



Polítiques del Temps de l'Ajuntament de Barcelona:

- Perquè temps i salut?
- Pacte del Temps
- Capitalitat mundial
- Com participar-hi



Perquè temps i salut?

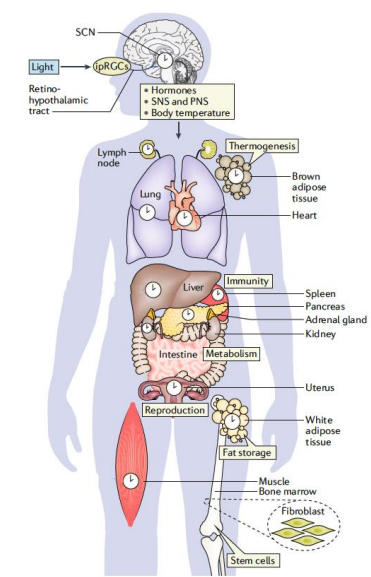
Com organitzem el nostre temps, impacta en la nostra salut

El temps no l'organitzem individualment, sinó que l'organitzem col·lectivament

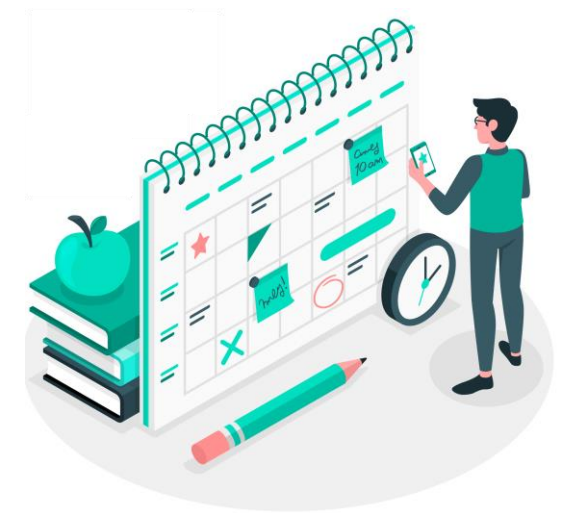
Podem fer polítiques públiques i iniciatives privades per avançar cap a una organització temporal més saludable



Relotge solar



Relotge intern
o "sistema circadiari"

