Anno XXII – numero 22 – Dicembre 2022

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

Un sincero e affettuoso augurio di BUONE FESTE e un 2023 in cui si possano realizzare i vostri sogni

SOMMARIO

Pag. 1- *Compleanno e non solo*
Pag, 2 – *Raccontami, raccontati*
- *Lodi*

Pag. 3 *– I nostri corsi*
- *Scrittura autobiografica*

Pag. 4 *– Arte è sempre una cosa seria?*
- *Risoterapia*

Pag. 5 *– San Michele*
- *Villa Della Porta Bozzolo*

Pag, 6 – *Napoli*
Pag. 7 - *Laboratori*
Pag. 8 *– Baratto*

COMPLEANNO E NON SOLO

Franca Cerri, presidente

Cara Banca del Tempo e dei Saperi,
quest'anno abbiamo festeggiato il tuo 25esimo compleanno.
Questo è stato possibile grazie a un gruppo di persone che hanno dato vita a questa Associazione, grazie a tutte quelle persone che con il loro scambio di saperi hanno contribuito negli anni a farla crescere, grazie a tutti quei meravigliosi soci che ci hanno fatto sentire utili e motivato ad andare avanti e costruire un tessuto sociale tra i più importanti e storici nella realtà associativa di Buccinasco.
Dobbiamo ringraziare anche l'Amministrazione Comunale che è sempre al nostro fianco a sostenere le nostre iniziative e non ultimo anche lo spettacolo del 23 ottobre presso l'Auditorium alla Casciana Fagnana, che ha visto una partecipazione numerosa di soci e cittadinanza. Il suo sostegno è stato fondamentale per la riuscita dell'evento.
Sono stati anni caratterizzati da una costante crescita, dove abbiamo vissuto il massimo splendore ma anche l'abisso e il vuoto che la pandemia da Covid-19 aveva creato intorno a noi. Nonostante una massiccia ripresa delle nostre attività a ottobre e la voglia di recuperare il tempo perso, percepisco ancora qualche timore e incertezza da parte di molti, ma è del tutto comprensibile.
Diamo tempo al tempo!

Quest'anno si compie anche il mio settennato da Presidente, numero perfetto e nel contempo anomalo: il mandato è biennale ma nel periodo Covid è stato possibile prorogare l'incarico del Consiglio Direttivo di un anno.
L'esperienza è stata interessante e mi ha fatto crescere molto, merita di essere vissuta anche da altri. Il Consiglio Direttivo in essere sta già preparando la strada a quello successivo: si tratta solo di avere il coraggio di iniziare una nuova avventura.
Continuerò a essere al tuo fianco e a sostenerti come ho sempre fatto!

"Il più piccolo atto di gentilezza, vale più della più grande delle intenzioni."
Kahlil Gigran

RACCONTAMI RACCONTATI

Ognuno ha qualcosa da condividere

Ogni tanto sorrido da sola quando penso che questo progetto era nato per durare meno di una stagione e ora ha persino superato eroicamente il Covid! L'autunno scorso, con qualche dubbio iniziale ma nel contempo con grande desiderio di ripartire, abbiamo esordito con un incontro che parlava di migrazioni, con la partecipazione di un gruppo di donne provenienti da vari paesi del mondo, che ci hanno narrato cosa le ha condotte qui e com'è cambiata la loro realtà. C'era chi veniva dal paese del Sol Levante per imparare a fare cartoni animati con la plastilina, chi era fuggita dalla guerra nel nord Africa, raccontandoci della prima notte in Italia senza essere risvegliata dal rumore delle bombe, chi era tanto innamorata dell'Italia da aver studiato la nostra lingua nel suo paese balcanico, al punto da venire poi a insegnarla proprio nel nostro paese.

Abbiamo parlato di terapia del dolore, che non deve essere riservata solo a chi è giunto a stadi di non ritorno, ma può invece permetterci a vivere meglio un quotidiano più accettabile, di come e perché sono nati i grattacieli in quella che una volta era una città degli Stati Uniti tutta costruita con casette di legno, prima di essere divorata da fuoco, di strane storie elaborate da un gruppo di donne mentre studiavano spagnolo, producendo poi un libro davvero gradevole.

