Anno XV – numero 16 – Dicembre 2015

Il Giornale della

Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco

Sede: Via Vittorio Emanuele 13/A – 20090 Buccinasco (MI) – Tel. 02 45715758
Mail: bdtbuccinasco@gmail.com - Internet : http://www.bancadeltempobuccinasco.it

RINNOVIAMOCI!

Gabriele Crepaldi, Presidente

Fondata nel 1996, la Banca del Tempo si appresta a concludere il suo ventesimo anno di vita. Dieci anni fa avevamo superato la soglia dei cento iscritti; quest'anno siamo abbondantemente sopra i 300 soci.

Le attività, gli scambi, i corsi e le iniziative sono in costante aumento e, senza falsa modestia, raccolgono ampie adesioni, tanto che in alcuni casi non siamo riusciti a soddisfare tutte le richieste.

Ancora una volta, come ho sempre fatto, desidero ringraziare di cuore tutti coloro che hanno dato il loro contributo, in tempo, fatica, energia e idee, in maniera così generosa, appassionata e disinteressata, soprattutto coloro che hanno svolto i loro incarichi, "dietro le quinte", utili, preziosi e fondamentali per il buon andamento dell'associazione.

Nello stesso tempo vorrei invitare tutti, vecchi e nuovi soci, a non cullarsi sugli allori, a non vivere "di rendita", ma a rimboccarsi le maniche, fisicamente e idealmente. Secondo un modo di dire comune "squadra che vince non si cambia". Io penso invece che sia necessario e utile avere il coraggio di rinnovarsi, di dare spazio a nuove persone, motivate e determinate a dare nuovo vigore ed entusiasmo, fantasia e creatività, suggerimenti e proposte concrete e magari anche qualche sogno, che forse non riusciremo a concretizzare, ma che almeno ci avrà dato uno sprone e un incentivo a migliorarci e a superare i nostri limiti.

Chi avrà voglia e tempo per offrirsi non sarà mai lasciato da solo, ma potrà sempre contare su una struttura solida, che possiede l'esperienza necessaria per affrontare e risolvere tutti i piccoli e grandi problemi, che potrebbero presentarsi. Coraggio! Non siate timidi e non sottovalutatevi. Vent'anni fa pochissimi tra i soci fondatori avevano una vaga idea di cosa fosse una "Banca del Tempo". Gli altri (me compreso), si sono lasciati convincere e coinvolgere "sulla fiducia"; poi, cammin facendo, abbiamo imparato (anche sbagliando), abbiamo aggiustato il tiro, siamo migliorati e ora sentiamo il desiderio di passare il testimone a nuove persone, a immettere nuova linfa vitale, nuovo carburante, per compiere un ulteriore passo in avanti. Mi piacerebbe indossare i panni dello Zio Sam, guardarvi con sguardo severo e penetrante, puntare il dito contro di voi e recitare la celebre frase: "I want you for B.d.T".

Sono certo che il mio invito verrà accolto.

Abbiamo bisogno di contadini, di poeti, di gente che sa fare il pane,
di gente che ama gli alberi e riconosce il vento.
Bisognerebbe stare all'aria aperta almeno due ore al giorno.
Ascoltare gli anziani, lasciare che parlino della loro vita.
Costruirsi delle piccole preghiere personali e usarle.
Esprimere almeno una volta al giorno ammirazione per qualcuno.
Dare attenzione a chi cade e aiutarlo a rialzarsi, chiunque sia.
Leggere poesie ad alta voce. Far cantare chi ama cantare.
In questo modo non saremo tanto soli come adesso,
impareremo di nuovo a sentire la terra su cui poggiamo i piedi
e a provare una sincera simpatia per tutte le creature del creato

Franco Arminio (paesologo)

Con i migliori auguri di Buon Natale e felice Anno Nuovo a tutti Voi
Il Direttivo

RIFLESSIONI AD ALTA VOCE SULLE BANCHE DEL TEMPO

La BdT come una grande famiglia.

"… per parlare del vero Amore per l'uomo e della dignità a cui ha diritto ciascuno di noi, perché tutti siamo unici e irripetibili, e del rispetto che dobbiamo alla terra che ci ospita". *

Ogni volta che rileggo questa frase penso alla nostra Banca del Tempo, a ogni Banca del Tempo poiché in queste parole ritrovo tutti i suoi valori fondanti.

… Amore per l'uomo e salvaguardia delle sua dignità, come?