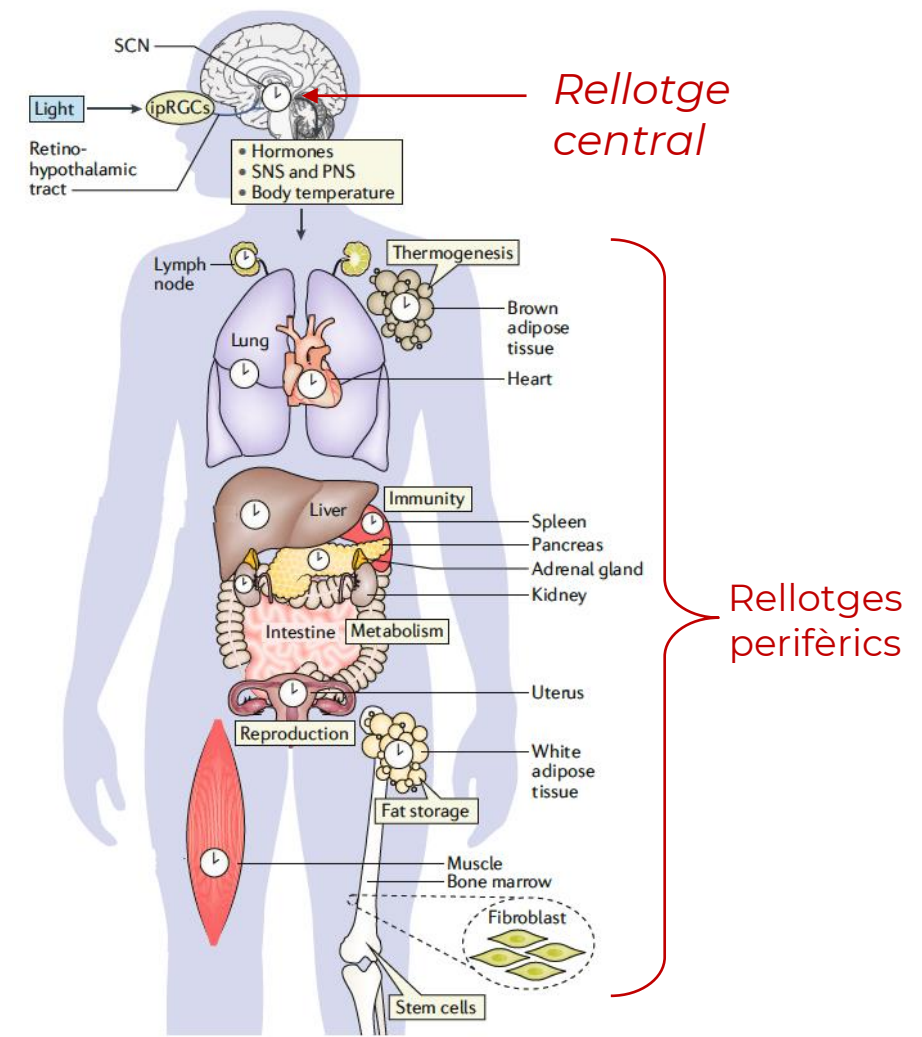


Relotge social
Hora local

Sistema circadiari

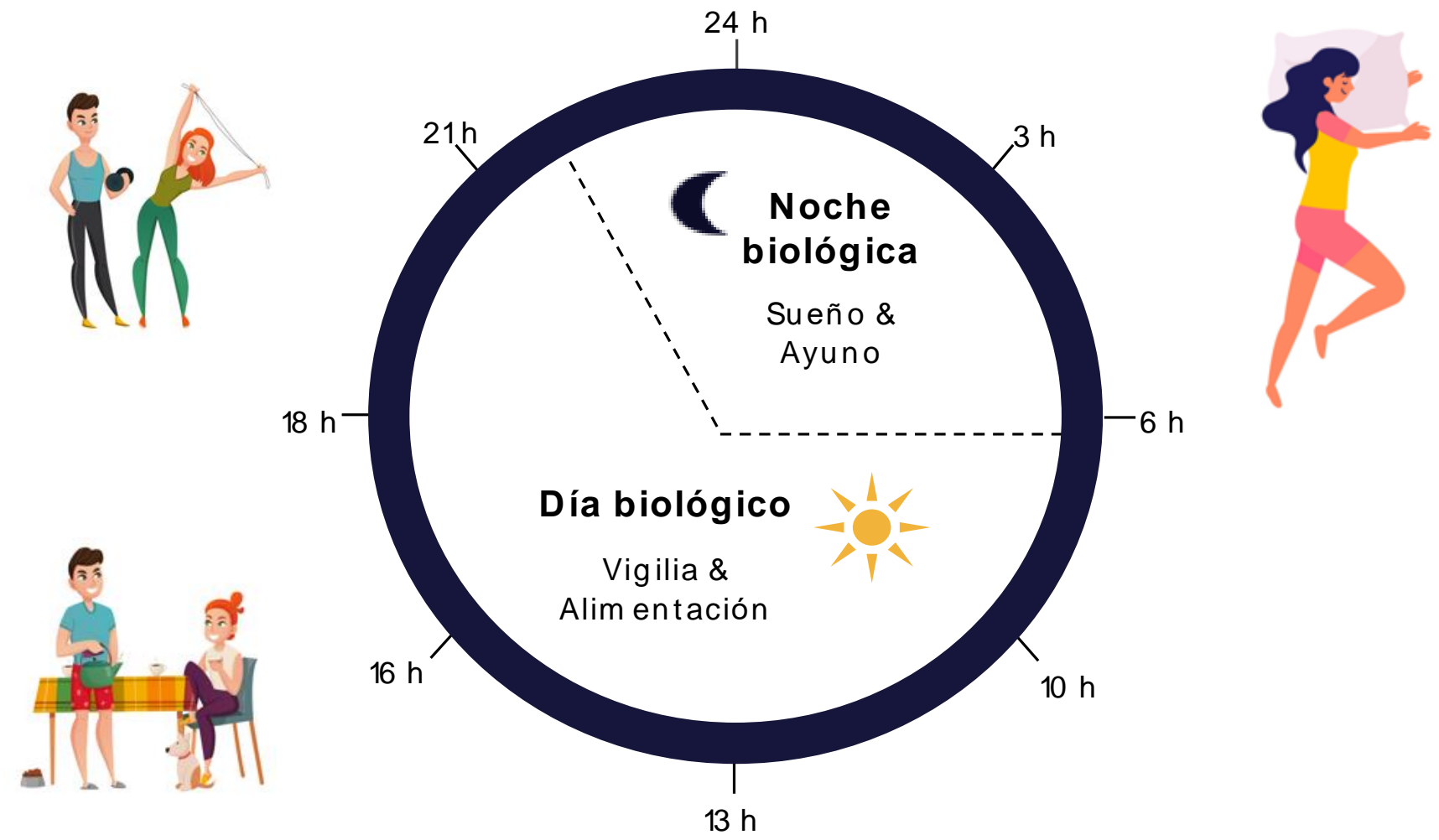
Permet que l'organisme anticipi i estigui preparat fisiològicament per:

- Els cicles de llum-fosc que genera el rellotge solar – **ens fa venir son i ens desperta**
- Períodes de disponibilitat d'aliments – **ens fa venir gana**



Perquè temps i salut?

Organització temporal de l'organisme en un dia de 24h





PACTE DEL TEMPS DE LA CIUTAT DE BARCELONA

L'any 2014 l'Ajuntament aprova el Pacte del Temps de Barcelona, un acord de ciutat amb els principals agents socials i econòmics (235) que promou la realització de diverses actuacions perquè les persones visquin i s'organitzin els temps de la vida quotidiana d'acord amb les seves necessitats i en un marc col·lectiu de convivència.



Política pública impulsada per l'Ajuntament

Actuacions impulsades per les entitats membres

Sensibilització ciutadana per uns hàbits de temps saludables, igualitaris, eficients i sostenibles

Intercanvi de coneixement i bones pràctiques entre institucions públiques, entitats i organitzacions

Actuar conjuntament i aconseguir una organització social del temps que doni una resposta efectiva a un ampli ventall d'interessos, propis d'una gran ciutat, diversa i especialment activa.

1. Temps i salut

Aconseguir que les persones visquin el seu temps quotidià d'una manera més saludable, entesa com aquella que respecta al màxim el rellotge biològic de cadascú, i té en consideració la salut —física, mental i social.

2. Temps i educació

Actuacions que es duen a terme en el *procés* d'aprenentatge de valors, d'actituds o de coneixements que incideixen en diferents aspectes del temps i les actuacions enfocades a millorar els hàbits de temps dels *entorns educatius*.

3. Temps i cures

Facilitar, visibilitzar i posar en valor el temps de cures propi i el d'altres persones.

4. Temps i participació

Afavorir, facilitar i/o reconèixer el temps quotidià de les persones dedicat a la participació social i política.

5. Temps i serveis a la ciutadania

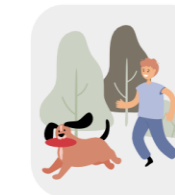
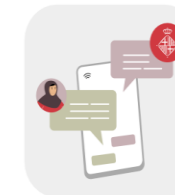
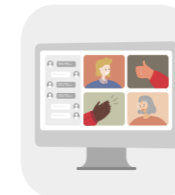
Actuacions que cerquen la millora en la prestació d'un servei perquè les persones disposin de més temps i millori la satisfacció de les persones que l'utilitzen.

6. Temps i treball

Actuacions que incideixen directament en l'organització i en la gestió interna d'empreses i entitats, i en el temps laboral de les persones.

7. Temps i ciutat sostenible **NOU**

Promoure una ciutat ecològicament sostenible per a fomentar una mobilitat que redueix les distàncies (físiques i temporals) a la que es troben els serveis i equipaments que una persona necessita.



QUÈ ESTÀ FENT L'AJUNTAMENT?

71 actuacions de política pública impulsades pels òrgans municipals

Concilia: servei gratuït de canguratge municipal



Superilles de cures: abordar les cures en petites unitats territorials des d'una perspectiva comunitària i de proximitat



Temps per a tu: activitats de lleure per a persones amb discapacitat i promoure la conciliació del temps de les seves famílies i persones cuidadores



QUÈ ESTÀ FENT L'AJUNTAMENT?