Abbiamo conosciuto gli amici dell'Associazione Noi di Corsico e il passato dei nostri paesi attigui, siamo andate a pranzo da Ruben, con le volontarie che in via Gonin aiutano a servire un pasto a chi non può permetterselo, abbiamo incontrato le amiche di Cuciamo Legami, che attraverso un progetto sostenuto dal Comune imparano un hobby che potrebbe diventare anche un'attività.

Infine abbiamo ricordato la socia e amica Teresa Memo cui è stata dedicata una casa requisita alla mafia dove ora viene prestata assistenza alle donne con bambini piccoli in situazioni di difficoltà, proprio a due passi da dove viveva lei e credo ne sarebbe molto fiera.

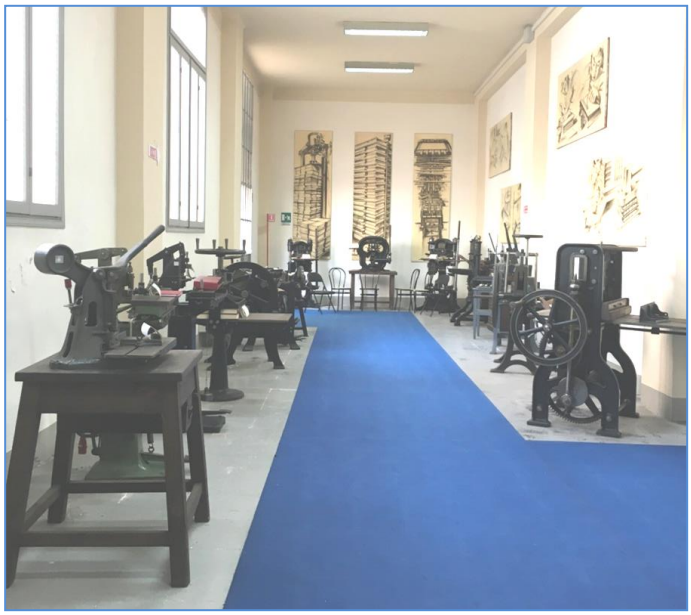
Vi aspettiamo a gennaio per i nuovi incontri, il lunedì pomeriggio dalle 17 alle 18 presso la Cascina Fagnana, partiremo con un pochino di ritardo ma vi promettiamo di esserci anche quest'anno!

Gloriana Venturini

LODI

Tra storia e arte

La stampa è un processo per la produzione di testi e immagini che avviene mediante l'impiego dell'inchiostro su carta e di una pressa da stampa. In poche parole si può così riassumere una storia nata nel 1450 da Gutenberg e ancora in continua e costante evoluzione. Banca del tempo ha deciso di organizzare una giornata per visitare il Museo della Stampa di Lodi e la città che lo accoglie. Veniamo accolti da Luigi Lanfossi e da una sua collaboratrice che ci accompagnano in un viaggio nel tempo raccontandoci passo, passo le caratteristiche delle macchine (e non solo) lì custodite. Si parte dai torchi dove Gutenberg inventò la stampa tipografica passando poi dalle linotype alle macchine per la stampa litografica. Un viaggio dove abbiamo scoperto un mondo che ci circonda (le stampe sono ovunque dalle banconote ai cartelloni pubblicitari). Dopo la visita un pranzo per assaggiare le prelibatezze locali e poi tutti in centro dove una guida ci ha accompagnato attraverso la storia di Lodi e delle sue bellezze. Tanta storia tutta concentrata nel quadrilatero della piazza principale e nelle sue immediate vicinanze. La parte più interessante è stata la visita della cripta del duomo e del Tempio Civico dell'Incoronata (un capolavoro artistico di pittura unico nel suo genere).