Facendo sentire ogni Socio importante perché le ore scambiate hanno tutte lo stesso valore indipendentemente dalla professione di riferimento. Ogni socio dona Tempo e Saperi senza ricevere in cambio denaro ma solo scambio di tempo alla pari, **"salvaguardando la sua dignità"**

… rispetto che dobbiamo alla terra che ci ospita, come?

Avendo cura di quello che ci circonda, non sprecando, riciclando, barattando e, non ultimo, donando (principalmente disponibilità e saperi): buone prassi che fanno parte del DNA delle Banche del Tempo.

Non dobbiamo pensare alla Banca del Tempo come ad una Associazioni di Volontariato o una Cooperativa Sociale, che pur svolgono un ruolo prezioso sul territorio nazionale, la Banca del Tempo è altro.

E' una famiglia in cui i soci, cittadini attivi e consapevoli di essere parte di un tessuto sociale nel proprio territorio, mettono a disposizione le risorse, le capacità e le loro energie creando benessere ai singoli soci ma anche aprendosi a un progetto più ampio di inclusione e socializzazione .

La nostra Banca del Tempo è diventata una grande famiglia e personalmente sono contenta di constatare come la partecipazione così attiva e propositiva di moltissimi soci si traduca in un maggior "ben –essere" per tutti noi. L' augurio per il nuovo anno è che questo buon vivere sia quotidianamente portato nelle nostre famiglie e nella società che ci circonda.

Rosaria Lomuscio

***** da " Il cammino di Marcella

Il CENTRO CULTURALE BRAMANTE

Ricco di eventi grazie alla Banca del Tempo

Sono passati già tre anni dall'inaugurazione del Centro culturale Bramante, il 27 aprile 2012, un bene confiscato alla mafia e restituito ai cittadini quale sede per attività e iniziative culturali destinate a bambini e adulti.

Mi sento di dire, senza tema di smentita, che l'obiettivo auspicato a suo tempo e che campeggia ben visibile all'ingresso del centro, *"Seminiamo l'idea di una nuova cultura contro la mafia"*, è stato raggiunto appieno grazie anche alla collaborazione e alla passione dei soci, soprattutto delle socie, della Banca del Tempo che mettono ogni giorno a disposizione della collettività la loro competenza e la loro esperienza.

Tante le iniziative di quest'anno, dall'ormai tradizionale laboratorio **"Il sogno come ricerca interiore"** con la dott.ssa Camilla Boca al laboratorio interattivo **"Allenare la memoria"** a cura di Mercedes Mas Sole. Poi, a grande richiesta, i tre corsi d'**inglese** di terzo livello con Agnese Bellagamba, il corso di **spagnolo** avanzato e quello "pratico" con Karina Valeri seguitissimi da diversi anni e il corso con Angela Ladiana e le sue "ragazze" dei **"Martedì… liberamente creativi"** per realizzare insieme cose belle con le proprie mani.

Novità di quest'anno due incontri a cura della dott.ssa Ylenia Mazza: **"Essere nonni: la gioia più grande tra difficoltà generazionali"** e **"Donna e mamma: cosa cambia con l'arrivo del bebè"**; tre incontri sui segni zodiacali **"Apericena e chiacchiere - Simboli, archetipi e corrispondenza dei mesi"** con la dott.ssa Gabriella Artioli e il prof. Alessandro Cirillo e, a febbraio, due video-conferenze su argomenti che toccano da vicino la nostra sensibilità a cura di Laura Tenerelli: **"Oltre la forza del destino"** e **"La ricerca di armonia nelle relazioni"**.

Grazie a tutti i soci della Banca del Tempo che ogni giorno si adoperano per organizzare nuove attività, corsi e laboratori per "far vivere" quello spazio di cui non possiamo più fare a meno che si chiama Centro Culturale Bramante.

Daniela Rondanini

> *Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore.*
>
> *Italo Calvino*

SACRE TERRE

Poesia d'impegno civile

E cademmo a migliaia sulla stessa via.
A migliaia altri morirono nello stesso giorno.
Partimmo nel fiore degli anni verso lontananze
per ignote cause sputate nei nostri cervelli.

E' finito il tempo, o uomini,
di adorare idoli di paglia ammuffita.
E' finito il tempo di perire a migliaia
vanamente sulla stessa via, nello stesso giorno.
E finiti il tempo, o uomini,
di combattere sequestrati per feroci follie.

