



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>

VENT'ANNI E OLTRE... CARI SOCI... ✨

Cari Soci,

come noto quest'anno abbiamo festeggiato i nostri 20 anni.

Quello del 27/28 ottobre è stato un week-end che ci ha visto impegnati sui vari fronti. Mi ha portato anche a fare delle riflessioni: è stato bello vedere come siamo cresciuti, ma la domanda è cosa dobbiamo fare per crescere ancora o meglio per continuare a essere quel centro di aggregazione che ci caratterizza. La risposta non può venire solo da noi che tanto facciamo per soddisfare le aspettative dei nostri soci; è necessaria una partecipazione attiva da parte di tutti, abbiamo bisogno costantemente di nuove idee che solo l'eterogeneità dei soci può dare.

Il biennio di questo mandato volge al termine e a febbraio, con la consueta assemblea annuale, ci sarà l'elezione del nuovo direttivo.

Auspicio come sempre una grossa partecipazione da parte vostra e nel frattempo auguro a voi e alle vostre famiglie di trascorrere serenamente le prossime festività e di condividere insieme tante iniziative nel 2018!

Franca Cerri

ANCORA GRAZIE

Abbiamo scritto tante volte "grazie" in questo anno di festeggiamenti dei nostri 20 anni trascorso tra un pomeriggio ludico, una pizzata in bianco e un viaggio in Sicilia, però questo grazie particolare vuole essere per la nostra festa di ottobre. Un grazie a chi è intervenuto, autorità e BdT, un grazie a Giulio che ha dedicato tanto tempo e ha frugato in tanti archivi. Grazie a chi ha aiutato silenzioso dietro le quinte e a chi si è fatto vedere disegnando e dipingendo, a chi è salito sul palco, conducendo, cantando, ballando, suonando e recitando e anche a chi

con tanta emozione ha letto un brano del proprio racconto. Un altro grazie anche a chi a conclusione dello spettacolo ha contribuito a deliziarci con tanto dolce e salato. E infine grazie a tutti quelli che ci hanno seguiti e aiutato a rendere possibile queste giornate. Siamo stati insieme, siamo stati bene e vi aspettiamo tutti ancora nel 2018!

Il Consiglio Direttivo




**Sinceri AUGURI
Per il Natale 2017
Per tutto il 2018
Per i tuoi sogni**

Sommario.

1. Cari Soci...
Ancora Grazie
2. **Un anno per i nostri vent'anni:** Pomeriggio ludico – E...state
3. Il nostro viaggio in Sicilia
Le nostre uscite: Binario 21
4. Escursionismo ad Arcumeggia – Fondazione Branca – Volpedo –
5. Villa Roi-Fogazzaro – Crespi D'Adda – Tra i fontanili – Forte di Bard
6. **I sabati e i lunedì della BdT:** Cosmetica – CNV – I sogni



Esserci quando è il momento e non quando avete un momento, è qui la differenza.



UN ANNO PER I NOSTRI VENT'ANNI..

Pomeriggio ludico ... rifacciamolo!!!

Nell'ambito del nostro ventennale, il 21 di maggio abbiamo organizzato un pomeriggio che abbiamo intitolato "pomeriggio ludico": totalmente dedicato al gioco per il gioco, spensierato e senza preoccupazioni. Con leggerezza siamo tornati tutti un po' bambini, o meglio abbiamo fatto riemergere il bambino che sta sempre dentro di noi ben nascosto dalla vita di tutti i giorni.

Un grandissimo GRAZIE a Loredana, che ha pensato e organizzato per noi giochi semplici, divertenti e intelligenti ma soprattutto di grande forza aggregativa; abbiamo trascorso un pomeriggio molto partecipato, eravamo sicuramente più di 50 persone e ognuna si è messa in gioco allegramente e senza alcuna vergogna! E se qualche vergogna c'è stata, beh è evaporata tra sorrisi e buonumore.

Abbiamo giocato con grande entusiasmo e naturalmente non è mancata un po' di sana competitività che si è risolta in tante belle risate ... che poi era l'obiettivo che ci eravamo date!!

La "furbata" di pescare a caso i nomi dei componenti delle squadre ha reso possibile aggregare socie e soci nuovi o che magari tra loro non si conoscevano o si conoscevano poco che hanno avuto così l'opportunità di presentarsi.

E' stata secondo me una giornata veramente esaltante anche perché abbiamo scoperto talenti infiniti! Abbiamo avuto una simpaticissima Valeria Marini, meravigliose funzionarie del comune, è improvvisamente apparso un credibilissimo dottore tedesco. Insomma i più variegati talenti: vien da chiedersi chi si nasconde sotto le spoglie delle socie e dei soci della Bdt?

A volte abbiamo doti che non conosciamo che in questa occasione sono emerse e forse potrebbe essere l'occasione per coltivarle.

E' giusto ringraziare tutti coloro che hanno contribuito ad addobbare la sala, a pulirla prima e dopo la festa, a sistemarla,

e a collaborare a tutto ciò che è stato necessario perché tutto fosse perfetto.

