

TU TIEMPO BDT

LA REVISTA DEL BANCO DEL TIEMPO DE VALLADOLID

¿Me echas una mano
con la informática?

El día de la reunión con el tutor
del niño, yo cuido de tu madre

¿Me arreglas este enchufe?

¿Charlas conmigo
para practicar inglés?

MIHORA PORTUHORA BANCO DEL TIEMPO



BANCO DEL TIEMPO

Ayuntamiento
de Valladolid

Contacto:

Tlf. 983 42 42 01 / 645 247 112

info@bancodeltiempovalladolid.es

bancodeltiempodevalladolid@gmail.com

info@bancodeltiempodevalladolid.org.es





olvemos con otra edición de la Revista...

En esta edición los temas son el CAMBIO y el TIEMPO.

El cambio puede ser entendido como la transformación de algo en otra cosa, puede referirse a un cambio de moneda; puede haber un cambio social, un cambio político, un cambio climático... incluso en la filosofía se consideró el cambio como lo contrario a la quietud o la permanencia.

Todo cambio lleva implícito un tiempo, es decir, con el tiempo todas las cosas tienden a cambiar de una manera u otra.

Reemplazo, permuta, cambalache, trueque, mudanza, transformación, variación, modificación, moneda, ... son algunos los sinónimos de cambio.

Como banco del tiempo nos interesa el trueque. Nuestros intercambios son trueques entre los socios y socias y nuestra moneda es el tiempo.

Leedla y disfrutadla...

Sumario:

Editorial	2
El cambio	3
Relatos y otras cosas: "Formas de enfrentarse al cambio" "Capacidad de adaptación"	4
Tu voz: entrevista a Rafael Caballero (28)	7
Correo espontáneo: "¡No tengo tiempo!"	9
Entretenimiento: "Sabías que...": "Una hora en tu vida"	10
Recetas: "Pumkin latte/latte de calabaza"	11
Contacto	12

NOTA: El BdT de Valladolid no se hace responsable de las opiniones que aparecen en los textos de esta revista

“El cambio...”



Dicen, que si hay algo seguro en la vida es, que TODO CAMBIA

El Cambio, es una constante en nuestra vida, en el mundo, en la sociedad, en las personas...en todo, y creo que, en el momento presente todos hemos sido testigos de ello, porque los cambios que se han producido en los últimos meses nos lo han demostrado día a día.

Si echamos la vista atrás, allá por el verano del 2019, no hace tanto, vemos que la vida cotidiana era completamente distinta que ahora. Todo el mundo preparaba sus vacaciones, las playas estaban llenas de gente, los bares, las terrazas, el turismo... todo bullía de vida, de actividad, de vitalidad... la Sonrisa se dejaba ver, la gente se reunía, se abrazaba, se divertía... (esto no quiere decir que no fuéramos conscientes de que también había sufrimiento y problemas), pero nada era como ahora.

Ahora la gente, no sonrío, y si lo hace, que también lo hace, no se ve, debajo de esa “máscara/mascarilla”, y no se abraza, y si lo hace, lo hace con miedo, y no se reúne, y si lo hace, lo hace menos que antes... en fin, ya casi nada es igual: Algo ha cambiado.

Pero no es de esto de lo que vamos a hablar en este momento, porque de este cambio, todos somos conscientes y aunque no debiera ser así, de alguna manera, nos toca aceptarlo querámoslo o no.

Pero de lo que vamos a tratar aquí en este pequeño espacio del BdT, es del CAMBIO en general, de los diferentes tipos de CAMBIO que se van produciendo en nuestra vida, de la actitud con la que nos enfrentamos al CAMBIO, de los aspectos positivos y negativos que todo CAMBIO lleva consigo, de la relación que tiene el CAMBIO con la aceptación, con la capacidad de adaptación... en fin, algo tan presente en la vida, es algo que merece la pena analizarlo detenidamente, para establecer una mejor relación con ello, con el CAMBIO.

