BENVINGUDES I BENVINGUTS A LA TIME USE WEEK 2026 !

El temps és vida: Claus per desaccelerar i viure millor

La manera com organitzem el temps condiciona com treballem, cuidem, descansem, ens relacionem i participem en la societat. Per això, et proposem accions concretes per viure i organitzar millor el nostre temps. **Passa a l'acció!**

Què podem fer per viure amb menys pressa?

Durant aquesta Time Use Week, prova una cosa senzilla: para, escolta i pensa en com utilitzes el teu temps. Silencia les notificacions i connecta amb les idees, les persones i les converses que t'envolten.

1. SI VOLS COMENÇAR PER TU

No cal canviar-ho tot de cop. Un petit canvi en la manera d'organitzar el temps també compta.

1 Fes dieta digital i desconnecta

Reserva cada dia una estona sense pantalles ni notificacions. No tot requereix una resposta instantània ni tots els moments han d'estar connectats.

2 Prioritza: no cal que ho facis tot

Posa límits a la immediatesa: aprèn a dir «no», a posposar tasques i a deixar espais buits a l'agenda per descansar, improvisar o, senzillament, no fer res.

3 Tingues cura del teu descans

Dormir, menjar en horaris saludables i evitar les pantalles abans de dormir també és cuidar la teva salut i el teu temps.

4 Estigues present en allò que fas

Evita fer diverses coses alhora. Reserva temps per fer allò que t'agrada i gaudeix-ne sense presses ni distraccions: anar al cinema, llegir, caminar, conversar, participar en activitats comunitàries o escoltar música.

2. SI FORMES PART D'UNA EMPRESA O ORGANITZACIÓ

Les organitzacions no només gestionen recursos. També gestionen el temps de les persones.

1 Impulsa el *Slow Management*

Incorpora la gestió lenta: més espai per pensar, prioritzar i treballar amb sentit. Fes menys reunions, més breus, amb objectius clars i, quan sigui possible, sense dispositius.

2 Millora l'organització del temps de treball

Fomenta la flexibilitat horària, el teletreball responsable i l'organització de la feina per objectius. Afavoreix mesures que facilitin la conciliació.

3 Garanteix el descans i la desconnexió

Respecta el temps de descans i la desconnexió digital. Promou pauses, horaris saludables i torns sostenibles.

4 Fes de la tecnologia una aliada

Utilitza-la per alliberar temps de les tasques repetitives, no per augmentar permanentment el ritme de treball.

Organitzat per: Generalitat de Catalunya, Barcelona, AMB Àrea Metropolitana de Barcelona, Diputació Barcelona, Time Use Initiative

Amb la col·laboració de: Catalunya Internacional, 4Time All, Co-funded by the European Union, UAB Universitat Autònoma de Barcelona

3. SI FORMES PART D'UNA ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

Organitzar millor el temps de la societat també és fer política pública de qualitat.

1 Posa la perspectiva del temps al centre de la política pública

Impulsa un Pla Local d'Organització del Temps (PLOT), estableix una persona coordinadora de les polítiques de temps i defineix un full de ruta per desplegar-les.

2 Fomenta la igualtat en els usos del temps

Promou la igualtat i la corresponsabilitat entre dones i homes, especialment en el treball domèstic i de cures, i reforça els serveis públics de cures.

3 Aplica el model de ciutat de proximitat

Planifica els barris perquè disposin de serveis bàsics pròxims i accessibles, i facilita una mobilitat sostenible, eficient i de proximitat per guanyar temps de vida.

4 Participa en la Time Use Week 2027

Organitza un acte paral·lel a la Time Use Week de l'any que ve. Pots ser tan creatiu/iva com vulguis!

NO CAL CANVIAR-HO TOT AVUI

Tria una idea. Prova-la. I observa què passa amb el teu temps.

Quin serà el teu primer pas?

La Time Use Week és una invitació a reflexionar i **passar conjuntament a l'acció.**

Comparteix les teves idees, canvis i reflexions a les xarxes socials amb **#TUW2026.**

Això no s'acaba aquí!

Hi ha més de 70 actes paral·lels arreu del territori. **Descobreix-los!**

Pausa per dinar?

Et deixem algunes opcions a prop **perquè només hagis de triar.**

Organitzat per: Generalitat de Catalunya · Barcelona · AMB Àrea Metropolitana de Barcelona · Diputació Barcelona · Time Use Initiative

Amb la col·laboració de: Catalunya Internacional · 4Time All · Co-funded by the European Union · UAB Universitat Autònoma de Barcelona