E, ciliegina sulla torta, e viene proprio a proposito, era stata imbandita una ricca tavola con prelibatezze cucinate dalle nostre socie che sono state immortalate con le loro creazioni. Le loro ricette rimarranno nella memoria storica della Banca del Tempo e verranno anche distribuite attraverso un libretto. Intanto devo dire che dopo aver giocato, dopo aver corso di qua e di là, dopo aver spremuto le meningi, dopo aver lavorato con la fantasia, dopo aver a volte anche faticato per riuscire a concludere bene la propria manche di gioco, ci siamo tutti meritati la golosa merenda ricca di sfizioserie.

Insomma, abbiamo una volta di più confermato che stando insieme si può stare benissimo, divertirsi e passare del buon tempo. Evviva noi, dunque.



Maurizia

E.. STATE

In pizzeria tutti vestiti di bianco

Ecco finalmente è arrivata l'estate, un po' in anticipo quest'anno, con il suo caldo esagerato e soffocante e già ci stiamo lamentando.

E noi della Banca del Tempo per sfidare l'afa cosa facciamo?

La nostra giornata di mezza estate per salutarci, per augurarci buone vacanze.

Solitamente abbiamo fatto il pranzo, ma questa volta vogliamo cambiare,

stupire, e allora perché non fare una bella cena... una "CENA IN BIANCO".

E' un po' che lo diciamo, che bello che sarebbe, con tavolini e sedie bianche, tovaglie e tovaglioli bianchi, noi tutti vestiti di bianco, con le candele accese, magari in uno dei nostri meravigliosi parchi di Buccinasco ...

Ma poi ripensandoci bene e riflettendo ci siamo detti che: non tutti hanno tavolini da pic-nic, sedie pieghevoli... e il caldo e le "ZANZARE" dove le mettiamo? Allora abbiamo ripiegato su un bella "PIZZATA IN BIANCO" in un grazioso nuovo locale, appena aperto da noi a Buccinasco, il TOURLE', con aria condizionata, dove il personale è perlopiù composto da gente giovane, carina, gentile, e cordialmente paziente con noi, che invece siamo un po' maturi e più esigenti di altre persone.

Il 14 luglio alle 20.30 eravamo una cinquantina, tutti rigorosamente vestiti di bianco (tranne due smemorati) che bel colpo d'occhio, una nuvola candida che si abbinava molto bene con i lampadari bianchi a forma di grande pallone del locale.

MA CHE BELLA SERATA, non volevamo più andar via, abbiamo mangiato pizza a volontà, in tanti gusti, con il sistema del "Giro Pizza" e ad un prezzo molto contenuto.

Ci siamo divertiti molto, iniziativa sicuramente da ripetere, magari con un nuovo colore ... alla prossima!

Maria



Chi sa ascoltare non è soltanto simpatico a tutti, ma dopo un po' finisce con l'imparare qualcosa.

Wilson Mizner

IL NOSTRO VIAGGIO IN SICILIA

In occasione del ventesimo compleanno della nostra associazione

Domenica, eccoci di ritorno dal nostro viaggio in Sicilia, una vacanza piena di avventure e disavventure e quindi unica.

Mercoledì: si parte e subito il primo intoppo, Loredana la nostra "capogruppo" non potrà essere con noi, così tutta l'organizzazione improvvisamente ricade sulle spalle della nostra presidente, Franca. Ma ne siamo certi ce la farà!!

Puntuali atterriamo a Catania, anche il nostro bus è già pronto e, all'apertura del bagagliaio, con una piccola sorpresa, dal buio spunta un musetto appuntito e due occhietti spaventati di un cagnetto salito chissà dove e chissà quando, ma per certo, con nessuna voglia di andarsene. L'enigma verrà risolto più tardi quando scopriremo che il cane è salito al lavaggio bus al momento dell'asciugatura a portelloni spalancati!

La nostra prima fermata è il centro di Catania, la piazza con l'elefante e subito il primo contatto con la cucina siciliana; c'è solo l'imbarazzo della scelta tra arancini, cannoli, paste alle mandorle, morbidi gelati o fritti misti. Saziati prendiamo a girare la bella città guidati da Chiara, larghi viali, chiese barocche, palazzi in basalto nero e a contrasto le cornici bianche di calcare.

Ci avviamo quindi al nostro albergo,

*Per cogliere tutto il valore della gioia devi avere qualcuno con cui dividerla
Mark Twain*

località Ali Terme, sulla strada un forte temporale che ci regala poi un meraviglioso doppio arcobaleno sul mare. L'albergo appare modesto, ma le camere grandi e pulite e qualcuno ha pure il balconcino, chi lato mare e chi sulla piscina termale, ma per questa sera non ne potremo godere., mentre ancora una volta godremo e così sarà tutte le sere e le mattine, dell'ottima cucina locale.