Gas

I NOSTRI CORSI

Scambiando saperi e consigli

Ottobre: ripartono i nostri corsi.
Ce n'è per tutti i gusti, ce n'è per ogni giorno della settimana.
Si comincia il lunedì, in mattinata ballando in gruppo a Robarello con Anna, Antonietta e Fausta musica e compagnia e se si vuole stare ancora insieme nel pomeriggio si sferruzza in biblioteca. Non c'è una "maestra" che insegna, ma ci si scambia consigli per un ricamo, un scalfo sul maglione e un nuovo punto all'uncinetto.
Il martedì i "creativi", si ritrovano con Angela in Fagnana con pennelli, stoffe, stencil, colori, carta e colla, trasformano, abbelliscono, creano oggetti in quantità.
Nel pomeriggio nuovamente in biblioteca il tessuto la fa da padrone è il momento del patchwork, con allegria e gli insegnamenti di Luisa piccoli pezzi di stoffa colorata si trasformano in copricuscini, tovagliette, borse e comode buste.
Il mercoledì (ma anche il giovedì) si ricomincia con forbici, stoffa, ago e filo, ma qui si parla di sartoria. Isabella, con tanta pazienza e competenza, insegna come passare da uno scampolo di stoffa a un abito, pezzo unico da indossare tutti i giorni o per un giorno speciale, anche a chi comincia non sapendo tenere l'ago in mano o non sa cos'è una paramontura!!!!
Il mercoledì e il giovedì parlano anche inglese. Agnese si dedica con passione mattina e pomeriggio a chi ha voglia di imparare o approfondire la lingua inglese con allegria e leggerezza, niente voti, ma i compiti a casa sì!
Ancora in biblioteca nella sala grande, il giovedì e il venerdì si dipinge su ceramica. Giovanna che ha iniziato l'anno passato con chi sapeva destreggiarsi con pennelli, colori, pigmenti e spugnette, da quest'anno propone un corso anche per principianti. Per chi invece preferisce dipingere sulla tela ci si ritrova il martedì mattina, ancora in biblioteca ci si scambia reciprocamente il sapere, insieme a quattro chiacchiere tra amici.
La BdT pensa a tutto, anche ai nottambuli, il martedì sera in sede si gioca a Burraco (gettonatissimo) e il lunedì per i più "sofisticati" c'è il bridge.
Quest'anno non ci siamo fatti mancare nulla e a chiudere la carrellata dei nostri corsi c'è stato spazio per un seguitissimo corso di scrittura autobiografica, con Barbara si scrive, si legge, si ascolta, quasi tre ore insieme e il tempo vola, affiorano ricordi c'è stupore, si sorride, ci si emoziona, anche questo grazie alla nostra Banca.

Donata Ferrari

SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

Quando scrivere di sé diventa un modo per tornare ad amarsi e ad amare la vita

Appassionata di scrittura, con il grande sogno nel cassetto di scrivere la mia autobiografia, tutto sembrava arrivare nel momento giusto: un laboratorio di scrittura autobiografica. Mamma da soli due mesi e dunque a casa da lavoro nel pieno della maternità, avevo la possibilità di prendermi del tempo per me, per fare qualcosa che amavo davvero, seppur nel timore di non essere capace, con una bambina così piccola, di organizzarmi e partecipare a tutti gli incontri fissati settimanalmente. Poi la paura di non farcela ha lasciato spazio alla curiosità, alla determinazione e alla voglia di cercarmi uno spazio tutto mio, per tornare a prendermi cura della mia anima. La mia piccola Nina avrebbe sicuramente capito e sentito quanto era importante per me…ed è esattamente ciò che è successo. Un'esperienza inaspettata, arrivata quasi per caso, ma vissuta a pieno, che mi ha regalato una grande emozione … L'emozione di lasciarmi guidare dalla penna, dai suggerimenti e dagli spunti di scrittura della docente (che ringrazio immensamente!), ma anche dalle

narrazioni dei miei compagni di avventura. L'emozione di ricordarmi che noi siamo fatti di tante personalità, tanti IO che si intrecciano e ci rendono speciali, tante storie e mondi possibili.
E poi… il clima di fiducia, la sicurezza di non essere giudicati, di scrivere dettati dall'istinto e dal cuore, ma soprattutto la certezza di fare comunque bene…
Perché la scrittura autobiografica è una scrittura intima, profonda, riflessiva, che apre orizzonti, cassetti che si pensavano chiusi e di cui non si trovava più la chiave, ma che necessariamente rende giustizia alla nostra piccola grande esistenza, alla nostra storia che si intreccia in una Storia più grande, alla quotidianità di tutti i giorni, fatta di momenti unici ed importanti per noi.
"Io sono ciò che mi sfugge di continuo", scriveva Kafka. E la scrittura è proprio questo: un viaggio con e sulla vita, che ti fa assaporare la Bellezza delle piccole cose, ma al quale non puoi mettere mai fine. Perché è la scrittura stessa che non ha mai una fine, c'è sempre qualcosa di inaspettato e inesplorato che si può scoprire, ritrovare, amare e ri-amare.
In quella saletta della biblioteca, ogni lunedì, il tempo si è fermato davvero e noi ci siamo nutriti di parole e Bellezza. Ognuno con le proprie parole, con i propri bagagli e i propri Maestri di vita. Un viaggio meraviglioso dentro di noi, alla ricerca delle parole giuste per raccontarci e per aprirci ad una nuova ma autentica postura nel Mondo.
Ed è proprio ai miei compagni di viaggio che rivolgo il mio GRAZIE più grande: i ricordi dell'uno si sono trasformati in ricordi dell'altro, le emozioni di uno sono diventate le emozioni dell'altro e come per magia, scrivendo e condividendo, eccomi ora arricchita di nuova luce e nutrita da nuova energia.

