

Guía para montar un Rincón de Intercambio Vecinal

Una herramienta para intercambiar, compartir, regalar o prestar dentro de un Bloque de viviendas o Espacio Social.





¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Esta guía es una invitación a crear espacios de **apoyo mutuo** entre vecinas y vecinos, donde podamos intercambiar, regalar, prestar o pedir objetos, tiempo y ayuda sin necesidad de dinero ni condiciones.

Está pensada para facilitar la organización de estos espacios en **zonas comunes** de bloques de viviendas o centros sociales, fomentando la solidaridad, la confianza y el buen vivir comunitario. Aquí encontrarás **ideas, consejos prácticos y respuestas** a preguntas frecuentes para poner en marcha o cuidar estos espacios de forma sencilla, abierta y participativa.



PRESTO



Nombre: _____

Forma de contacto: _____

Descripción: _____



- Todas las personas y sus comunidades pueden tener algo interesante que aportar, pero muchas veces no se sabe por dónde empezar. (*)

- Es fundamental que los espacios sean fácilmente accesibles para todas las personas, independientemente de su nivel digital, idioma, edad o condición física, garantizando una participación inclusiva y equitativa.

- Es interesante poder pensar en diferentes tipos de acciones: préstamos, compartir info, hacer recados, pedir ayuda para hacer algo, hacer compañía, acompañamientos puntuales, dar apoyo en lo digital....

- Hay que superar la idea de que sólo se pueden intercambiar objetos, sino también otro tipo de cosas como tiempo, favores o información relevante para las personas y vecinas/os.

- En realidad, no se trata de intercambios como tal (tú das y tienes que recibir) sino de dar quien puede y cuando puede y recibir quien lo necesita cuando lo necesita.

- Es Importante poner en en valor lo que pueden aportar las personas en situación más vulnerable para que no sean meras receptoras (personas con discapacidad, mayores, niñas/os, migrantes, etc,.).

(*)Es por ello que desde [Bloques en Transición](#) hemos creado esta **Guía** para tener Ejemplos e Instrucciones Básicas para montar tu propia iniciativa.

¿EN QUÉ CONSISTE EL RINCÓN DEL INTERCAMBIO VECINAL?

Es una iniciativa para crear comunidad y un espacio compartido donde se construye un lugar visible que ayuda a que las personas contacten más, colaboren y se unan entre sí. También fomenta la reutilización y el cuidado del medio ambiente, ya que permite compartir recursos y pensar mejor en cómo usamos y consumimos cosas.



Esta idea pretende fomentar que vivamos de una forma más amable, cuidando del planeta y de todas las personas con las que compartimos de una manera u otra los espacios del día a día. Invita a que nos pongamos en contacto con las vecinas y vecinos, entendiendo que cada quien tiene sus propias necesidades y formas de vivir. La base son los cuidados, la confianza y dar valor al tiempo y al esfuerzo de cada persona para apoyar y necesitar apoyos.

¿CÓMO ES EL RINCÓN DEL INTERCAMBIO VECINAL?

Promueve la **solidaridad** y el **apoyo mutuo** entre quienes comparten barrio, comunidad y/o espacio social, queriendo ofrecer una alternativa a la soledad, al individualismo o al “cada cual a lo suyo”.

La propuesta trata de **compartir** y hacer cosas **en común** con respeto y siguiendo unas normas acordadas entre todas y todos.

Y si aparece algún problema, se anima a hablarlo con calma, buscar soluciones y resolverlo desde la **comunicación** no violenta y el **diálogo**. En este rincón se aceptan tanto apoyos como objetos (*)

(*)pero NO es un Punto Limpio ni un contenedor de reciclaje.



LO QUE PROPONEMOS SE COMPONE DE DOS HERRAMIENTAS ÚTILES

1.ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO DE OBJETOS



2.ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO DE APOYOS



ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO DE OBJETOS

Un espacio común para intercambiar, compartir y regalar objetos de pequeño tamaño como libros, juegos de mesa, pequeños aparatos, etc., dentro de un bloque de viviendas o espacio social.

Puede ser una estantería con compartimentos diferenciados, que sirva para que las personas puedan dejar y coger los objetos



Como idea facilitadora, se puede poner una etiqueta a cada compartimento que ayude a identificar qué tipo de objetos se pueden dejar en ese lugar.