Giovedì: il programma prevede Taormina nella mattinata e Castelmola col suo



panorama nel pomeriggio. Taormina è sempre bella e il suo teatro grandioso da cui si gode un meraviglioso panorama. Purtroppo il tempo non è sempre con noi e nel primo pomeriggio uno scroscio ci "allaga" i piedi, ma poi arriva il sereno e a sera in albergo potremo ritemperarci tuffandoci nelle acque calde della piscina.

La giornata però non è ancora conclusa e ci incontriamo con le socie della BdT di Ali Terme che, per sovrappiù alla cena luculliana, ci deliziano coi "gelatini",

piccoli coni di gelato ricoperti al cioccolato e nessuno riesce a resistere!

Venerdì: Messina e Reggio Calabria ci attendono, ma poco dopo il concerto al campanile arriva la pessima notizia "SCIOPERO DEI TRAGHETTI", potrebbe saltare la visita dei Bronzi? Assolutamente no! Non ci abbandoniamo allo sconforto, si riprogramma e si parte anche grazie alla corsa di Franca per i biglietti e non perdiamo la meraviglia di Reggio.

Sabato: primo appuntamento alle Gole di Alcantara con un bel percorso in quota e tanti punti panoramici sulle rocce basaltiche sotto di noi a colonna, a ventaglio e ... però il tempo è tiranno e dobbiamo correre all'imbarco di Siracusa, ci aspettano per il giro in barca dell'Ortigia a cui seguirà il giro classico della città tra strade e vicoli con la fonte Aretusa e il suo Duomo alla luce radente del sole al tramonto. Ci aspetta poi il nuovo albergo che delude i più. Scuro e freddo risulta poco accogliente e la cucina continentale accontenta poco.

Domenica: ultimo giorno della vacanza concludiamo a Siracusa con la visita di Neapolis e poi gli ultimi acquisti, tutti vogliamo portare a casa un souvenir, ma il meglio resterà dentro di noi con tutto quanto di bello abbiamo visitato, le persone che abbiamo incontrato e quelle meravigliose granite per colazione!

Donata

LE NOSTRE USCITE...

BINARIO 21

Come sempre il gruppo è numeroso, con la curiosità di vedere questo luogo tristemente famoso e possiamo dire che le emozioni non sono mancate.

Il Binario 21 è stato progettato per consacrare il concetto dell'indifferenza, parola scandita sui muri all'entrata del Museo. Una soluzione architettonica geniale che rende l'orrore discreto ed elegante. Tutto è celato, "Occhio non vede, cuore non duole". Dall'esterno non si vedeva nulla e ancora oggi, passando per Piazza Safra, non si avverte quello che è successo a pochi metri di

distanza, tutto ben nascosto, anche i treni restano nascosti fino alla partenza. La guida, che ci ha accompagnati durante il percorso ha tenuto a rimarcare la strategia nazista di tenere la cittadinanza il più possibile ignara dei fatti, ma ha anche precisato che qualcosa si sapeva e quasi nessuno ha protestato. Una semplice alzata di spalle oppure la vita va avanti e io non c'entro. Da qui migliaia di persone nostri vicini di casa, compagni di lavoro, compagni di scuola, sono partiti impauriti, incerti del proprio destino, ignari della destinazione

finale, dove Birkenau era senza possibilità di ritorno.

Indimenticabile sarà quello che abbiamo provato salendo su quei vagoni freddi e bui, così come l'elenco dei nomi che scorrevano sulla parete e i volti, nella parte museale.

Il binario 21 può diventare un luogo di consapevolezza e di nostro impegno per una società più giusta.

Un grazie alla Banca del Tempo che organizza queste visite.

Laura R.

ARCUMEGGIA

Escursionismo facile con Enzo

Ore 7:00 appuntamento al solito parcheggio, pronti per partire! La fatica di alzarsi così presto viene ripagata dopo poca strada in macchina dalla bella passeggiata in compagnia di persone simpatiche che senti simili a te.

Nell'escursione di settembre la Banca del Tempo ci ha portato, via Gravellona Toce, a San Martino in Culmine m 1087, una salita dolce lungo una mulattiera che dopo 2 ore termina su una "balconata" suggestiva dove abbiamo fatto una sosta con i viveri che ognuno si era portato. Il panorama mozzafiato sulle montagne e sulla pianura, fino ai grattacieli di Milano in lontananza, è stato meraviglioso complice anche la giornata di sole e di cielo terso.

Da lì ci siamo spostati lungo un sentiero in discesa in mezzo ai boschi verso valle, passando nei pressi di rifugi scavati nella montagna e utilizzati dai partigiani fino al paese di san Michele,

dove abbiamo fatto un'altra piccola sosta godendo della vista del massiccio del Monte Bianco innevato!

Recuperate le macchine ci siamo trasferiti al paese di Arcumeggia: qui negli anni '60 l'Accademia di Brera ha concretizzato un progetto di decoro con affreschi realizzati da pittori affermati e in seguito si è avviata un'esperienza di laboratori di pittura. E' stato molto interessante passeggiare nei viottoli di questo bel paesino e ammirare i muri decorati con vari soggetti. Peccato che ora siano pochi gli abitanti che hanno scelto di rimanere sfidando l'isolamento di un paese così piccolo.