Pilar Alonso Orejón (364)

Relatos y otras cosas

“FORMAS DE ENFRENTARSE AL CAMBIO”



BANCO DEL TIEMPO
Ayuntamiento
de Valladolid

Gracias al cambio, prosperamos y crecemos, evolucionamos y aprendemos y somos seres afortunados porque el Cambio siempre conlleva crecimiento y en muchos casos, el cambio supone empezar de cero, es un reto. Como todo en la vida, se puede contemplar desde el aspecto positivo o desde el negativo, es una cuestión de elección personal.

Cabe pensar que si se sigue haciendo lo que siempre se ha hecho, y cómo siempre se ha hecho, los resultados serán los mismos que siempre se han obtenido, pero lo cierto es que esto, actualmente, no es así, porque es un hecho que hay que adaptarse a los nuevos tiempos, a “esas nuevas formas de vida” y todo eso exige cambios.

Ante el cambio, se puede reaccionar de dos formas:

- 1.- Con miedo
- 2.- Con valor

En el primer caso, puede ser por inseguridad, es el miedo a lo desconocido; nos autolimitamos porque pensamos que no somos capaces de hacer determinadas cosas que nunca hemos hecho antes.

Esto produce una sensación de angustia que se refleja en la forma de pensar, de sentir y de actuar.

Esa negatividad se traduce en comportamientos que resultan contraproducentes y que hay que evitar.

Estamos acostumbrados a movernos en “la zona de confort”, a hacer las cosas como siempre se han hecho, y aunque eso resulta siempre más cómodo, nos impide crecer; nos da pereza cambiar, pero muchas veces si no cambias, te mueres.

En el segundo caso, lo que significa enfrentarse al cambio con valor, se hace necesario tener una mente abierta y saber adaptarnos, pero sobre todo se requiere valor, porque todo lo nuevo entraña dificultades a las que habrá que enfrentarse.

Relatos y otras cosas



BANCO DEL TIEMPO
Ayuntamiento
de Valladolid

Puede suceder que, en muchos casos, el cambio sea contraproducente, y entonces es cuando hay que tener el valor, o el coraje, pero no aceptarlo, para intentar no aceptar ese cambio, por eso será necesario recordar la “oración” que hemos mencionado antes...

Por otra parte es interesante tomar conciencia de los aspectos positivos y negativos, por ejemplo de las “rutinas”, lo opuesto al cambio.

Las rutinas son necesarias de algún a manera, pero hay que saber que también pueden ser un peligro y el cambio nos hace darnos cuenta de ello.

Las rutinas y la zona de confort forman parte de nuestra vida, y debemos tomar conciencia de lo que supone de positivo y de negativo.

A modo de Reflexión personal realiza este AUTO-TEST:

En general, ¿Cómo te enfrentas al cambio?

-¿Con Valor? ¿Por qué?

-¿Con miedo? ¿por qué?

-¿Eres de las personas que promueven los cambios?

-En tu vida cotidiana, en cosas simples, ¿Haces todo siempre igual?

-¿Cuáles son tus rutinas que deberías cambiar?

NOTA IMPORTANTE.- Cuando los cambios son impuestos y conllevan pérdida de libertades (como lo que ha sucedido con el tema del COVID), o son un ataque directo a la persona (como está sucediendo en Afganistán por ejemplo), todo lo que aquí estamos viendo, NO SIRVE.

Pilar Alonso Orejón (364)

Relatos y otras cosas

“CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN”



BANCO DEL TIEMPO
Ayuntamiento
de Valladolid

Si hablamos de Cambio, hay que mencionar la importancia que tiene saber adaptarse, pero la adaptación no es resignación.

Por eso es importante aprender a desarrollar, esa **capacidad de adaptación**.

Se dice que en la naturaleza los animales que mejor sobreviven no son los más inteligentes, ni los más fuertes, son: los que mejor se adaptan (tal vez por eso desaparecieron los dinosaurios).

Cuando existe una fuerte oposición y resistencia ante lo inevitable, las consecuencias son negativas, pues se malgastan recursos y energía que se deberían aprovechar en adaptarse cuanto antes.

La capacidad de adaptación está muy relacionada con la actitud, es decir, ante un cambio que cuesta admitir, que resulta nuevo, desconocido, tal vez amenazador, por la inseguridad que supone, la actitud juega un papel fundamental pues se trata de contemplar la situación desde el aspecto más favorable (que siempre lo hay), desde el aspecto positivo.