Francesca Lai

ARTE È SEMPRE UNA COSA SERIA?

Durante i molti decenni in cui ho visitato mostre e gallerie d'arte mi sono posto vari interrogativi. Ad esempio: Rubens e Van Dyck erano pittori di corte perché dipingevano donne di bassa statura? A Raffaello le scarpe calzavano a pennello? Se uno scultore ha la faccia di bronzo, è avvantaggiato? I figli delle pittrici sono di colore? Come hanno fatto a diventare pittori Giovanni Francesco Barbieri, soprannominato Guercino e Alessandro Turchi, detto Orbetto? Ma Jacopo Robusti è conosciuto come Tintoretto perché dipingeva con il sedere? Un pittore in alta montagna dipinge un affresco? I

bassorilievi sono il genere preferito dai nani? Una volta ho visto una mostra brutta, ma così brutta che l'unico quadro di mio interesse aveva la scritta Uscita. E poi perché li chiamano quadri, se sono quasi tutti rettangolari? Una volta un pittore disse a due signore: "è vero, da vicino i miei quadri possono sembrare brutti, ma se vi mettete a tre metri di distanza li troverete belli". Io ho aggiunto: "Se poi andate a tre chilometri di distanza diventeranno dei capolavori". "Ho visto Dalì: meraviglioso!" – "Mah: visto da qui mi lascia perplesso. E per finire: volevo visitare l'Ultima Cena di Leonardo, ma mi hanno detto che non si poteva: "Stanno ancora mangiando".

Gabriele Crepaldi

RISOTERAPIA

Ho letto con piacere dell'organizzazione di un incontro di RISOTERAPIA da parte della Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco. Una pratica che già conoscevo, seppure con altro nome e una lieve diversità nella conduzione.

Il primo pensiero è stato "bellissimo fa proprio bene, ma un unico incontro non può bastare, ne vorrei dieci, ma anche venti o un intero anno ..", mi sono subito iscritta.

Come recita la locandina "non c'è medicina migliore di una buona sessione di terapia della risata, ci regaleremo ore di autoironia, per sprigionare le endorfine di tutti quanti e chissà magari imparare a portare un po' di risate in altri luoghi".

Così nel caldo pomeriggio del 15 ottobre, accolti da Mercedes, ci siamo incontrati nel parco della cascina Fagnana. Un gruppo di 20 persone, essì tante persone che si ritrovano per RIDERE e far ridere, tutti insieme ed insieme a sé stessi.

Nel gruppo erano presenti anche due adolescenti che seppure inizialmente un po' intimidite si sono poi lasciate andare, godendo di quelle tre ore di spensieratezza.

La docente ci ha spiegato che da studi condotti risulta che ridere, ridere molto, aiuta il corpo a sprigionare endorfine (l'ormone della serenità) che il nostro cervello riconosce ed accetta; quindi si può ridere anche sforzandosi di farlo, di proposito senza un reale motivo.

Devo riconoscere che le tre ore della sessione di risoterapia sono state davvero divertenti, non vi è stato alcun bisogno di sforzarsi e le risate sono arrivate tante e spontanee.

Le proposte della docente sono state molteplici, dopo esserci presentati abbiamo iniziato a far svolazzare un grande cerchio in tessuto, e con la collaborazione di tutti siamo riusciti a far canestro con delle palle, e così abbiamo iniziato a ridere e lasciar andare i pensieri.

Oltre ai vestiti comodi avevamo il compito di portare una barzelletta da raccontare, anche chi inizialmente era un po' restio, dopo il primo giro si è fatto avanti col suo racconto, qualcuno ne ha raccontate anche due o tre, abbiamo riso tutti, anche con chi a metà non si ricordava più.