Grazie a questa bella escursione abbiamo apprezzato la natura della nostra regione e scoperto un angolo di arte che molti non conoscevano, me compresa. Che dire? Spero che ci saranno altre occasioni del genere!

Doriana

FONDAZIONE BRANCA

Un percorso tra storia, tradizione e innovazione

24 Marzo, mattina appuntamento per la visita guidata alla Fondazione Branca.

Sebbene il tempo non fosse dei migliori, eravamo un bel gruppetto; come al solito le Signore erano le più numerose.

All'arrivo veniamo accolti dal responsabile alla comunicazione, persona cordialissima e competente che ci ha accompagnato durante tutto il percorso e ci ha illustrato con passione la storia della famiglia Branca famosi per la realtà industriale milanese sin dal 1845.

La storica fabbrica di Milano è un complesso enorme; produce, conserva e commercializza in tutto il mondo molti prodotti tra i quali il conosciutissimo "FERNET" (cognome del signor Fernet socio di Branca).

Il museo d'impresa nasce nel 2009 per iniziativa degli eredi Branca e si inserisce armoniosamente nella struttura industriale. Entriamo infatti in una vastissima galleria e come prima cosa siamo avvolti da un leggerissimo profumo

di spezie, ci troviamo in un'ampia area "erboristeria" dove, in un apposito contenitore circolare, sono esposte erbe aromatiche e spezie provenienti da tutto il



mondo. Moltissime di quelle essenze con una "segretissima" miscelazione e lavorazione, creano l'inconfondibile liquore, non dobbiamo però dimenticare che all'inizio questo elisir era noto come prodotto farmaceutico.

La mostra prosegue con una serie di busti e quadri dei fondatori della dinastia industriale. Seguono quindi innumerevoli

calendari e manifesti pubblicitari di varie epoche sino ad arrivare al famoso logo con l'aquila che artiglia la bottiglia del Fernet, firmato nel 1893.

Troviamo diverse ambientazioni: laboratori, uffici, sartoria, utensileria e quanto usato per la produzione industriale ... inoltre campioni storici dei loro prodotti e un vasto repertorio di copie "copiate" del marchio BRANCA.

Scendiamo al piano terra dove sono le cantine grandiose e dove dentro ad enormi botti di rovere si invecchiano i loro prodotti, ancora una volta la fa da padrone il Fernet che deve rimanere in deposito per 1 anno.

Alla fine del percorso una bella fotografia di gruppo ci ha fatto apprezzare ulteriormente la compagnia e l'interessante visita alla "fabbrica del Fernet". Mi riprometto di tornare a visitare la Torre Branca al parco Sempione da loro restaurata e gestita ... per me è anche un ricordo di gioventù.

Enza

VOLPEDO

Passeggiando tra campagne, quadri e mercatino

Sabato 29 aprile gita a Volpedo. Partenza alle otto e il pullman è al gran completo.

Arriviamo presto rispetto al nostro appuntamento, ma aspettiamo volentieri gustando l'aria frizzante del mattino. Per chi se la sentirà faremo una passeggiata sulle colline che attorniano Volpedo, accompagnati dai volontari dell'Associazione Pellizza. Durante questa passeggiata passiamo da Aziende Agricole fornitrici del nostro Gas e godiamo del panorama sul tortonese rivedendo i

luoghi agresti che il pittore ha riprodotto nei suoi quadri.

Rimaniamo sorpresi nel vedere la cura e la pulizia in cui vengono allevati gli animali: galline, maiali, tacchini e scopriamo quante razze esistono chi meglio per le cosce e chi per il petto! Ci attardiamo facendo domande e foto e quando arriviamo per il pranzo siamo in ritardo e chi è rimasto al mercato siede già a tavola, si crea un poco di confusione, ma alla fine tutti seduti e serviti!

Il pranzo bio, garantito a chilometri zero, è stato allestito presso il mercato agricolo, ne apprezziamo i tanti giovani volontari alle prese con la preparazione del cibo e lo sforzo per eliminare ogni possibile spreco. Bandito l'usa e getta, vengono utilizzati piatti in ceramica, bicchieri in vetro e posate in metallo.

Nel primo pomeriggio partono le invasioni digitali. Con la musica tradizionale delle Quattro Province, piffero e fisarmonica ci accompagnano alla visita guidata tra le vie

del borgo, scandita da soste presso alcune delle riproduzioni di opere del Pellizza collocate nel luogo di realizzazione, la piazza della chiesa, la vecchia casa, il fienile. Infine raggiungiamo anche lo studio del pittore, gli ultimi quadri appesi

alle pareti e i suoi colori con la tavolozza raccolti in una vetrina. Il corteo (sembra di partecipare alla favola de Il pifferaio magico) raggiunge anche la piazza Quarto Stato, il luogo in cui il pittore ha dipinto il capolavoro del Divisionismo, oggi esposto

al Museo del Novecento di Milano e lì concludiamo, col "rito" della fotografia di gruppo nella posizione dei personaggi del famoso quadro, la nostra bella giornata.