Con una buena actitud se puede conseguir lo que uno se proponga, pero la actitud negativa, derrotista, pesimista... no nos llevará a ninguna parte.

La actitud positiva es la base de cualquier cambio “a mejor” que queramos conseguir.

Hay que aprender a ver “la botella medio llena”. A ver el aspecto positivo de este cambio y de todo lo que supone.

Pilar Alonso Orejón (364)



Rafa, socio número 28, lleva en el Banco desde el principio, desde el año 2006. Se apuntó en cuanto se enteró de que en Valladolid había un banco del tiempo, es un veterano que sigue muy activo realizando intercambios y colaborando en nuestro proyecto siempre que se lo pedimos desde la secretaría

BdT: ¿Cómo llegaste al Banco del Tiempo?

Rafa: Desde muy niño en el pueblo solía ayudar a vecinas ancianas con pequeñas reparaciones, los sábados. Recién llegado a Valladolid busqué alguna actividad para llenar mis sábados. Me pasé por el Centro Cívico y me dieron información de que estaban montando un BdT. Me gustó mucho la idea, pensé que era la opción perfecta para hacer en una ciudad con personas desconocidas lo que ya venía haciendo de forma natural entre los vecinos del pueblo. Entonces me apunté.

BdT: ¿Qué significa para ti el Banco del Tiempo?

Rafa: Pienso que el dinero es un gran invento, es importante, sin embargo, el BdT no arrastra los problemas que tiene el dinero en curso (falta de humanidad, relaciones sociales, avaricia...).

Además el BdT tiene un efecto secundario positivo: favorece el mantenimiento de la riqueza local pues con los intercambios se hace disminuir el dinero que puede salir de esa localidad. Me sirve para conocer grandes personas de otros ambientes sociales. He hecho buenos amigos a través del intercambio BdT.

BdT: ¿Qué aportas tú al Banco del tiempo?

Rafa: Pues si te refieres a que ofrezco: reparaciones domésticas, eléctricas, y mientras ¡no paro de dar conversación!

BdT: “¿Se lo recomendarías a algún conocido?”

Rafa: Siempre lo he recomendado, a muchas personas, amigos. Siempre que cuadra hago publicidad.

...



En Castilla la gente no suele hablar de dinero si no es para quejarse, cuando hay una oportunidad yo suelo colar información del BdT, animando a las personas a que lo conozcan. Explicándoles que existe la opción de realizar trabajos sin "remuneración económica", únicamente por el placer de ayudar, que esto reconforta, y que existe bastantes personas en Valladolid que participan.

BdT: “¿Por qué?”

Rafa: Porque me gusta compartir lo bueno. Dicen que la felicidad no es real si no es compartida.

BdT: Relata alguna anécdota que te haya ocurrido en alguna actividad o intercambio (algo gracioso o bonito, emotivo)

Rafa: He tenido muchas experiencias alegres y alguna triste al ayudar a personas que lo están pasando mal. Pero no recuerdo nada especialmente gracioso.

Hay muchas experiencias y no me decanto por ninguna concreta.

Entonces os pudo decir que a través del BdT se puede contar con personas dispuestas a ayudarte en algo concreto, y esto une más que una transacción económica. El BdT abre las puertas a una verdadera acción colaborativa que en muchos casos se convierte en amistad.

Es como la conclusión a la que llega El Principito respecto a el amor que tiene hacia su rosa: dedicar tiempo a alguien hace que esa persona se vuelva especial para ti.

Y parece estar bastante acertado pues vemos que un hijo quiere más al padre que le dedica tiempo que al padre que le compra antojos y apenas pasa tiempo con él.

Todos necesitamos dinero y más dinero, sin embargo yo entonces me pregunto ¿parece ser más importante el Tiempo que el Dinero en curso?



“¿NO TENGO TIEMPO?”

Una frase que nos resulta muy familiar

Pero ¿cómo es posible si, según dicen, “cuando Dios hizo el tiempo, hizo de sobra”?

Pues sí, la cruda realidad es que ¡no tenemos tiempo!

Vamos a analizar por qué nos pasa esto:

El Tiempo tiene unas características que, “por falta de tiempo”, quizás no hemos analizado.