POR EJEMPLO



EJEMPLOS DEL MATERIAL PARA EL INTERCAMBIO DE OBJETOS



ESPACIO PARA EL INTERCAMBIO DE APOYOS

Una herramienta para ofrecer y pedir apoyos y colaboración entre vecinos/as a través de un sistema fácil, visual y llamativo. Una manera de fomentar el apoyo mutuo y los intercambios de favores/tiempo entre vecinas/os. Podemos ofrecer y reclamar apoyo para un sinnúmero de cosas como pequeñas reparaciones, trámites telemáticos, regar las plantas, pedir prestada una taladradora, alimentar mascotas...



REGALO	PRESTO	INFORMACIÓN
Nombre: <u>Margarita</u> Forma de contacto: <u>1ºB (a partir de las 6 de la tarde)</u> Descripción: <u>Ropa de niño/a talla 4 años de verano y de invierno y calzado</u>	Nombre: <u>Ousmane</u> Forma de contacto: <u>687523145</u> Descripción: <u>taladradora, solo fines de semana</u>	Tema: <u>Cursos de formación para desempleados</u> Contenido: <u>Gratuitos, los imparte el IMEFE hasta el 30 de marzo</u> Donde ampliar información: <u>[web, correo, teléfono]</u> <u>www.cursosformativos.org</u>

Se acompaña de este tipo de **tarjetones** para escribir lo que se ofrece y lo que se necesita



EJEMPLOS DEL MATERIAL PARA EL INTERCAMBIO DE APOYOS





OTROS RECURSOS INTERESANTES PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN

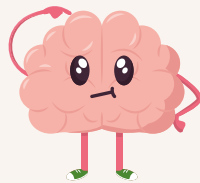
Para hacer que el **Rincón** se vea más atractivo y amigable, se pueden incorporar otros elementos que hagan que éste sea un espacio de **comodidad** y de esta manera se invite a participar. Aquí se pueden incorporar un sinfín de ideas y lo interesante es poder crear un rincón **personalizado** y acorde a la comunidad y a las personas o vecinas/os a las que se les informe y les interese la propuesta.



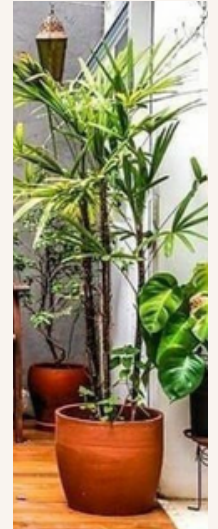
OTROS RECURSOS INTERESANTES PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN

Hablamos por ejemplo que se puedan incluir:

- Plantas
- Silla y Mesilla
- Banco
- Suelo/Alfombra/Tatami para delimitar la zona
- Cojines
- Manta
- Caja con Té y Calentador de Agua
- Cuadro-Dibujo
- Lamparita
- Revistero
- Etc,. (*)



(*) ¿Qué otros objetos
decorativos se te ocurren a ti?



MONTAR UN RINCÓN DEL INTERCAMBIO VECINAL EN 5 PASOS



1. Grupo de **personas o vecinas/os** con interés en instalar el rincón (De 2 a 4 personas para iniciar un grupo de referencia)
2. **Informar/Comunicar** a la Comunidad o Espacio Social (Organizando una Reunión Informal para explicar la iniciativa y aclarar dudas)
3. **Ubicar un espacio** dentro de la Comunidad de Vecinas/os o Espacio Social
4. Convocar/Organizar una **Jornada de Trabajo** Colectiva e incentivar la participación (Al final de esta Guía encontrarás adjunto un ejemplo de cartel)
5. Hay que **cuidar al conserje** en la Comunidad, asegurar que no va a suponer una gestión extra para esta persona, ya que es una iniciativa vecinal.



¿QUÉ SE NECESITA PARA MONTAR UN RINCÓN DEL INTERCAMBIO VECINAL?