Ci siamo cercati e riconosciuti col verso di animali, con i colori, col solletico. Abbiamo giocato come bambini col palloncino sotto la maglietta, facendo trenini e serpentoni che si incontrano e intrecciano. Tutti bravissimi con i giochi di mimo e il completamento di immagini corporee.

Abbiamo anche scoperto che con un triangolo, un cerchio, un quadrato, una S e un po' d'inventiva possiamo scoprire come si vede la vita, come mi vedono gli altri, come mi percepisco e, udite, udite, persino come vediamo la sessualità.

Nel frattempo un gruppo di ragazzini impazienti, col pallone in mano, ci guardava in attesa di potersi riappropriare del campo, chissà cosa avranno pensato di noi.

Tra una proposta e l'altra, tra una risata e l'altra siamo arrivati ai passi di ballo, e con Mercedes non poteva mancare l'accompagnamento della fisarmonica. Abbiamo scoperto di essere un po' delle frane, ma in fondo eravamo lì per ridere e non per un saggio di danza.

Al sempre più numeroso gruppetto di ragazzini, la cosa dev'essere parsa assai strana, ma anche divertente, tant'è che uno di loro è entrato nel cerchio di ballerini ed ha iniziato a saltare e danzare con noi, a dimostrazione che ridere e divertirsi non ha età.

Ringrazio Mercedes, la Banca del Tempo e dei Saperi insieme ai compagni di risate.

Lucia Potenza

SAN MICHELE

Camminare, cantare, ballare

Dopo un lungo periodo di chiusura a causa della pandemia, finalmente la nostra presidente ci organizzò una splendida escursione, abbastanza facile, alla quale potessero partecipare anche le persone meno allenate.

La passeggiata era nella natura montana della Lombardia, una meta suggestiva sulle pendici del Monte Barro.

Partiamo dalla Stazione di Corsico per Monza e poi verso Lecco.

Dalla stazione ferroviaria di Lecco, con percorso cittadino raggiungiamo il PONTE AZZONE VISCONTI, dopo il quale inizia la mulattiera sulle pendici del Monte Barro. Prendiamo poi la diramazione per San Michele per la visita al Santuario, un esempio di architettura Barocca Lombarda. Dopo aver visitato il Santuario ci dirigiamo alla Baita Pescate dove pranziamo in allegra compagnia.

Abbiamo avuto l'opportunità di conoscere le peculiarità del Parco Monte Barro attraverso un video proiettato nel Centro Visitatori al piano superiore della Baita.

Terminata la proiezione, siamo scesi e con sorpresa abbiamo trovato dei volontari che suonavano.

Noi ci siamo messi in pista e abbiamo cantato e ballato. Ci siamo divertiti. E' stata una splendida giornata.

Eleonora Pizzolli

VILLA DELLA PORTA BOZZOLO

Sabato 22 ottobre partiamo per una breve gita giornaliera a Casalzuigno per visitare Villa Della Porta Bozzolo, ora bene FAI.

Dopo la morte dei nobili Della Porta la proprietà passa a Camillo Bozzolo, ricercatore e innovatore della medicina del lavoro che la trasforma da una casa di campagna a nobile casa di rappresentanza ampliandola con un ampio giardino in stile italiano.

La visita guidata di circa due ore ci permette di visitare l'interno dove troviamo: sala da ballo, stanze di biliardo, salottino, sala da pranzo e cucina al piano terra, mentre al primo piano la galleria affrescata, salone e varie camere da letto con diversi colori di tappezzeria: rosso, verde, giallo.

Pranziamo presso il ristorante "I Rustici" dentro la villa. Siamo stati tutti soddisfatti del menù proposto.

Nel pomeriggio in bus ci spostiamo a Biandronno per raggiungere poi, tramite battello, l'Isolino Virginia. Chiamata originariamente Isola di San Biagio viene ribattezzata a fine Ottocento per volere del suo ultimo proprietario, Andrea Ponti, con il nome attuale di Isolino Virginia in onore della moglie, Virginia Pigna. Lo stesso Ponti a più riprese patrocinò indagini e scavi archeologici, che permisero di ritrovare resti materiali di una civiltà palafitticola, infatti quella che apparentemente sembrerebbe una formazione naturale emersa da un lago di origine glaciale, è in realtà il risultato della sedimentazione dei detriti accumulatisi nei millenni, a seguito dell'insediamento umano.

