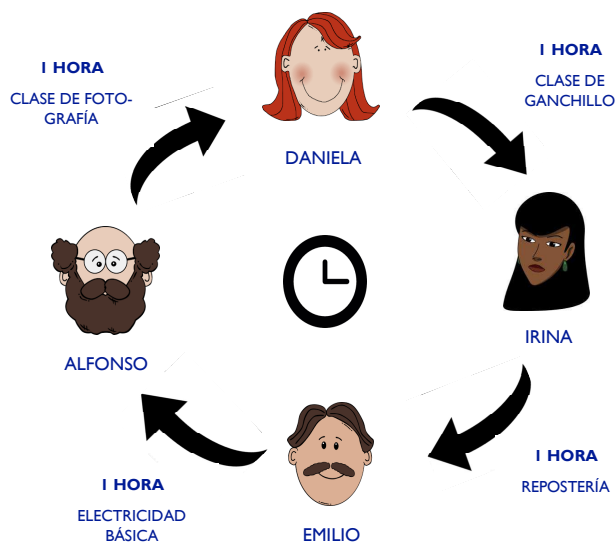
## BANCOS DEL TIEMPO DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

### QUÉ ES EL BANCO DEL TIEMPO

El Banco del Tiempo es un proyecto para construir redes de ayuda y apoyo mutuo entre ciudadanos del municipio de Madrid. Se intercambia el tiempo y la moneda de intercambio es la hora.

Los Bancos del Tiempo forman parte de una iniciativa que quiere romper el aislamiento y la soledad de la vida urbana, creando un nuevo espacio para compartir, acercar a las personas y desarrollar en la práctica valores de cooperación y solidaridad.

### CÓMO FUNCIONA



### QUIÉN PUEDE PARTICIPAR

Todas las personas interesadas podrán participar en los Bancos del Tiempo.

Requisitos para ser socio/a de los Bancos del Tiempo del Ayuntamiento de Madrid:

- Residir en el Municipio de Madrid
- Ser mayor de edad
- Aceptar las normas de funcionamiento

### CÓMO PUEDO SER SOCIO/A

A través del Centro de Apoyo a las Familias que le corresponda por domicilio o trabajo.

### QUÉ SE PUEDE INTERCAMBIAR

Los servicios puntuales a intercambiar son muy variados, dependiendo de las ofertas y demandas que realicen los socios en cada banco de tiempo.

Entre otros:

- **ATENCIÓN A LAS PERSONAS:** acompañamiento y realización de gestiones diversas...
- **CUIDADO DEL CUERPO Y DE LA SALUD:** reflexología, relajación, auto maquillaje, cuidado del cabello, cambio de imagen...
- **TAREAS DOMÉSTICAS:** hacer la compra, cocinar, coser, hacer pequeñas tareas y reparaciones domésticas, bricolaje, cuidar animales y plantas...
- **INFORMÁTICA/NUEVAS TECNOLOGÍAS:** pasar trabajos a ordenador, asesoramiento informático...
- **IDIOMAS:** apoyo puntual en traducciones, conversación...
- **APRENDIZAJE:** música, pintura, dibujo, decoración...

... Y TODO LO QUE QUIERAS COMPARTIR...

Para más información: [dfamilia@madrid.es](mailto:dfamilia@madrid.es)