- Una estantería
- Un corcho o panel
- Una balda
- Herramientas para montaje (Destornilladores, taladro, tornillos, pegamentos, cinta adhesiva...)
- Pegatinas Identificativas (Al final de esta Guía encontrarás adjunto ejemplo)
- Tarjetones Presto – Regalo – Necesito – Información (Al final de esta Guía encontrarás adjunto ejemplo)
- Señalética de los espacios (Al final de esta Guía encontrarás adjunto ejemplo)
- Bolígrafos y papel para escribir
- Chinchetas

Instrucciones de Uso (Al final de esta Guía encontrarás adjunto ejemplo)



¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR LOS MATERIALES?



- Puedes encontrar modelos útiles descargables **en esta guía** (Por ejemplo de Cartelería, Instrucciones de Uso, Pegatinas Identificativas, Tarjetones Presto – Regalo – Necesito – Información, Señalética de los espacios)
- Puedes recaudar dinero entre algunas vecinas/os o personas con interés y **comprar** la estantería, la balda y el corcho **en una tienda del barrio**
- Puedes hacerte con palets o maderas **de manera gratuita y fabricarlo** entre varias vecinas/os o personas con conocimientos de bricolaje (Puedes preguntar por palets en Zonas industriales, supermercados u obras)
- Puedes acceder a algún **grupo de donaciones en el barrio** y ver si alguien está regalando algo en buen estado (por ejemplo [Grupo de whatsapp de “Vallecas Reutiliza”](#) o [“Dona y Regala Madrid”](#)).
- Puedes preguntar a las personas o vecinas/os con las que vas a llevar a cabo la iniciativa y ver qué puede aportar cada cual (por ejemplo imprimir los materiales o hacer las pegatinas). También **se puede pedir abiertamente a la comunidad** aquello que se necesita y comprobar si hay más vecinas que quieran y puedan aportar.



RINCONES QUE YA SE HAN PUESTO EN MARCHA CON ÉXITO EN VALLECAS



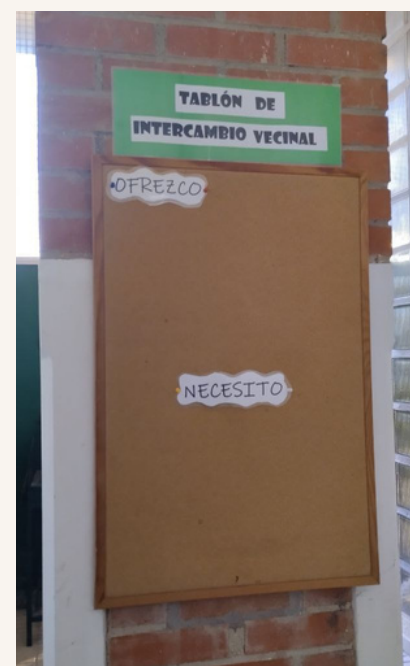
BLOQUE PILOTO
FANTASÍA



EMMA



CEIP NUÑEZ DE
ARENAS



AAVV
PALOMERAS
BAJAS

OTRAS EXPERIENCIAS Y MODELOS DE HERRAMIENTAS DE INTERCAMBIO COMUNITARIO



1. Intercambio, donación y reparación de objetos

- Préstamo: [Biblioteca de las cosas: Library of Things](#): la biblioteca de las cosas un espacio para tomar prestado, compartir y aprender en una comunidad. | Universo Abierto
- Regalo de cosas. [No lo tiro](#) y [Tienda gratis 15M](#)
- Reparación de objetos: [Café-repair](#)

2. Intercambio de servicios: bancos de tiempo y otros.

- Banco de Tiempo de San Javier (Murcia): [BANCO DEL TIEMPO](#)
- Banco solidario de Servicio gratuitos [Banco Solidario](#) – De Servicios Gratuitos
- Herramientas digitales para compartir transporte: [compartir coche](#) o [Listado de grupos](#) para compartir coche



**¿Quién gestiona o cuida el espacio?**

El Rincón del Intercambio Vecinal es una idea del proyecto Bloques en Transición, del Grupo Tangente junto a la AV Palomeras Bajas, que pone a disposición esta Guía. Pero el impulso y la gestión ha de venir de las propias vecinas/os que quieran ponerlo en marcha. Se necesitan al menos dos o tres personas dentro de la Comunidad que quieran prestar atención a su dinamización y cuidado.

¿Se pueden proponer ideas para mejorar el espacio?