Una piccola isola tutta da ammirare accompagnati dalla guida ci avviciniamo alle sponde dove soprattutto le ninfee la fanno da

padrona, ma quella che più ci affascina tra le piante acquatiche è la scoperta della "castagna d'acqua" coi piccoli frutti coriacei dalla forma piramidale a triangolo piuttosto bizzarra.

La piccola isola è frequentata da varia fauna avicola di passo, come l'airone e il germano reale, ma oggi a terra girano attorno ai nostri piedi galli e galline di razze diverse con zampe piumate e buffe aureole di penne attorno al capo…

Prima di riprendere il battello ci resta il tempo per una visita al piccolo museo che conserva una parte dei reperti riportati alla luce.

Nel 2011 l'isola è stata inserita nel sito UNESCO "Siti palafitticoli preistorici dell'arco alpino"

Siamo rientrati tutti contenti per aver trascorso una bellissima giornata d'autunno con un tempo quasi estivo.

Laura Maggioni

"La risata arriva con la sua semplicità, a spazzare via anche l'orizzonte più buio, portando energia, voglia di fare, leggerezza. " *Autore Sconosciuto*

VIAGGIO A NAPOLI

"Oggi 29 Settembre"… no non è l'inizio di una bella canzone dell'Equipe 84, ma è l'inizio di un viaggio stupendo che la Banca del tempo ha organizzato a Napoli, Procida e Costiera amalfitana.

Siamo in 27, molti si conoscono, alcuni no ma ben presto il gruppo si fa unito e simpatico.

Partiamo di buon mattino con un Frecciarossa. Il nostro primo compagno di viaggio è "il Meteo.it". Pioverà? Partiranno i traghetti o il mare sarà ancora mosso?

Vincono gli ottimisti e a parte un po' di pioggia e un acquazzone a Procida il tempo sarà buono, con un bel sole.

Il nostro soggiorno a Napoli durerà 5 giorni, ma saranno giorni veramente intensi, ricchi di esperienze e di incontri.

Il primo giorno, sistemati i bagagli all'Hotel Vergilius, proprio vicino alla stazione, facciamo conoscenza con la nostra prima guida e Napoli ci accoglie naturalmente con una bella pizza e un "cuoppo" di fritti. Nel pomeriggio visitiamo il centro storico.

Percorriamo a piedi C.so Umberto I e via Toledo. La nostra guida ci illustra i più importanti edifici: Castel nuovo, la galleria Umberto I (meglio non fare paragoni con la nostra galleria), il Teatro San Carlo, Palazzo Reale, piazza del Municipio (vista tante volte ai concertoni del I° Maggio o ai concerti di Pino Daniele). La nostra guida è orgogliosa di mostrarci i vari monumenti, ci sottolinea ad esempio che la Federico II è stata la prima università laica italiana. Ci fa notare come i vicoli dei quartieri spagnoli, grazie al turismo siano diventati luoghi pieni di vita e di voglia di fare, di energie positive. La gente affolla i nuovi ristorantini, i bar e c'è allegria.

Nel pomeriggio è la volta della Napoli sotterranea, le gallerie sottostanti la città che sono state usate in modi diversi nel corso dei secoli: cisterne per la raccolta dell'acqua e rifugio durante la seconda guerra mondiale.

Al ritorno prendiamo la metropolitana e ammiriamo la fermata Toledo con le pareti rivestite di mosaici che danno l'impressione di scendere nelle profondità del mare.

Non male come primo giorno: il contapassi è alle stelle!

Il secondo giorno ci aspetta Procida, un vero gioiello. Ci accompagna una guida locale molto preparata e giriamo in taxi per stradine strettissime a scoprire gli angoli più caratteristici: la Terra Murata, l'antico carcere, la Corricella con le sue casette colorate. Se prima mi ero chiesta perché fosse stata scelta Procida come capitale della cultura 2022, ora capisco che anche una piccola isola può essere un luogo ricco di storia, di tradizioni, orgogliosa della sua autosufficienza (anche scolastica, infatti è sede di un importante liceo nautico), non chiusa al resto del mondo.

Il rientro in traghetto ci regala un tramonto fantastico che sarà fissato dalle foto di Augusto e Ladiana.