Volarono lievi colombe all'arca del profeta:
se ne andarono vinti soldati da città occupate,
ma mercanti di morte s'accanirono
all'est e all'ovest, mercenari d'altri dèi.

E sia.

O sacre terre della pace esiliata
cantate il dolore dei vostri figli
piangete l'inutile olocausto di questo secolo.

Da "Foglie e clessidre", Miano Editore, Milano, 1989

Come sosteneva Montale, la poesia è vita e il poeta testimone del tempo. La loro funzione è d'essere coscienza critica della società, veggenza e profezia per i popoli, baluardo e faro dei valori universali dell'uomo, voce autentica e libera che indica strade nuove per il futuro. *L'arte per l'arte,* anche se ha ovviamente cittadinanza, è tuttavia fine a sé stessa.

In questa poesia, purtroppo molto d'attualità perchè sono una trentina ancora le guerre accese in tutto il pianeta, è chiara la condanna della violenza e l'utopia della pace universale: oggi utopia, ma realizzabile in futuro se vogliamo attuare un salto di qualità nella civiltà umana.

Dall' *homo homini lupus* alla *civiltà dell'amore* di Paolo VI; dai forni crematori e dalle bombe atomiche ai progetti dell'*Abbé Pierre:* "L'unica guerra che merita di essere combattuta è quella contro la miseria"; dall'istinto di morte e dalla volontà di potenza all'auspicio di *Bertolt Brecht:* "Beato quel popolo che non ha bisogno di eroi"; dalle politiche di sfruttamento e rapina alla costruzione della solidarietà e della giustizia sociale ed economica, per far si che quelli che *Franz Fanon* chiamava *"I dannati della Terra"* non esistano più; dalla rinuncia agli idoli e alle "dipendenze" di oggi che affollano e avvelenano le nostre esistenze alla volontà di fondare una nuova convivenza civile ricca di valori positivi.

> ***Lascia andare le persone che condividono solo lamentele, problemi, storie disastrose, paure e giudizi sugli altri.***
> ***Dalai Lama***

Siamo tutti chiamati ad un impegno consapevole per dare un contributo nei nostri ambiti di vita affinché le situazioni che ci vedono protagonisti facciano dei passi avanti verso il miglioramento: una civiltà senza progetti è spenta; una società senza speranza è morta; una gioventù senza ideali è vecchia, una vita senza scopi è vuota ... Si tratta, forse, di tornare alle origini: *"Facciamo l'uomo...".* La poesia e i poeti devono essere in prima linea nella battaglia per rendere il Pianeta più vivibile: *"Chi non arde non vive",* aveva scritto Trilussa.

Enzo Concardi

PROGETTO "NUTRIRE BUCCINASCO"

Il nostro contributo sul territorio.

Da marzo a novembre di quest'anno **la nostra BdT** e altre undici Associazioni cittadine hanno lavorato insieme dando vita al progetto "Nutrire Buccinasco".

Abbiamo organizzato convegni, incontri, visite guidate, corsi, laboratori. Abbiamo riflettuto sulla nutrizione in relazione alla salute e alla cura di sé, sulla nutrizione come pane per l'anima. Abbiamo proposto un consumo più responsabile, una consapevolezza inedita nella scelta di cosa mangiare a tavola.

Noi abbiamo dato il nostro contributo trattando due temi di grande attualità: **lo spreco energetico e la buona e sana alimentazione.**

Spegni lo spreco … accendi lo sviluppo.

Una mostra animata innovativa dedicata ai bambini e ai ragazzi con la presenza di un attore-animatore per condurre il giovane pubblico in un percorso alla scoperta dell'energia in tutti i suoi utilizzi, del suo uso attuale e dei possibili scenari futuri, equi e sostenibili attraverso giochi, videoproiezioni e interazioni. L'iniziativa ha ottenuto il patrocinio della Commissione Nazionale Italiana UNESCO e si situa tra le proposte del Decennio UNESCO per l'educazione allo sviluppo sostenibile. Gli incontri si sono svolti dal 9 al 13 Marzo presso la Scuola secondaria di primo grado di via Emilia, Buccinasco.

"Buono a sapersi" cibo fisico

indispensabile per la sopravvivenza dell'uomo"

Due serate sulla nutrizione condotte dalla dott.ssa Giuliana Gargano, biologa nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto dei Tumori di Milano, dalla dott.ssa Giorgia Poli Dimel, nutrizionista e dal dott. Francesco Andreoli. Gli incontri si sono svolti il 9 Aprile e il 23 Aprile 2015 in Cascina Robbiolo.