Carla

VILLA ROI-FOGAZZARO

Il luogo dell'anima di "Piccolo mondo antico"

Questa primavera ho avuto la bella opportunità, tramite la Banca del Tempo, di visitare con altri iscritti la bellissima e romantica villa del famoso poeta Antonio Fogazzaro.

Per raggiungere la Valsolda abbiamo attraversato il lago di Lugano in battello approdando alla sponda italiana di Oria dove è situata l'imponente villa con un bellissimo parco fiorito e ben curato, e un portico esterno ricoperto di glicine.

All'interno la villa pare che sia ancora vissuta ed abitata, poichè per volontà del poeta ogni cosa ed ogni suppellettile ed arredo è stato lasciato al posto originario, come se il suo proprietario fosse ancora lì! Infatti all'ingresso possiamo notare appeso al guardaroba nel muro, l'impermeabile e gli ombrelli-bastoni del Fogazzaro. Gli eredi prima e gli ultimi proprietari poi hanno rispettato questi desideri, tanto è vero che la sala da pranzo ha la tavola sempre apparecchiata, cambiando servizio a secondo delle stagioni così come i fiori nei vasi, sempre freschi e colorati. Nel soggiorno ogni mobile, oggetto, quadro e arredo sono di gran gusto dell'epoca e di buona



conservazione come se una mano femminile si occupasse di tutto.

Salendo nelle camere si possono trovare collezioni di quadretti ricamati con temi religiosi tipo altari delle chiese in miniatura perfette riproduzioni dal vero per la gioia dei collezionisti del miniaturizzato, così anche le ricche tappezzerie e i copri letti di gusto squisito! Inoltre dal salone si può accedere all'esterno su un piccolo e delizioso terrazzino, apparecchiato per l'ora del tè.

A pianterreno si trova una bella cappella religiosa ancora arredata e sacra.

Tutto ciò che ho potuto ammirare mi ha dato grandi emozioni e mi ha fatto ricordare la mia adolescenza quando ho letto: "Piccolo Mondo Antico" il famoso e

triste romanzo di Fogazzaro che mi aveva fatto emozionare sia per lo stile letterario, sia per il romantico stile narrativo.

Ringrazio la Banca del tempo per avermi fatto vivere una serena giornata in compagnia ed un'esperienza unica degli anni passati per me che amo il Romanticismo. Alla prossima visita spero di provare tante altre belle emozioni.

Monica

VILLAGGIO CRESPI E CENTRALE IDROELETTRICA TACCANI

Il villaggio operaio e l'antica centrale

Una giornata di fine estate, un po' velata, una bella compagnia con cui piacevolmente familiarizzare, una visita interessante al Villaggio Crespi e alla Centrale Idroelettrica Taccani. Avevo sentito parlare spesso del Villaggio Crespi e ancora di più della Centrale Idroelettrica Taccani, ma mai mi ero mosso per far tacere questa curiosità; l'occasione mi è stata data dalla Banca del Tempo.

Il ritrovo e la partenza in pullman puntualissimo con destinazione: il Villaggio Crespi dove ci attendevano due guide molto preparate e attente alle nostre domande, alle quali hanno sempre risposto esaurientemente.

In un'epoca di sviluppo industriale la famiglia Crespi è stata anche filantropicamente impegnata a salvaguardare oltre che lo sviluppo industriale nel settore tessile in cui operava, anche quello delle proprie maestranze.

Lo stabilimento collocato in una piana, alla confluenza dei fiumi Adda e Lambro, aveva dato la possibilità di sviluppare energia elettrica a basso costo per la movimentazione dei macchinari e le maestranze, debitamente sostenute con la realizzazione di servizi e di abitazioni, hanno permesso di concretizzare un modello così interessante, tanto che anche l'Unesco ha riconosciuto a questo



insediamento un grande merito lungimirante per l'epoca a livello Europeo.

Una grande ciminiera a simbolo dello stabilimento ci accoglie visivamente, anche se lo stesso, oggi, internamente, risulta essere privo di macchinari. Girando fra le strade del villaggio la scuola, l'asilo, la chiesa, l'albergo, il lavatoio, le case degli operai e dei dirigenti e lo stesso cimitero risultano realizzati con le più innovative strutture dell'epoca e posizionati a completamento e a corona in armonia con il corpo dello stabilimento in modo da favorire l'accesso e l'integrazione, stabilendo così una nuova concezione del lavoro che può divenire centrale e importante anche socialmente nello sviluppo industriale.

La sosta al ristorante Terrazza sull'Adda ha piacevolmente concluso questa prima mezza giornata dandoci la possibilità di meglio integrarci con il nostro chiacchierio e le personali confidenze.