Terzo giorno: partiamo da Salerno e navighiamo sino a raggiungere Amalfi dove ammiriamo il suo splendido Duomo. Scattiamo molte foto sulla scalinata come fanno tanti giovani sposi. Da Amalfi a Positano con le sue stradine e i negozi di abbigliamento non ha bisogno di parole.

Il quarto giorno è dedicato alla visita della Certosa di San Martino. Da lassù si abbraccia con uno sguardo tutto il golfo, un vero spettacolo. Al ritorno prendiamo la funicolare e anche questa è un'esperienza. Visitiamo Santa Chiara e ammiriamo le maioliche del suo chiostro, i presepi della tradizione.

L'ultimo giorno ci immergiamo nella Napoli forse più autentica, quella del Rione Sanità. Accompagnati da due guide molto preparate che, pur non nascondendoci i tanti problemi di questa città, metteranno più volte l'accento su quanto di nuovo si stia cercando di fare. Aprire al turismo questi angoli bui sta portando una nuova sana linfa vitale.

Visitiamo le catacombe di San Gennaro, così particolari e diverse da quelle romane. Alla fine della visita la nostra guida ci chiede un attimo di attenzione per illustrarci quanto molti volontari stiano facendo per riscattare il rione Sanità. Parte del biglietto viene devoluto per le iniziative del quartiere, per togliere i ragazzi dalla strada. Ci mostra con orgoglio ad esempio un teatro nato per loro iniziativa.

Ultima sorpresa di questo splendido viaggio la visita al Cristo velato nella cappella di San Severo. L'emozione è grande e ce la porteremo nel cuore. Torno da questo breve, ma intenso viaggio, felice di aver visitato una bellissima città, ricca di storia e anche di tante contraddizioni, ma che credo di esser riuscita a vedere con occhi liberi da pregiudizi.

Erminia Panigalli

T'ESSERE: METAFORA PREZIOSA DEL VIVERE

Arte Terapia Tessile: Per Fili e per Segni

La conduzione del laboratorio esperienziale creativo, si snoda nel processo artistico sperimentale e trasformativo della narrazione di sè stessi attraverso il mondo dei fili, dei segni e delle trame per annodare, legare e stimolare significati, narrazioni emozionali, intimiste, simboliche e creative. L'obiettivo è l'Opera Tessile, che comunicando con altre opere, costituisce l'Opera Condivisa. Il processo creativo è trasformativo e la narrazione di emozioni e desideri avviene tramite intrecci e annodamenti di fili e tessuti su un telaio circolare metallico. Gesti, ritmi, emozioni, ricordi, pensieri e scandiscono il tempo del fare per saper Essere. In un clima di contatto profondo con sè stessi e di circolarità relazionale, si compone l'incanto dell'Opera Tessile. Le azioni sono semplici, consentono a tutti la messa in Opera del proprio mondo interno ricco di significati e simboli. Il percorso si rivela un'esplosione di Bellezza, i fili colorati danzano con gioia la forza della creatività. Le Opere Tessili, sono visivamente intense,

materiche e tattili. Comunicano emozioni anche negli osservatori. La tessitura creativa e sperimentale, nella sua espressione più semplice, diviene un medium familiare per stare bene, consente agevolmente di intrecciare emozioni ed esperienze di vita, in un luogo privo di giudizio, per scoprire una vicinanza relazionale come trama comune. Il gruppo ha dato continuità agli incontri di Arte Terapia sostenuti negli anni dalla Banca del Tempo di Buccinasco, testimoniando la bellezza ed il piacere del fare Arte che quest'anno darà seguito ad un'Opera Condivisa, attraverso una installazione collettiva presso la Biblioteca di Buccinasco. L'esperienza di Arte Terapia dell'anno in corso, attraverso l'Arte Tessile sperimentale, consente alle persone coinvolte di sentirsi accolte, comprese e valorizzate, più semplicemente di stare bene con sè stessi e con gli altri in un processo narrativo di Sè che si articola con gli strumenti dell'Arte.

Gloriana Valsecchi

ERRARE HUMANUM EST E IL COMPLOTTISMO

Pillole di psicologia

Dopo due anni a febbraio e marzo 2022 la BdT ha messo in calendario due incontri che potremmo definire due piccole "pillole" di psicologia: Errare humanum est e Il complottismo.

