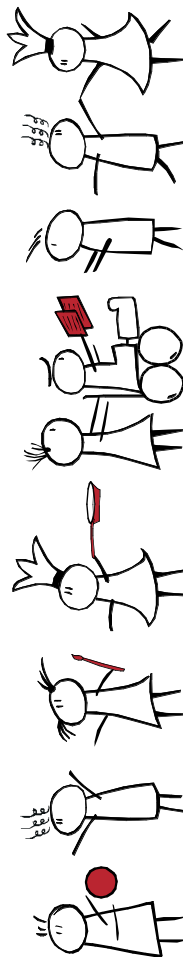


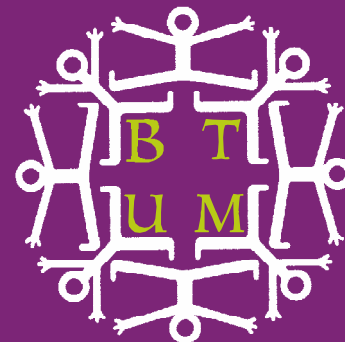
DÓNDE

[www.um.es/psuv](http://www.um.es/psuv)  
[voluntariado@um.es](mailto:voluntariado@um.es)

Vicerrectorado de Extensión Universitaria  
Servicio de Proyección Social y Voluntariado



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



BANCO DE TIEMPO



## QUÉ

Es un sistema de ayuda mutua entre personas. Puedes intercambiar conocimientos, servicios, o habilidades, Como:

**ACOMPAÑAMIENTOS:** Acompañar a personas solas, Acompañamiento a paseos, Acompañamiento al médico, Acompañar a personas mayores o enfermas, Hacer compañía a menores,

**ARTE Y CULTURA:** Clases de pintura, Talleres de literatura o poesía, Clases de música, Tertulias,

**ASESORAMIENTO Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL:** Asesoramiento en temas laborales, Ayuda a tareas administrativas, Asesoramiento u orientación médica, Orientación psicopedagógica, Orientación psicológica,

**ESTÉTICA:** Clases de maquillaje, Peluquería, Manicura,

**SALUD Y DEPORTE:** Enseñar Thaichi, Enseñar Chi-kung, Clases de baile, Taller de relajación, Dar masajes, Practicar REIKI, Enseñar Yoga, Estudio Feng Shui,

**INFORMÁTICA Y AUDIOVISUALES:** Enseñar manejo de Internet, Fotografía, Enseñar a hacer páginas WEB, Clases de programación, Ayuda técnica en informática, Edición de fotos,

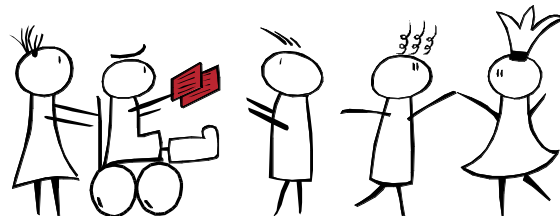
**IDIOMAS:** Enseñar inglés, Enseñar francés, Enseñar español, Practicar conversación,

**REFUERZO ACADÉMICO:** Técnicas de estudio, Pasar apuntes, Acción tutorial, Ayudar con un trabajo,

**MANUALIDADES Y HOGAR:** Clases de costura, Clases de cocina, Cocina creativa y decoración de platos, Clases de patchwork, Encaje de bolillos, Ganchillo y molde, Tareas de bricolaje, Punto de cruz, Reparaciones del hogar,

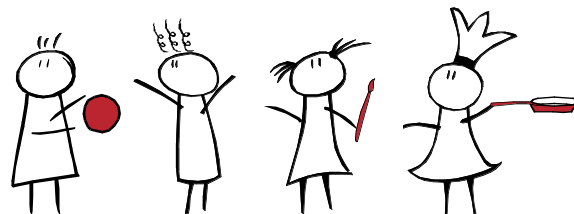
## CÓMO

Una persona deposita unas horas de tiempo ofreciendo un servicio que desea dar y, a cambio, puede solicitar colaboración de otras personas para resolver necesidades de la vida diaria. Estas horas de intercambio se denominan UMUS,



## CUÁNDO

Se puede dar o recibir siempre que se quiera, sólo necesitas tiempo. ¡¡Empieza a disfrutarlo y compártelo!!



## QUIÉN

Todas las personas que integran la comunidad universitaria: alumnado, profesorado y personal de administración y servicios,