Il pomeriggio ci ha ritrovati in cammino lungo la riva del fiume Adda incontrando la centrale elettrica Taccani, ascoltando le dotte spiegazioni della nostra accompagnatrice che ci hanno permesso di comprendere come anche qui sia stato possibile integrare la tecnologia con gli ambienti circostanti: il rudere del

castello medioevale, l'isola di San Gervasio e un ricordo Manzoniano transitando lungo la riva del fiume nel punto in cui Renzo attraversò l'Adda per "espatriare" dalla Lombardia.

Anche questa seconda parte della giornata camminando su questa riva del fiume circondata da vegetazione lussureggiante ci ha permesso di goderne felicemente e di poter esprimere un ringraziamento dovuto agli organizzatori.

Francesco

UNA PEDALATA TRA I FONTANILI

Estate a Buccinasco

Siamo alla fine di luglio, la città va svuotandosi, le giornate sono calde, ma al mattino possiamo contare su una temperatura più gradevole e sperare in un poco di venticello e allora perché non farsi una pedalata in campagna? Ottima l'idea di Carla di proporre un paio di pedalate tra la campagna e la città, cogliendo l'occasione di conoscere meglio Buccinasco.

Prima uscita e ci si ritrova davanti alla sede per le nove e via per strade che ammetto alcune non le ho mai passate, ma neppure notato in mezzo ai palazzi. Attraversiamo il parco delle Fate e della Resistenza di Corsico, un paio di vie laterali ed eccoci nel parco sud in saliscendi sullo sterrato in mezzo ai

canali. Sulla destra il Cavo Belgioioso. Qualche volta ci si ferma e son già pronte le more da mangiare subito sul posto. Ecco ora apparire la campagna con i suoi fontanili e siamo a Buccinasco Castello, peccato vederlo sempre in abbandono e poi la chiesetta, riuscirò



mai a vedere gli affreschi che custodisce al suo interno?

Ultima tappa i laghi Santa Maria sui fili della luce ci guardano quattro rondini ben allineate, ma non siamo fortunati oggi, nessuna cicogna e nessun airone di passaggio.

Eccoci quindi in sosta. Un buon caffè in riva al lago, non siamo stanchi, ma anche la chiacchiera fa parte della gita e allora via a scambiarsi opinioni e a raccontarci di vacanze, mare e montagna la stagione è quella giusta. Infine riprendiamo la via del ritorno l'ora e mezza che ci eravamo ripromessa è raddoppiata (tra una parola e un sorriso) e ora aspetto la prossima uscita.

Donata

FORTE DI BARD

Antico Castello Valdostano

Sabato ore 8 si parte per la visita al "Forte di Bard" in Valle d'Aosta. In questa piccola regione "autonoma" esistono altri 100 castelli. La valle è chiamata anche "La Valle dei Castelli" (Brusson, Arnad, Cjhalland, Fenis, Sarre, ecc.).

Dopo circa due ore siamo arrivati ai piedi di questo bellissimo castello, una costruzione imponente, ricostruito tra il 1830 e 1838.

Il vecchio castello fu distrutto da Napoleone Bonaparte al suo passaggio per raggiungere il Piemonte e combattere contro le truppe dei Savoia. Il Forte, completamente ristrutturato, è accessibile anche tramite ascensori panoramici. Le sale espositive sono ben disposte, le statue sono state ricostruite in cera (viso e mani) e vestite con l'abbigliamento "originale" dei tempi. In alcune sale si può assistere a filmati esemplificativi dei fatti storici accaduti.

Il Forte di Bard si divide in due sezioni: la prima "IL FERDINANDO" museo delle fortificazioni e delle frontiere, la seconda "C. ALBERTO" dove si possono ammirare armi da guerra, cannoni e munizioni in dotazione a quei tempi (polveri da sparo, bombe, ecc.).

Nel sotterraneo sono ancora visibili le prigioni: ventiquattro celle molto piccole (mt. 1,30 x 2) dove venivano rinchiusi i prigionieri.

Al "Forte" è passato anche Camillo Benso di Cavour prima di dedicarsi completamente alla politica.

Nel pomeriggio abbiamo visitato alcune mostre interne del Forte: quadri e tavole provenienti dall' "Accademia Nazionale di San Luca", il "Museo delle Alpi" e la mostra fotografica di McCurry.

Laura M.

I SABATI E I LUNEDI' DELLA BANCA DEL TEMPO

ORE AL PROFUMO DI MIELE E FIORI

Autoproduzione cosmetica

Chi di noi, in questi giorni di freddo, non sogna di trovarsi immersa e avvolta dalle calde fragranze estive che profumano di miele, lavanda, rosa, geranio, ...?

L'occasione ci viene offerta dal Corso di autoproduzione di creme cosmetiche naturali tenuto per due pomeriggi da Giorgia Crescini. Ogni sabato ci mostra il metodo per sciogliere, unire, miscelare ingredienti naturali come cera d'api, oli vegetali, burro di cacao, oli essenziali, ... così da ottenere creme per mani, viso, corpo, burro cacao per labbra ed altro.