El tiempo es un bien escaso. Nunca se dispone de todo el tiempo que necesitamos. Pero además es un bien perecedero, se nos escapa, como el agua, entre las manos, y cuando esto ocurre es tiempo perdido e irrecuperable.

Y perder el tiempo, es más grave que perder el dinero, porque el dinero podemos recuperarlo, pero el tiempo, no.

Por eso, vamos a analizar esas características propias del tiempo:

EL TIEMPO ES:

-ATÍPICO	-INSUSTITUIBLE	-INEXORABLE
-INDISPENSABLE	-NO ACUMULABLE	-EQUITATIVO...

La sensación de “no tener tiempo”, nos produce estrés, nos altera, nos pone nerviosos y eso hace que muchas veces actuemos sin pensar, que tomemos decisiones sin reflexionar y que no sepamos distinguir entre lo urgente y lo importante

Es un agujero negro que conduce a la angustia y a la paralización, incluso a la desesperación.

Pilar Alonso Orejón (364)

Entretenimiento



S abías que...



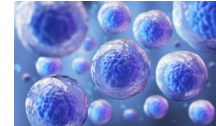
“UNA HORA EN TU VIDA”

“En una hora, la Tierra avanza un millón de kilómetros en el espacio”

“En una hora, diecisiete plantas y animales se extinguen”

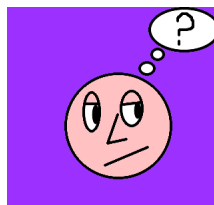
“En una hora, tu cuerpo produce más de ocho mil millones de células sanguíneas”

“En una hora, puedes tener mil ochocientas ideas diferentes”



¡IMAGÍNA TE LAS COSAS QUE SE PUEDEN HACER EN UNA HORA!

“EL TIEMPO ES ORO”



“¿EL TIEMPO ES ORO?”

¡¡N O!!

EL TIEMPO ES ALGO MÁS IMPORTANTE

EL TIEMPO ES VIDA

PUMKIN LATTE / LATTE DE CALABAZA



NIVEL: FÁCIL

¡Hola socio/as del banco del tiempo, ya estamos en otra estación, los días van siendo más cortos y el calor va despidiéndose poco a poco.

Vamos a aprovechar la temporada de la calabaza para que probéis esta delicia, es reconfortante y la podéis versionar a vuestro gusto.

Para hacer este latte podéis usar boniato asado en vez de calabaza o incluso zanahoria asada.

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de puré de calabaza asada
- 1 taza de bebida vegetal o de vaca, o de cabra, o de oveja,....
- 1/2 cdta canela
- 1/4 cdta jengibre
- 1/4 cdta cardamomo
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de pimienta
- 1-2 dátiles o pon edulzante al gusto
- 1 shot café (opcional)

Elaboración

Calienta la bebida en una cacerola, añade todos los ingredientes, espera a que rompa a hervir o un pelín antes apaga.

Cuando lo tengas listo añade el café y tritura si has puesto dátiles.

Sirve calentito y ¡¡¡¡¡ disfruta!!!!

SONIA (616)



¿Me echas una mano
con la informática?

El día de la reunión con el tutor
del niño, yo cuido de tu madre

¿Me arreglas este enchufe?

¿Charlas conmigo
para practicar inglés?

MIHORA PORTUHORA

BANCO DEL TIEMPO



BANCO DEL TIEMPO

Ayuntamiento
de Valladolid

Contacto:

Tlf. 983 42 42 01 / 645 247 112
info@bancodeltiempovalladolid.es
bancodeltiempodevalladolid@gmail.com
info@bancodeltiempodevalladolid.org.es



CONTACTO

Dirección:

Centro de Personas Mayores de La Victoria,
calle San Sebastián, 3

Teléfonos:

983 42 42 01 / 645 247 112

Correo electrónico:

info@bancodeltiempodevalladolid.es

bancodeltiempodevalladolid@gmail.com

Página web:

www.bancodeltiempovalladolid.es

Blog:

<http://bancotiempoaytovalladolid.blogspot.com.es>

Redes sociales:

Twitter: @BDTVALLADOLID

Facebook: [bancodeltiempo.valladolid](https://www.facebook.com/bancodeltiempo.valladolid)