

# Chi è Sud Est Donne

**SUD EST DONNE** è un'associazione di promozione sociale nata nel 2006 per iniziativa di un gruppo di donne che vivono e operano in diversi Comuni del sud est barese tra le Province di Bari, Taranto e Brindisi.

**SED** realizza progetti per promuovere una reale e piena cittadinanza delle donne.

Sostiene la loro integrazione e partecipazione attiva nelle attività sociali, culturali, economiche e politiche delle comunità in cui vivono e lavora per il superamento degli ostacoli che impediscono la loro piena e libera realizzazione.

Le principali tematiche trattate sono: **le pari opportunità; la conciliazione dei tempi di vita e di lavoro; l'imprenditoria femminile; i diritti di cittadinanza, la prevenzione e il contrasto alla violenza di genere.**

Dal 2008 gestisce un **CENTRO RISORSE DONNE**, con sede a Conversano, la cui missione è valorizzare e sostenere l'affermazione professionale, sociale e personale delle donne attraverso molteplici attività e servizi supportati dallo **"Sportello Donna"**.

Nel 2010 **SED** ha dato vita alla prima **BANCA DEL TEMPO** del sud est barese e ha avviato un'azione di assistenza tecnica presso le Municipalità di Beirut Sud (Libano) a sostegno dello sviluppo socio-economico locale.

L'Associazione **SUD EST DONNE** opera a **sostegno delle famiglie** e per il **miglioramento delle relazioni interpersonali e di comunità** attraverso: il counseling individuale e di coppia, la mediazione familiare, l'organizzazione di workshop sui temi dell'ascolto e della comunicazione efficace, della gestione pacifica dei conflitti, dello sviluppo dell'autostima, empowerment e motivazione.



## **BANCA DEL TEMPO**

c/o Istituto Comprensivo "Giovanni XXIII"  
P.zza S. Francesco da Paola, 3 - 74015 Martina Franca  
Infotel: 3494978561 - 3208649008  
Email: [bancadeltempo@sudestdonne.it](mailto:bancadeltempo@sudestdonne.it)

## **Orari di sportello**

Mercoledì  
ore **17.00 - 19.00**

## **Associazione SUD EST DONNE**

**Conversano:** Via Volta, 1  
**Martina Franca:** Viale della Libertà, 95  
[www.sudestdonne.it](http://www.sudestdonne.it)



PROGETTO PER AZIONI DI SISTEMA A FAVORE DELL'ASSOCIAZIONISMO FAMILIARE  
A. D. n. 812 del 23/12/2009

CON L'ADESIONE DEL COMUNE DI MARTINA FRANCA (TA)

# Che cos'è

La **Banca del Tempo** serve a soddisfare bisogni legati all'organizzazione quotidiana della vita delle persone e della famiglia, al saper fare, alle competenze:

*babysitting, accompagnamento, stiratura, spesa, bricolage, pratiche amministrative, consulenze, lezioni private, lavori manuali e tanto altro.*

ATTRAVERSO UNO SCAMBIO DI TEMPO:  
METTO A DISPOSIZIONE UN'ORA DI CIO' CHE SO FARE, PRENDO UN'ORA PER SODDISFARE UN MIO BISOGNO SENZA SCAMBIARE DENARO!

# Cosa consente la Banca del Tempo

**Concilia** il tempo del lavoro professionale, il tempo del lavoro familiare e il tempo libero, per aiutarsi nelle piccole necessità quotidiane;

**Favorisce** l'inserimento sociale di persone senza rete di supporto familiare;

**Soddisfa** bisogni legati al vivere quotidiano per migliorare la qualità della vita;

**Promuove** la pratica delle relazioni interculturali;

**Favorisce** i rapporti tra generazioni;

**Consente** di far circolare gratuitamente conoscenze, competenze, esperienze.

# Come funziona

## UN'ORA DO E UN'ORA RICEVO

**Il tempo è scambiato alla pari qualsiasi sia il servizio offerto.**

- Ciascun iscritto ha un proprio conto corrente;
- Il tempo è l'unità di misura dello scambio;
- La segreteria dell'associazione tiene il conto e riporta crediti e debiti sul conto corrente.

*Il sistema si basa sul principio di pari dignità delle attività scambiate e su quello di reciprocità, per cui ciascun soggetto si pone come portatore di bisogni e di risorse.*

# Per info e iscrizioni

## POSSONO ISCRIVERSI DONNE E UOMINI DI QUALSIASI ETÀ PRESSO:

Sportello Banca del Tempo  
c/o Istituto Comprensivo "Giovanni XXIII"  
Piazza San Francesco da Paola, 3  
Martina Franca (TA)  
ogni mercoledì dalle 17.00 alle 19.00.

Per l'iscrizione e' prevista la compilazione del modulo di adesione a cui deve essere allegata la fotocopia di un documento di identità.

L'associazione offrirà supporto tecnico e organizzativo per attivare front-office della Banca del Tempo presso altre sedi territoriali

# I laboratori

Sono previsti incontri e laboratori per allargare la rete sociale:

## AI MIEI TEMPI

Per condividere esperienze, modi di fare, tradizioni, problem solving, anche attraverso i racconti orali intergenerazionali e interculturali.

## LA COMUNICAZIONE EFFICACE

Per approfondire i temi dell'ascolto e della gestione pacifica dei conflitti al fine di migliorare le relazioni interpersonali ed in modo particolare il rapporto genitori-figli.

## PER UNA COMUNITA' ACCOGLIENTE

Per sensibilizzare alle varie forme di accoglienza, in collaborazione e d'intesa con gli operatori sociali del territorio.

## CHI LAVORA A CASA TUA

Per sensibilizzare al lavoro di cura superando gli stereotipi di genere e favorendo la condivisione del lavoro di cura tra i sessi.

## WORKSHOP E SEMINARI

Per sensibilizzare gli amministratori pubblici ai temi della conciliazione vita-lavoro.