Al termine di ogni incontro le partecipanti hanno a disposizione campioni dei prodotti ottenuti, da utilizzare a casa, ed una dispensa che illustra i procedimenti da seguire, nonché i prodotti naturali da usare per preparare le creme.

Altro e non ultimo motivo per partecipare a questo mini corso è la soddisfazione di sentirsi dire da un'amica: "ma come è morbida e profumata questa crema! Dove l'hai comperata?!".

Silvana



L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE

Interpretare il linguaggio del corpo

Mi sono sempre chiesta come alcune persone riuscissero a capire velocemente che tipo di persona si trovassero davanti solo parlandoci per un breve periodo di tempo.

Seguendo i due incontri sulla comunicazione ho capito che non sono solo le parole che vengono scambiate in una conversazione a trasmettere quello che una persona vuole comunicare, ma anche e soprattutto la comunicazione non verbale, cioè il linguaggio del nostro corpo, che è lo specchio effettivo delle nostre emozioni e delle nostre intenzioni.

Quindi, per comprendere pienamente quanto il nostro interlocutore ci sta dicendo, dobbiamo fare attenzione, oltre che alle sue parole, all'espressione del suo viso, ai movimenti, alla postura, al tono della voce ed anche all'abbigliamento.

In questi incontri abbiamo anche visto come si partecipa ad un gruppo di lavoro o di studio, come si entra in empatia con un'altra persona e come ci si esprime in maniera assertiva, cioè come esprimere le proprie opinioni ed emozioni in maniera chiara ed efficace. Abbiamo anche fatto alcuni esercizi pratici, interessanti e divertenti. In conclusione, sono molto contenta di aver partecipato a questi incontri e sicuramente mi sforzerò di mettere in pratica le informazioni ricevute.

Nadia

Se vuoi sentirti ricco, conta le cose che possiedi e che il denaro non può comprare.

I SOGNI

Nel giorno trovare il seme del sogno della notte

Siamo una quindicina di persone di età diverse, tutte interessate a sviluppare una ricerca interiore.

Nel giro di presentazione qualcuno ha chiesto di focalizzare l'attenzione su alcuni aspetti particolari del sogno: sogni premonitori, incubi, sogni ricorrenti, quindi si cercherà di sviluppare queste richieste.

La nuova conduttrice, la psicologa Maria Sangiuliano ha saputo da subito far integrare il gruppo già costituito con i nuovi partecipanti e (con vera sorpresa) abbiamo anche la presenza di un uomo! Ci siamo sentiti tutti a nostro agio quando è stata creata un'occasione di rilassamento attraverso un semplice esercizio: parole come luce, respiro, stupore, semplicità, abbraccio ... hanno rievocato in noi emozioni capaci di darci una consapevolezza del proprio modo di essere.

Ci vedremo ancora nel 2018 una volta al mese fino a fine maggio. Sono convinta che sarà qualcosa di interessante per tutti, un modo diverso per migliorare la qualità della nostra vita.

Ringraziamo la Banca del Tempo che come sempre riesce a dare l'avvio a queste proposte interessanti ... che ci aiutano a conoscere altre realtà e ad allargare il nostro giro di amicizie.

Marina

SCAMBIO DI SAPERI AL BUCCINO

Raccontami, raccontati

Venuto al mondo in mezzo a mille titubanze, dovute ai nostri dubbi di "facilitatrici" (ci hanno chiamate così da subito, ma non capivamo bene cosa avremmo dovuto fare!), nella veste di responsabili sia gli aspetti organizzativi che la presentazione degli ospiti, l'incontro del lunedì pomeriggio al Buccino si è trasformato in una piacevole consuetudine, superando di gran lunga le nostre aspettative. Doveva terminare dopo tre mesi, facendo parte di un progetto che riguardava le Associazioni di Buccinasco, invece abbiamo scoperto che incontrarci ed ascoltarci era una cosa gradevolissima e parecchio interessante. Così, oramai da un anno e mezzo proseguono gli incontri di "Raccontami e raccontati", durante i quali abbiamo conosciuto meglio, attraverso i loro interventi, parecchie socie e soci della Banca del Tempo, oltre ad invitati scrittori, attrici, rappresentanti di altre associazioni, che si sono susseguiti

spiegandoci pezzi di vita e dei loro interessi, donandoci così il tempo insieme alla loro esperienza. Una per tutte recentissima è stata l'artista Gianna Coletti, con il suo "Mamma a carico. Mia figlia ha 90 anni", libro, film, spettacolo teatrale, ci ha raccontato l'esperienza di una figlia cinquantenne che diventa madre della propria mamma anziana, malmessa e molto ingombrante. L'ha fatto con ironia, senso del drammatico e subito dopo con la capacità di sorridere di una situazione niente affatto facile, facendoci condividere un'esperienza che per molte socie è anche vita vissuta. Ma abbiamo parlato anche di piante, libri, ricette, volontariato, viaggi, montagna, moda etica... e non siamo ancora stanche! Il nostro viaggio continua, ed è ovviamente aperto a chi vorrà aggregarsi anche in futuro. Arrivederci e a risentirci al lunedì pomeriggio con Raccontami e Raccontati allora!