Abbiamo imparato come costruire "La dieta sana", come portare il cibo dalla terra alla tavola e i molteplici criteri per valutare se un cibo sia stato prodotto in modo corretto. Abbiamo compreso come sia importante conoscere il cibo fisico indispensabile per la sopravvivenza dell'uomo e il perché valga la pena sapere cosa si mangia e quali siano gli effetti di una dieta sbagliata sulla salute.

Gianpiero Calvi

CENTENARIO 1914-1918

L'Italia nella grande guerra.

Sotto l'egida della Banca del Tempo e dei Saperi, presso il Centro Culturale Bramante a Buccinasco, si sono svolti due incontri, nelle giornate dell'11 e del 18 aprile 2015, tenuti dal Dott. Fiorito Giovannacci , aventi per tema: L'Italia nella Grande Guerra – Centenario 1914-1918.

Il relatore, di fronte ad un pubblico attento e consapevole, ha tracciato un quadro esauriente delle motivazioni e delle cause che hanno condotto allo scoppio della "Grande Guerra".

Il pubblico presente ha partecipato agli incontri, intervenendo attivamente, con domande e richieste di puntualizzazioni a cui sono state date risposte sempre precise ed esaurienti.

E' stato poi presentato in modo sintetico un quadro delle battaglie degli anni 1914-1915.

Alla fine della prima riunione, ha sollevato una particolare emozione la lettura di una piccola poesia (Papaveri sui campi di Fiandra) di un soldato inglese, caduto sul campo di battaglia, in cui si avverte lo struggimento profondo per l'inutilità di una guerra crudele e senza senso.

Nel secondo incontro si è parlato dell'entrata in guerra dell'Italia (24 maggio 1915) sottolineando il contrasto tra interventisti e neutralisti, conclusosi con la vittoria dei primi, grazie alla mobilitazione delle minoranze interventiste (le "radiose giornate di maggio") che diedero prova di una insospettata capacità di persuasione e seppero assicurarsi il consenso delle masse.

Il relatore ha poi proseguito soffermandosi sui tre momenti salienti della guerra italiana: la Strafexpedition (spedizione punitiva) del giugno 1916 , organizzata dall'esercito austriaco per punire l'Italia del presunto tradimento, la disfatta di Caporetto (ottobre 1917) – una delle pagine più umilianti della storia militare italiana, insieme all'8 settembre 1943 – la vittoria di Vittorio Veneto (24 ottobre 1918), che concluse praticamente la guerra.

Francesca Valenzano

CORSO DI PITTURA AD OLIO

Gli artisti della Banca del Tempo

È con la passione e l'entusiasmo di sempre che, anche quest'anno, ha preso l'avvio il Corso di pittura ad olio.

Ma la passione da sola non è sufficiente a far compiere progressi, è indispensabile una guida paziente e preparata quale è per tutti noi Gianpiero Corsi.

Ognuno progetta, schizza, abbozza, ma è poi il suo intervento, a volte anche solo un suggerimento, che ci permette di procedere con maggiore sicurezza.

Nessuno (credo) pensa di diventare un grande pittore, ma tutti, sicuramente, abbiamo imparato a stare bene insieme, abbiamo imparato a condividere questo tempo discutendo di colori e immagini, aiutandoci a vicenda e spesso incoraggiandoci.

Ma la cosa più bella è che ogni quadro finito è, per tutti noi, un capolavoro !!!

Anna Buscemi

ALLENARE LA MEMORIA

Un laboratorio … da non dimenticare

Quando a Settembre, negli incontri programmati per il Centro Bramante, ho visto che veniva riproposto **"Allenare la memoria"** ne sono stata molto felice, perché non ero riuscita a parteciparvi nelle date precedenti.
Ero molto titubante al riguardo ma ho dovuto ricredermi, per me è stata veramente una nuova esperienza. Ho conosciuto delle persone molto speciali con cui ho potuto condividere i miei timori e le mie perplessità in fatto di memoria con le sue insidie.

Mercedes poi, che "non è una automobile" come ama definirsi lei, è proprio una SUPER BERLINA DI CLASSE, perché con il suo modo di fare ti mette a tuo agio e possiede doti sorprendenti e capacità non comuni. Per me è stata sicuramente un'attività molto utile e positiva e la consiglio a tutti quelli che ancora non vi hanno partecipato. Grazie Mercè.