Por supuesto, ¡Claro que sí! Este espacio se construye entre todas y todos y sobre todo es único en cada comunidad. Si se tiene una idea de mejora, por pequeña que parezca, puede ser el comienzo de algo genial y que ayude a que más personas puedan participar. ¡Anímate a compartirla!

¿Qué es ser vecina/o de referencia?

Significa impulsar inicialmente la iniciativa, ofrecerse para gestionar la organización del espacio, promover la participación, mediar en situaciones de conflicto, comunicar cualquier cambio o actualización, o incluso la posibilidad de organizar actividades relacionadas que refuercen la solidaridad en la comunidad.

¿Qué hacer si se ve un mal uso del espacio o algún conflicto?

Si se tiene alguna experiencia incómoda en algún punto de la donación o intercambio la idea es poder contactar con las vecinas de referencia que se hayan ofrecido inicialmente para esta cuestión



¿Es necesario que sea un “trueque” o se puede ofrecer sin recibir nada a cambio?

No, no es un mercado de trueque, aunque es una idea genial que también podéis hacer en vuestra comunidad o espacio social. En el Rincón, cada persona aporta lo que puede, cuando puede. A veces se da, a veces se recibe, y a veces solo se está ahí compartiendo. ¡Todo vale y todo suma!

¿Qué tipo de ayudas/apoyos se pueden pedir u ofrecer?

Ayuda para pequeñas reparaciones o bricolaje en el hogar, para trámites telemáticos o con el móvil, para arreglar una prenda de ropa, Recados y acompañamientos en el barrio, Regar la plantas en vacaciones, quedarse un rato con mascotas, Prestar o pedir prestada una herramienta, Hacer compañía, Ayudarte a entender una carta, Compartir un trayecto en coche

¿Dónde y cuándo se realizan los intercambios?

Algunas cosas se pueden dejar o recoger libremente durante todo el día en la estantería del rincón habilitado. Otras de mayor tamaño, o las cuestiones de apoyo se intercambian en encuentros vecinales puntuales y escritos en las tarjetas colgadas en el tablón. ¡Lo importante es establecer contacto y acordar con las personas en cuestión!

¿Qué tipo de objetos se pueden intercambiar o regalar?

Se pueden traer objetos que quepan en la estantería y que no superen su capacidad y peso como: libros, juegos de mesa, DVD, Videojuegos, juguetes infantiles, pendientes, colgantes, ropa, cuadros y objetos decorativos, muebles de pequeñas dimensiones, aparatos eléctricos pequeños que funcionen, material de oficina, herramientas en buen estado...



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Es necesario que esté aprobado por la Junta de Vecinos/as de manera oficial?

No, no es necesario un permiso oficial de la Junta, ya que no se trata de hacer obras ni modificar nada estructural del edificio. Es una iniciativa vecinal sencilla, basada en la convivencia y el uso compartido de espacios comunes.

Eso sí, siempre es buena idea informar al administrador/a de fincas y a la Junta de Vecinos/as, por cortesía y para que estén al tanto. ¡Cuanta más gente se sume o apoye, mejor!

Recuerda: compartir no requiere permisos, pero sí buena comunicación. Y eso ayuda a que la idea crezca con respaldo y confianza.

MATERIALES PARA DESCARGAR E IMPRIMIR

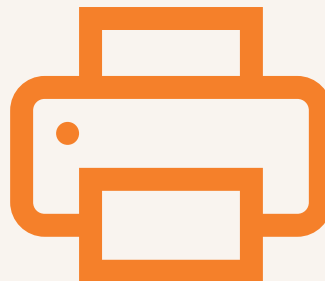
MANUAL DE USO CON INSTRUCCIONES

EJEMPLO CARTEL PARA CONVOCAR CHARLA INFORMATIVA

PEGATINAS IDENTIFICATIVAS

TARJETONES INTERCAMBIO DE APOYOS

SEÑALÉTICA DE ESPACIOS



Contacto

Correo electrónico:

oficinadetransicion@tangente.coop

Página web:

tangente.coop/bloquesentransicion/



Iniciativas vecinales para avanzar
hacia barrios más justos y sostenibles

BLOQUES EN TRANSICIÓN