Gloriana

Il mio racconto

È cominciato tutto con una mail che presentava il progetto "Raccontami ... raccontati" e cercava adesioni.

Io, socia da pochissimo della Bdt, mi sono subito entusiasmata ed ho aderito all'iniziativa.

Sono stata tra le prime persone a propormi per 'raccontarmi'. Ho scelto quello che per me rimane essere il progetto di vita più importante: Sartoria Ismara.

Il titolo è stato "come fare di un hobby un lavoro", in realtà ho spiegato e raccontato molto più di questo!

Questo progetto di vita, nato da un momento di difficoltà e sbandamento come può esserlo una separazione prima e un divorzio dopo, mi ha spronato, supportata da mia figlia, a far nascere la Sartoria. Oggi Sartoria Ismara è una aziendina abbastanza conosciuta e diffusa in Italia. Del suo impegno nella

sfera della "moda etica", Mara e Stefano, mia figlia e mio genero oggi alla guida della società, hanno a loro volta "raccontato" un lunedì pomeriggio di poco tempo fa al bar Buccino, suscitando molta attenzione e riscuotendo molto successo..... e il racconto continua!

Isabella



IL CONSIGLIO DIRETTIVO E' COSI' COMPOSTO:

Franca Cerri Presidente, Carla Manfredi Vicepresidente, Donata Ferrari Segretario, Franco Mastromatteo Tesoriere, Loredana Frangiosa, Angela Ladiana, Antonietta Pace, Maria Scotti, Angelo Gregori, Maurizia D'Amore, Giampiero Calvi Consiglieri

L'ANNO PROSSIMO SI VOTERA' PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO. ASPETTIAMO CANDIDATURE

Sta per scadere il mandato dell'attuale consiglio direttivo.

A metà febbraio 2018, 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 2017

Numero dei soci compresi i familiari 343 – Scambi effettuati 1122 – tipologia di scambio n. 42 per un totale di 7483 ore

LE NOSTRE ATTIVITA' NEL 2017

La Banca del Tempo: Arte e Cultura

- Noviglio: Presepi e diorami di S.Maria delle Grazie
- Binario 21
- Palazzo Reale: Pietro Paolo Rubens
- Fondazione Branca
- Villa ROI-FOGAZZARO
- Volpedo: il mercato antico
- Palazzo Reale: Keith Haring
- Palazzo Reale: MANET e la Parigi moderna
- Museo del Paesaggio di Verbania
- Villaggio Crespi e Centrale Taccani
- Viaggio in Sicilia
- 1° Maratona di lettura: Lo stupore
- Palazzo Reale: Dentro Caravaggio
- Visita al Forte di Bard
- Prima alla Scala su grande schermo: Andrea Chenier

La Banca del Tempo: Attività Ricreative

- Emozioni dai Mitici anni '70
- Pomeriggio ludico
- Pizzata in bianco
- La polverosa strada del Blues
- Vent'anni e oltre...
- Una storia lunga vent'anni
- Danze Popolari dal mondo
- Escursionismo facile
- Pranzo di Natale
- Capodanno

La Banca del Tempo: nel Sociale

- Baratto
- Associazioni in festa
- Rappresentanza a Milano in occasione della settimana Nazionale delle Banche del Tempo

La Banca del Tempo: Scambio di Saperi.

- Raccontami, raccontati. Incontri al Buccino
- Inglese
- Spagnolo
- Pittura ad olio
- Pittura su porcellana
- Corso di taglio e cucito
- Tea Party
- Balli di gruppo
- Ballo liscio
- Pomeriggi letterari
- Gruppi di cammino
- Allenare la mente

La Banca del Tempo: Centro Bramante.

- Autoproduzione cosmetica
- Controinformazione alimentare
- Allenare la memoria
- Spegni lo spreco
- La storia delle cose
- Laboratorio dei sogni
- I martedì ... liberamente creativi
- Film in lingua inglese
- L'importanza della comunicazione

La Banca del Tempo: Solidarietà

- Raccolta fondi per l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (raccolti € 1420)



Hanno collaborato in questo numero: Franca Cerri, Donata Ferrari, Maurizia D'Amore, Maria Scotti, Laura Raffo, Doriana Accatino, Enza Ligreci, Carla Manfredi, Monica Bianchi, Francesco Messina, Laura Maggioni, Silvana Arlati, Nadia Allegrini, Marina Zanella, Gloriana Venturini, Isabella Azzi -

Redazione e impaginazione: Donata Ferrari, Carla Manfredi

*Il tempo è gratis ma è senza prezzo.
Non puoi possederlo ma puoi usarlo.
Non puoi conservarlo ma puoi spenderlo.
Una volta che l'hai perso non puoi più averlo indietro.
(Harvey MacKay)*