Maria Scotti

SORSEGGIANDO DEL TE

Appuntamenti mensili per conversare in inglese

Quest'anno, nella lunga lista delle nostre iniziative è entrato il **Tea Party.** Ci si incontra un pomeriggio al mese per fare quattro chiacchiere in inglese bevendo una tazza di tè in compagnia.
Sono degli incontri a libera partecipazione, infatti non si segue un programma come nei corsi di studio:
semplicemente ci incontriamo per chiacchierare in inglese.
Durante gli incontri esercitiamo il nostro inglese parlato ma, soprattutto, cerchiamo di battere la timidezza di esprimerci in una lingua che non è la nostra e che vorremmo conoscere meglio, superando il timore di essere giudicati.
Chi vuole partecipare? Non abbiate timore anche se conoscete poche parole, fare parte di un gruppo aiuta, dà forza e ci apre a nuovi orizzonti del sapere.

Maurizia D'Amore

3 GENNAIO 2015, PRIMA USCITA DELL'ANNO

Museo dei presepi a Saronno

Il nuovo anno ha solo 3 giorni e noi ci prepariamo alla prima visita: il Museo dei Presepi a Saronno.
Appassionata di presepi come sono, non potevo certo mancare questa occasione e la scoperta è stata addirittura al di sopra delle mie aspettative.

Appuntamento per tutti alla stazione di Cadorna, il viaggio un soffio e all'arrivo ci accoglie Gabriele Schiavini, vice presidente della Banca del Tempo di Saronno.
Quattro passi insieme e siamo all'Istituto Padre Monti.
Grazie alla guida, socia della Banca del Tempo di Saronno e al vice presidente che ci accompagna, conosciamo la vita e le opere del fondatore, mentre attraversiamo il piccolo museo ricco di fotografie, oggetti e libri ben raccolti. Scendiamo quindi nella cripta dove inizia la mostra dei presepi; il primo spazio è dedicato al tema dell'anno "Betlem casa del pane" che raccoglie manufatti in pasta di pane, ne ammiriamo la difficoltà di realizzazione e l'ottimo risultato raggiunto nelle statuine golose e ben lievitate!
La seconda parte del museo è destinata alle opere costruite dai volontari e scopriamo la nostra guida essere una dei realizzatori e quali meraviglie: i diorami che accompagnano i primi anni della vita di Gesù con angeli sospesi nel nulla, miniature in movimento che raccontano la vita quotidiana dei contadini con piccole storie tra innocenza e ironia, la sorpresa di un panorama con piccoli villaggi montani tra case e vicoli illuminati, tutto realizzato con maestria recuperando piccoli pezzi di legno!

Il primo segno di una persona "bella" è che vede sempre la bellezza negli altrti
Omar Sulaiman

Ogni presepe meriterebbe un piccolo racconto e una lunga fermata anche per scoprire quei trucchi che allungano e allargano orizzonti inesistenti con giochi di specchi e sapienti messinscene.
Dopo l'ottimo pranzo in pizzeria, Saronno ha in serbo per noi ancora una piccola chicca, la visita al suo Santuario. Purtroppo la vista della cupola da terra è ancora impedita dai ponteggi, ma quanto vediamo sulle pareti a tra le arcate già ci appaga. Ci sono affreschi, graffiti, statue lignee e stucchi accompagnati dai racconti di una guida preziosa tutta per noi.
Il rientro è pieno di soddisfazione per tutti, non ci resta quindi che ringraziare chi ha saputo organizzare questa visita. Un unico rammarico, quello di aver potuto solo immaginare la Cupola del Paradiso con i suoi 57 musicanti ... ma perché non tornare?

Donata Ferrari

CHIAVENNA

Tra arte, natura e gastronomia

Nonostante le premesse non fossero delle migliori, sabato 16 maggio un gruppo di 40 soci, è stato premiato dal tempo con una giornata di sole splendido e un cielo terso.

Nella mattinata a passeggio con la guida per la città di Chiavenna, alla ricerca degli angoli più caratteristici, (la Collegiata con il battistero, il castello, le piazzette fino alle case sulla Mera) e per finire il Museo storico industriale del Molino di Bottonera.

Pausa pranzo alle cascate dell'Acquafraggia, dove al Crotto del Fujin sono stati proposti piatti tipici chiavennaschi.