Barcelona Cuida, espai d'informació i orientació per a persones cuidadores



Foment de la conciliació responsable a través de la contractació pública



Xarxa d'Empreses per a compartir bones pràctiques i facilitar una millor gestió del temps, la conciliació i coresponsabilitat



Barcelona ha estat escollida **primera Capital Mundial de les Polítiques del Temps**, una figura creada per la **Xarxa de Governos Locals i Regionals** amb l'objectiu de generar més visibilitat sobre les polítiques del temps i estendre'n els beneficis a la societat, les empreses i el planeta.

Esdevenir la primera Capital Mundial de Polítiques del Temps és una gran **oportunitat per conscienciar a la ciutadania i altres ciutats sobre la importància de l'organització del temps per tal d'aconseguir una vida més saludable, igualitària, eficient i sostenible.**



Coordinades amb Infància

Activitat "Barcelona, el Temple del Temps"

Coordinació amb districtes i altres equipaments.

Proposta participativa amb nenes i nens per reflexionar i crear sobre la distribució del temps.

Coordinades amb Salut

Xerrades en format híbrid (online/offline)

Coordinació amb els Consells de Salut dels districtes.

A càrrec de la Carla Estivill 'Impacte dels usos del temps en el descans i la son. Com podem dormir millor?' Podeu recuperar la xerrada aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMu2gsl8GDs>

Coordinades amb l'IBE

Xerrada inaugural en la seva jornada de formació al professorat

A càrrec de la Dra. Fernanda Zerón, sobre temps i esports. Podeu recuperar la xerrada aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=H5QZZIZdS8U&t=2s>

Data: 19/10/22 a la seu de l'INEFC



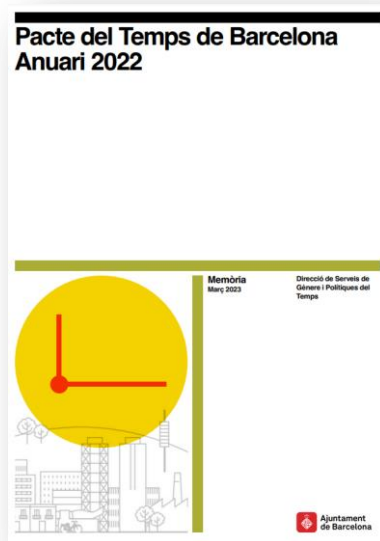
**World Capital of
Time Policies**
BARCELONA 2022 2023

PER SABER-NE MÉS

Ajuntament de
Barcelona

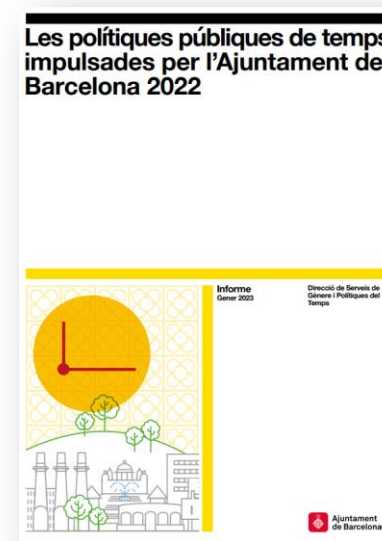


Anuari 2022 del Pacte del Temps



<https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/handle/1703/129704>

Informe 2022 de polítiques públiques de temps impulsades per l'Ajuntament de Barcelona



<https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/handle/1703/129691>



COM PARTICIPAR-HI

- 1) Formant part del Pacte del Temps.** Per apuntar-s'hi: pactedeltemps@bcn.cat
- 2) Participant a activitats i formacions que s'organitzin.** Per estar al dia de totes les novetats es pot consultar la **web**: www.barcelona.cat/usosdeltemps i subscriure's al **butlletí**.
- 3) Impulsant actuacions de temps** en les vostres entitats i organitzacions. Si no sabeu per on començar, el Pacte del Temps ofereix un **servei d'assessorament gratuït** a organitzacions que es pot demanar des del web.



Direcció de Serveis de Gènere i Polítiques del Temps
Gerència Municipal
Ajuntament de Barcelona

Gràcies!

pactedeltemps@bcn.cat

