

## Nuestra Misión

Nosotros, las personas que vivimos en Sobrante Park, somos muy afortunados de que podamos continuar ayudándonos unos a otros tal como lo hacíamos en los tiempos de antes. Una mujer recoge la medicina para uno de sus vecinos, y a cambio, recibe un gran plato de sopa. Un joven le arregla su auto a su hermana, y ella le lava su ropa. Alguien se somete a una cirugía y los vecinos le limpian su casa y llevan comida. Necesitamos que todas las personas que viven, trabajan o asisten a servicios religiosos aquí, tengan acceso a este tipo de atención y cuidado. Quisiéramos crear una gran familia comunitaria y multicultural en la cual las personas se beneficien por ayudarse unos a otros.

**VECINOS  
AYUDANDO A  
VECINOS**

## ¿Quiénes participan?

Cualquier persona que viva, trabaje o asista a servicios religiosos en el área de Sobrante Park puede participar en el programa. Y los grupos también se pueden unir. De igual forma, todas las organizaciones comunitarias, escuelas y negocios en el área de Sobrante Park pueden también volverse miembros del programa.



457 Capistrano Drive  
Oakland, CA 94603

(Community Reformed Church)

Telephone/Telefono: 510-777-9262

Fax: 510-777-9264

For more information in English,  
call Floyd Gilmore, Coordinator  
at 510 777 9262.

Para más información en español,  
llame a la coordinadora Ramona Preciado  
al 510 777 9262.



*This is a community-based project sponsored by Alameda County Public Health Department and administered by Community Reformed Church.*

*Este es un proyecto patrocinado por  
el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda y  
administrado por la Community Reformed Church.*



**YOUR TIME IS LIKE MONEY  
TU TIEMPO ES COMO DINERO**

One hour of  
your time helping  
others earns you  
one Time Dollar  
in the Time Bank.

Then, one  
Time Dollar  
can buy you  
one hour of any  
service, talent, or  
skill you may need.

Con una hora de  
tu tiempo ayudando  
a otros, tú ganas un  
Dólar de Tiempo en  
el Banco de Tiempo.

Luego, con  
un Dólar de Tiempo  
puedes comprar  
una hora del servicio,  
talento, o habilidad  
que necesites.

## Our Mission

We who live in Sobrante Park are fortunate that many old-fashioned ways of helping each other are still available to us. A woman picks up medicine for a shut-in neighbor, and in turn, later she gets a big pot of soup. A brother fixes his sister's car, and she does his laundry. Someone has surgery, and friends step in and clean the house and provide meals. We need to make this type of caring available to anyone who lives, works or worships here. We'd like to create a large multicultural, extended family where people are rewarded for helping each other.

**NEIGHBORS  
HELPING  
NEIGHBORS**

## Who Can Join?

Anyone who lives, works, or worships here in Sobrante Park can become a member. And groups can join, too. So all community organizations, schools, and businesses in the Sobrante Park area can become members as well.

## What Is Time Banking?

Time Banking is a way for people to come together and help each other by exchanging favors and services. Members make a list of what they want to give and receive. A Coordinator then links members up and keeps track of the exchanges between members. Members help each other with everything from making phone calls to doing yard work, child-care to giving lifts to the store. Types of Time Bank exchanges can go on and on. There are no limits.

## How does it work?

It's really simple. When you spend an hour doing something for someone or a group, you earn a Time Dollar. Then you can use that Time Dollar to buy an hour of a neighbor's time to do something you need.

What really makes this whole idea so cool is that everyone's time is equally valuable no matter what the service. The type of service makes no difference: one hour of yard work is equal to one hour of computer work is equal to one hour of legal advice, and so on.

## What's great about it?

Time Banking teaches us that we all have something to share and we all need support. And you get to know your neighbors and become part of an extended "family" of fun, caring people right in your neighborhood!

## What types of services can be exchanged for a Time Dollar?

- Assisting elders
- Car washing
- Childcare
- Computer help
- Gardening/yard work
- Housekeeping
- Language translation
- Hair styling
- Transportation
- Tutoring
- Can you think of more?

Here is an example of how Time Banking works for Paul, Debra and Mike—all Time Bank members.

- Paul joins the Time Bank and lists that he has computer skills.
- Debra lists that she does childcare and needs someone to repair her desktop computer.
- The Time Bank Coordinator links Paul and Debra together.
- Paul fixes Debra's computer in 2 hours and earns 2 Time Dollars.
- Paul spends his Time Dollars having Mike repair his car.
- Mike earns 3 Time Dollars.
- Mike spends his Time Dollars having Debra provide childcare for his children.
- All members receive a regular Time Bank statement in the mail.

Aquí está un ejemplo de cómo ayuda el Banco de Tiempo a Paul, Debra y Mike—quienes son miembros del programa.

- Paul se inscribe en el Banco de Tiempo y anota que cuenta con conocimientos de computación.
- Debra anota que ella puede cuidar a niños y que necesita a alguien que le ayude a reparar su computadora.
- El Coordinador del Banco de Tiempo ayuda a poner en contacto a Paul con Debra.
- Paul arregla la computadora de Debra en 2 horas y se gana 2 Dólares de Tiempo.
- Paul se gasta sus Dólares de Tiempo pidiéndole a Mike que le arregle su auto.
- Mike se gana 3 Dólares de Tiempo.
- Mike le pide a Debra que cuide a sus hijos, y de esta manera se gasta sus Dólares de Tiempo.
- Todos los miembros reciben un estado de cuenta del Banco de Tiempo por correo.

## ¿Qué tipo de servicios pueden intercambiarse por Dólares de Tiempo?

- Ayudar a personas mayores
- Lavado de autos
- Cuidado de niños
- Apoyo computacional
- Jardinería
- Limpieza de casas
- Traducciones
- Arreglo de cabello
- Transportación
- Asesorías
- ¿Puedes pensar en algo más?

## ¿Qué es Banco de Tiempo?

Banco de Tiempo es una manera para que la gente se una y se ayuden unos a otros a través del intercambio de favores y servicios. Los miembros de este programa hacen un listado de lo que quieren dar y recibir. Un coordinador es el puente entre las personas y mantiene un registro de los intercambios realizados por los miembros. La gente se ayuda entre sí haciendo todo tipo de servicios desde llamadas telefónicas, trabajos de jardinería y cuidado de niños hasta llevar a las personas a hacer las compras. Los intercambios del Banco de Tiempo pueden continuar indefinidamente. No hay límites.

## ¿Cómo funciona?

Es muy sencillo. Cuando pasas una hora de tu tiempo haciendo algo por alguna persona o grupo, ganas un Dólar de Tiempo. Entonces, puedes utilizar ese Dólar de Tiempo para comprar una hora del tiempo de algún vecino para que él haga algo que tú necesitas.

Lo que realmente hace esta idea tan fabulosa es que el tiempo de todos tiene igual valor sin importar el servicio que uno haga. Una hora arreglando el jardín es equivalente a una hora haciendo trabajos en la computadora, lo cual también es equivalente a una hora de asesoría legal, y así sucesivamente.

## ¿Qué es lo maravilloso de este programa?

El Banco de Tiempo nos enseña que todos tenemos algo que compartir y que todos necesitamos apoyo. ¡Y puedes conocer a tus vecinos y ser parte de la "familia" comunitaria de personas divertidas y caritativas que se encuentran en tu vecindario!