Nel pomeriggio visita al Palazzo rinascimentale Vertemate-Franchi, ricca testimonianza dell'importanza che rivestiva Chiavenna, terra di passaggio verso i paesi del Nord.

Franca Cerri

LA LUNGA SCIARPA PER IL NAVIGLIO

Anche noi, come Banca del Tempo, abbiamo partecipato alla realizzazione di questa sciarpa con quasi 100 metri di manufatto lavorato a ferri seguendo le istruzioni ricevute.
Simbolo di solidarietà e di vera antica amicizia, è stata confezionata, con una mobilitazione e collaborazione davvero sorprendenti, una sciarpa lunga quanto le sponde del Naviglio che attraversa la nostra zona:

> *La cosa più bella che tu possa fare per una persona è anche la più semplice: Essere presente.*
>
> *Anonimo*

Ideatrice dell'iniziativa è stata l'artista **"Mitti" - Maria Teresa Piantanida**, pittrice titolare di uno studio di pittura sull'Alzaia Naviglio Grande, Comitato Promotore l'Associazione COINVOL*GENTE* che è sorto nel 2004 per la salvaguardia e il recupero del patrimonio storico - culturale e turistico del Naviglio Grande e del territorio circostante, l'obiettivo realizzare una sciarpa con la collaborazione di persone da tutto il mondo da srotolare in occasione di Expo.
Il futuro di questa sciarpa è arrivare a coprire i 52 km di sponda ed entrare così nel guinness dei primati,. Ad oggi ha superato i 15 km e potrebbe anche non finire mai fintanto che un filo sarà pronto ad intrecciare passato-presente-futuro con mani da tutto il mondo.

Angela Ladiana

VIAGGIO IN UMBRIA, CUORE VERDE D'ITALIA

Quattro giorni di bellezze naturali e artistiche nella terra carica di spiritualità e di pace che diede i natali a San Francesco

La fila di lucine posizionate sui caschetti di protezione procede lenta sul terreno scivoloso, sembrano tante lucciole che volano nella notte: questa è l'immagine che mi è rimasta impressa durante la visita in notturna alla Cascata delle Marmore, oltre al fragore e alla potenza dell'acqua scrosciante illuminata a led. Una bella emozione per tutte le 53 persone partecipanti!

Quattro giorni nella verde Umbria, quattro giorni di bellezze naturali e artistiche nella terra carica di spiritualità e di pace che diede i natali a San Francesco.

Abbiamo iniziato da Assisi, con i suoi vicoli, le case di pietra e la sua magnifica basilica; abbiamo visitato Spello, cinta da poderose mura, scrigno di incredibili opere d'arte come la Cappella Baglioni; siamo arrivati a Spoleto, bellissima città adagiata su un colle e ci siamo stupiti di fronte al suo Duomo, al Ponte delle Torri e al panorama che si gode dalla Fortezza Albornoz.

E poi Norcia, patria di San Benedetto, sotto una pioggia scrosciante che però nulla ha tolto all'incanto della Val Nerina , patrimonio Unesco , per raggiungere Marmore con il sole, dove il gruppo ha potuto assaporare una deliziosa e abbondante "apericena" a base di sfiziosità locali, prima di avventurarsi in un'escursione lungo la cascata in perfetto stile Indiana Jones.

Il quarto giorno sosta a Castiglione del Lago, per percorrere ed ammirare i camminamenti della fortezza

medioevale annessa al Palazzo della Corgna, affacciati su bei panorami del Lago Trasimeno. Un'ultima mangiata a base di pesce persico locale poi ritorno a casa, felici e soddisfatti di tanto fascino.

E' vero, l'Italia è il paese più bello del mondo e in questi quattro giorni lo abbiamo ampiamente sperimentato, se poi la si visita con un gruppo così simpatico e amichevole come quello della Banca del Tempo, l'emozione è assolutamente garantita.

Loredana Frangiosa

LA MELA DI AISM A BUCCINASCO

Il nostro contributo del 10 ottobre.
Ebbene si, la Banca del Tempo non sa dire di no! Abbiamo accolto anche noi l'invito dell'Associazione AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla di Milano) a scendere in piazza assieme ad altre 4000 piazze italiane per dare un importante contributo alla lotta contro la sclerosi multipla. Sono stati offerti ai passanti circa 65 sacchetti di mele raccogliendo poco meno di 700 € interamente devoluti alla AISM. Grazie a tutte le socie che hanno collaborato con entusiasmo

Carla Manfredi

GRIGLIATA… E NON SOLO

Sotto il solleone di luglio

Consueto appuntamento prima della partenza per una meritata vacanza: grigliata dei soci il giorno 11 Luglio. Quest'anno tutti a Cascina Cantarana!

