



Città di Bolzano  
Stadt Bozen



- accompagnamento
- animali
- babysitting
- bricolage
- casa
- commissioni
- compagnia
- computer
- cucina
- giardinaggio
- lezioni
- lingue
- suonare insieme

...e altro ancora

Banca del Tempo Gries San Quirino  
Zeitbank Gries Quirein

Piazza Gries 18 Grieser Platz  
39100 Bolzano Bozen  
Tel. 0471 997 060

[www.bancadeltempo-bolzano.it](http://www.bancadeltempo-bolzano.it)  
[banca.tempo.gries@comune.bolzano.it](mailto:banca.tempo.gries@comune.bolzano.it)  
[zeitbank.gries@gemeinde.bozen.it](mailto:zeitbank.gries@gemeinde.bozen.it)

La Banca del Tempo Gries San Quirino aderisce all'Associazione Nazionale Banche del Tempo ed è iscritta a INTERBANKA, rete di banche del Trentino Alto Adige

Die Zeitbank Gries Quirein ist Mitglied der Nationalen Vereinigung der Zeitbanken und der INTERBANKA, des Netzwerkes der Zeitbanken im Trentino - Südtirol



Bolzano/Bozen-S.Quirino-Gries-Quirein

- Begleitung
- Tiere
- Babysitting
- Heimwerkerarbeit
- Haus
- Besorgungen
- Gesellschaft
- Computer
- Kochen
- Gartenarbeit
- Nachhilfestunden
- Sprachen
- Zusammen musizieren

...und vieles mehr

[www.bancadeltempo-bolzano.it](http://www.bancadeltempo-bolzano.it)

scambio gratuito di "tempo"  
scambio di risorse e capacità delle persone

incontri culturali  
lavori creativi di gruppo  
gite ed uscite culturali  
incontri mensili

scambio di tempo con altre  
associazioni di volontariato

Kostenloser Tausch von „Zeit“  
Austausch von persönlichen Fähigkeiten

Kulturelles Zusammentreffen  
Kreative Gruppenarbeiten  
Ausflüge und Kulturfahrten  
Monatliche Treffen

Austausch von Zeit mit  
anderen Freiwilligenvereinen

*Il tempo è la cosa più preziosa  
che un uomo possa spendere*

*(Teofrasto)*

*Die Zeit ist das Kostbarste,  
was man verschwenden kann*

*(Theophrast)*



## UN LUOGO DOVE SI SCAMBIA IL PROPRIO TEMPO LIBERO

Lezioni di computer in cambio di una riparazione in casa?

Portare a spasso il cane in cambio di una torta?

Un aiuto nei compiti in cambio di un'ora di giardinaggio?

Questo e molto altro viene offerto e scambiato in una Banca del Tempo!

**La Banca del Tempo è un sistema in cui è possibile mettere a disposizione le proprie capacità ricevendo da altri ciò di cui abbiamo bisogno (e conoscendo nuovi amici!)**

## TUTTO VIENE MISURATO IN ORE E NON IN DENARO

Ad ogni persona che si iscrive alla Banca del Tempo viene aperto un conto corrente, viene consegnato un libretto assegni e viene inviato periodicamente un estratto conto dei propri movimenti, proprio come in una vera banca!

La grande differenza consiste nel fatto che **qui non si deposita denaro ma tempo**, tempo da scambiare con altre persone.

Ogni ora prestata vale sempre e soltanto un'ora, qualunque sia il tipo di servizio offerto.

## UNA BANCA DEL TEMPO NEL TUO QUARTIERE

La Banca del Tempo assolve diverse funzioni:

- sviluppa un sistema di relazioni sociali;
- aiuta a risolvere piccoli problemi pratici della vita quotidiana;
- valorizza la persona e le sue capacità;
- favorisce il ricrearsi dei rapporti di buon vicinato.

## EINE BANK FÜR DEN TAUSCH VON ZEIT

Biete Computerstunden gegen Reparaturarbeiten in der Wohnung!

Biete Kuchenbacken gegen Gassiführen!

Biete Hilfe bei den Hausaufgaben gegen Gartenarbeit!

Dies und vieles mehr wird in einer Zeitbank angeboten und ausgetauscht!

**Über die Zeitbank kann jedes Mitglied seine Fähigkeiten den anderen Mitgliedern zur Verfügung stellen bzw. ihre Leistungen in Anspruch nehmen (und dadurch auch neue Freunde kennenlernen!)**

## GEMESSEN WIRD IN STUNDEN NICHT IN GELD

Wie in einer echten Bank wird jedem neu eingeschriebenen Mitglied der Zeitbank ein Kontokorrent eröffnet, ein Scheckbüchlein ausgehändigt und regelmäßig ein Auszug über die eigenen Kontobewegungen übermittelt.

Der große Unterschied besteht darin, dass **nicht Geld, sondern Zeit eingelegt wird**, die bei anderen Personen eingetauscht werden kann.

Eine geleistete Stunde ist immer nur eine Stunde wert, unabhängig von der Art des geleisteten Dienstes.

## EINE ZEITBANK IN DEINEM STADTVIERTEL

Die Zeitbank:

- fördert die direkte Solidarität zwischen den Personen;
- hilft, die kleinen Probleme des täglichen Lebens zu lösen;
- trägt zur Aufwertung der Person und ihrer Fähigkeiten bei;
- fördert den Austausch von Nachbarschaftshilfe.

## CHI PUÒ ADERIRE ALLA BANCA DEL TEMPO?

Singole persone (maggiorenni), associazioni, enti, scuole.

## COME ADERIRE?

Basta recarsi alla sede di piazza Gries 18, presso la Circoscrizione del quartiere, **ogni primo e terzo giovedì del mese, dalle ore 16.00 alle 17.30** oppure prendere appuntamento inviando una e-mail a [banca.tempo.gries@comune.bolzano.it](mailto:banca.tempo.gries@comune.bolzano.it)

## WER KANN DER ZEITBANK BEITRETEN?

Einzelpersonen (volljährig), Vereine, Körperschaften, Schulen.

## WIE KANN MAN BEITRETEN?

Bei der Zeitbank im Bürgerzentrum am Grieser Platz 18, **jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats von 16.00 bis 17.30 Uhr** oder nach Terminvereinbarung via E-Mail an [zeitbank.gries@gemeinde.bozen.it](mailto:zeitbank.gries@gemeinde.bozen.it)