La cascina, inizialmente una stalla di mucche da latte del Duca Visconti, è immersa nel verde e nella tranquillità del Parco del Ticino.

Cicerone d'eccezione il socio Franco e il suo biondo cavallo di nome Rubio che lì è di casa.

Giornata piacevole passata in allegria grazie anche ad un menu d'eccezione con carne alla brace, formaggi

a km zero e pane caldo misto a semini di ogni tipo.

Grazie a Rubio, con il benestare del suo padrone, ho potuto coronare un mio sogno nel cassetto: avere il battesimo della sella cavalcando un vero destriero!

La giornata si è conclusa con un po' di nostalgia, lasciando alle spalle un luogo che ci ha trasmesso con semplicità il contatto con la natura e il piacere di stare in compagnia.

Angelo Gregori

> ***Perdona gli altri, non perché essi meritino il tuo perdono, ma perché tu meriti la pace.***
>
> ***Buddha***

"Pur stando comodamente seduti, proveremo a trasportarvi in un passato affascinante.
Lo faremo partendo dal XVII secolo, con l'aiuto di dipinti che sono arrivati a noi, per proseguire con immagini fotografiche e filmati. Ascolteremo anche voci e canzoni."

"MILAN … TE SE RICORDET I TEMP INDREE"

Con questa introduzione viene presentata la locandina pubblicitaria della serata spettacoloorganizzata dalla **Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco** in collaborazione con il Circolo Anziani di Assago gruppo teatrale ***"I senza tempo"*** e con il patrocinio del Comune di Buccinasco.

L'idea è nata così: alla presentazione fatta in Cascina Robbiolo dei diaporami realizzati dai soci della BdT nel 2014 il pubblico presente aveva manifestato un alto gradimento tanto da chiederci di ripetere in futuro iniziative del genere.

Il punto di partenza è stato il commento del nostro socio Severino Burato su come l'uso della lingua inglese si stia diffondendo sempre di più tra noi, sostituendo termini italiani appunto, con parole anglosassoni o introducendo espressioni nuove (*spread, location, wireless, meeting ecc…*).

Parallelamente sta scomparendo l'uso del dialetto: parliamo sempre meno il vero milanese anche perché, poco alla volta, ci lasciano le persone, nate nella prima metà del '900, per le quali il milanese era la lingua madre, una lingua che si parlava col cuore.

Le immagini che abbiamo proposto volevano cogliere in modo netto il contrasto tra come si viveva attorno agli anni 50 e il volto che caratterizza la Milano del nuovo secolo e che cambia così rapidamente sotto i nostri occhi che a volte ce ne stupiamo!

In mezzo ci sono stati gli anni che vanno dal 1960 al 2000, gli anni della Milano da bere, gli anni che tutti noi, nativi di Milano o arrivati da ogni località d'Italia abbiamo conosciuto bene perché questa città ci ha dato veramente tanto: ci ha cresciuti, ci ha plasmati, ci ha dato la possibilità di studiare, di lavorare, di crearci una famiglia, di poterci divertire. Insomma, ci ha permesso di vivere dignitosamente e di diventare quello che siamo oggi.

Ci eravamo proposti di andare a scoprire e documentare come fosse Milano anche molto prima degli anni 60 e l'abbiamo fatto partendo dal 17° secolo, con l'aiuto dei dipinti che sono arrivati sino a noi, per proseguire con fotografie e filmati.

Abbiamo ascoltato la sua voce attraverso le canzoni, cantate su musica dal vivo, e con poesie a lei dedicate, tutto questo anche con un pizzico di ilarità e con leggerezza.

Degna conclusione della serata la bellissima canzone su Milano che è il suo inno.

Allora è stato chiesto ai presenti in sala di alzarsi tutti in piedi come si fa quando viene suonato un inno e, con le immagini del Duomo di Milano che scorrevano sullo schermo, tutti insieme abbiamo cantato "*O mia bella Madunina …*"

Giulio Zambolo

IL MEGLIO DI TE (Madre Teresa di Calcutta)

L'uomo è irragionevole, illogico, egocentrico: non importa, amalo!
Se fai il bene diranno che lo fai per secondi fini egoistici: non importa, fai il bene!
Se realizzi i tuoi obiettivi, incontrerai chi ti ostacola: non importa, realizzali!
Il bene che fai forse domani verrà dimenticato. Non importa, fa' il bene!
L'onestà e la sincerità ti rendono vulnerabile: non importa, sii onesto e sincero!
Quello che hai costruito può essere distrutto: non importa, costruisci!
La gente che hai aiutato, forse non te ne sarà grata: non importa, aiutala!
Da' al mondo il meglio di te, e forse sarai preso a pedate: non importa, da' il meglio di te!

IL CONSIGLIO DIRETTIVO E' COSI' COMPOSTO:

Gabriele Crepaldi presidente, Carla Manfredi vicepresidente, Rosaria Lomuscio Segretario, Franco Mastromatteo Tesoriere, Franca Cerri, Angela Ladiana, Antonietta Pace, Maria Scotti, Angelo Gregori, Francesca Valenzano, Giampiero Calvi, consiglieri

L'ANNO PROSSIMO SI VOTERÀ PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO, ASPETTIAMO CANDIDATURE

Sta per scadere il mandato dell'attuale Consiglio Direttivo.
A metà febbraio 2016, durante la consueta Assemblea Generale, si procederà alle votazioni per il rinnovo.
Requisito fondamentale per candidarsi è l'adesione alle finalità della Banca del Tempo: solidarietà. accoglienza, reciprocità, condivisione.

LA BANCA DEL TEMPO E DEI SAPERI NEL 2015

Numero dei soci compresi i familiari 365 – Scambi effettuati 1061 – tipologia di scambio n. 27 per un totale di 4608 ore

LE NOSTRE ATTIVITA' NEL 2015

La Banca del Tempo per l'arte e la cultura

- Palazzo Reale: Marc Chagall, una retrospettiva 1908 - 1985
- Palazzo Reale: Giotto, l'Italia
- Mudec: Gauiguin, Racconti dal Paradiso.
- Palazzo Reale: Leonardo.
- Prima alla Scala su grande schermo: Giovanna D'Arco.
- Gita a Chiavenna
- Gita in Umbria
- Gita a Riva del Garda

La Banca del Tempo per le attività ricreative

- Ferragosto insieme
- Serata Multivisione
- Milan … te se ricordet i temp indrée
- Grigliata a Besate
- Escursionismo facile
- Pranzo di Natale
- Capodanno

La Banca del Tempo per il sociale

- Baratto
- Distribuzione mele per l'AISM
- Giornata contro la violenza sulle donne
- Associazioni in festa

La Banca del Tempo, scambio di saperi.

- Inglese
- Spagnolo
- Pittura ad olio
- Pittura su porcellana
- Balli di gruppo
- Ballo liscio
- Danze Popolari
- Pomeriggi letterari
- Gruppi di cammino
- Tea party
- Informatica

La Banca del Tempo, Centro Bramante.

- Allenare la memoria
- Laboratorio dei sogni
- I martedì … liberamente creativi
- Essere nonni
- Donna e mamma
- Apericena e chiacchiere

Hanno collaborato in questo numero:
Gabriele Crepaldi, Rosaria Lomuscio, Franca Cerri, Anna Buscemi, Loredana Frangiosa, Giulio Zambolo, Enzo Concardi, Gianpiero Calvi, Angela Ladiana, Angelo Gregori, Maurizia D'Amore, Carla Manfredi, Maria Scotti, Francesca Valenzano, Daniela Rondanini.

Redazione: Rosaria Lomuscio, Carla Manfredi
Impaginazione: Carla Manfredi

Sommario:

Pag. 1 –Rinnoviamoci - Auguri
Pag. 2 – Riflessione sulle BdT – Centro Culturale Bramante
Pag. 3 – Sacre Terre – Progetto: Nutrire Buccinasco
Pag. 4 – Centenario Guerra – Pittura ad olio - Allenare la memoriai
Pag. 5- Te in Inglese – I presepi di Saronno - Gita a Chiavenna
Pag. 6 – La sciarpa – Viaggio in Umbria – Le mele di AISM
Pag. 7 – Grigliata – Milan … te se ricordet i temp indrée
Pag. 8 – Informazioni dalla Banca del Tempo