Il primo incontro "Errare humanum est" è nato pensando ad un proverbio che noi tutti conosciamo molto bene: sbagliando si impara! Un incontro nato dall'esigenza di riflettere e ragionare insieme sull'errore, sugli sbagli che noi tutti commettiamo. Molto spesso ci dimentichiamo che sbagliare non é solo umano ma é l'unica opportunità di imparare. Non dobbiamo mai farci fermare dalla paura di sbagliare perché l'errore é una risorsa, una opportunità di crescita e di miglioramento.

Il secondo incontro "Il complottismo" è nato dall'esigenza di spiegare un fenomeno che abbiamo imparato a conoscere durante gli anni della pandemia. Quando l'essere umano si trova a vivere periodi di grande incertezza e a combattere sfide fino ad allora sconosciute, per cercare di trovare un senso, tende ad immaginare un "complotto" che risulta essere più rassicurante dell'indeterminatezza. Con questo incontro abbiamo cercato di individuare questo meccanismo, che può generare fake news, analizzandone le caratteristiche. Questo ci rende in grado di utilizzare la nostra capacità critica permettendoci di differenziare l'informazione dalla disinformazione.

Cristina Laudadio

LABORATORIO DI PITTURA A OLIO 2022

Dipingere insieme per stare bene

Finalmente abbiamo ripreso le nostre attività

Con il Green Pass, la terza dose, la mascherina, il distanziamento e il disinfettante ci siamo ritrovati per pitturare i nostri bei quadretti.

Abbiamo finito quelli rimasti in sospeso, perché anche se eravamo costretti a uscire poco, in casa non ci veniva voglia di tirar fuori i pennelli e l'acqua ragia e metterci all'opera (che poi ci dicono facciamo puzza)

Quando invece ci ritroviamo insieme il martedì mattina, anche se non abbiamo più una guida, il nostro caro maestro che ci manca molto, tra una chiacchiera e una risata, chissà perché le nostre mani si muovono in autonomia. Ci viene proprio l'ispirazione e ognuno esprime quello che sente. L'unione fa proprio la forza. Insieme si sta veramente bene.

Un ringraziamento alla LHUB e alla Biblioteca che ci ospitano

Maria Scotti

IL BARATTO 2022

Scambiare per ridurre gli sprechi

A maggio, dopo due anni di assenza finalmente è stato riproposto il BARATTO, in una data non consueta per questo evento. Pensavamo non ci sarebbe stata molta affluenza ed invece ECCOLE tutte pronte le nostre socie con tantissime delle loro cose da barattare, anche per guadagnarsi qualche ora per il proprio conto da equilibrare. In poco tempo il locale messo a disposizione dal Comune a Cascina Robbiolo, si è riempito di tutto e di più: vestiti, scarpe, borse, sciarpe, oggetti per la casa, giocattoli. Questa volta pochi gioielli e profumi, si vede che siamo uscite poco a fare compere.
Anche senza la nostra consueta merenda e aperitivo, offerti dalla Banca del Tempo, la partecipazione è stato molto divertente e soddisfacente. Al prossimo Baratto allora!

Vanda Parmigiani

IL CONSIGLIO DIRETTIVO È COSI' COMPOSTO:

Franca Cerri presidente, Carla Manfredi vicepresidente, Donata Ferrari Segretario, Franco Mastromatteo Tesoriere, Angela Ladiana, Antonietta Pace, Gaspare Pez, Barbara Perelli, Ivana Costa, Isabella Azzi, 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 2023 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 2022

Numero dei soci compresi i familiari 253 – Scambi effettuati 363 – tipologia di scambio n. 22 per un totale di 5900 ore

La Banca del Tempo: Arte e Cultura

- LA Passione e la Cappella Portinari
- G.A.M. Galleria d'Arte Modrna
- Gnoli e la Torre Prada
- Gran Tour : sogno d'Italia da Venezia a Pompei
- Palazzo Reale: Monet
- Palazzo Reale: Realismo Magico
- Palazzo Reale: Sorolla
- Lodi: Museo della Stampa- Visita alla città
- Villa della Porta Bozzolo – Isolino Virginia
- Viaggio a Napoli
- Film con musica dal vivo al teatro Dal Verme
- Pomeriggi Musicali al Dal Verme
- A spasso per Milano City Life
- Concerto di Natale

La Banca del Tempo: Attività Ricreative

- Green way Lago di Como
- Pizzata in fucsia
- Escursionismo facile: San Michele
- Festa dei 25 anni alla Fagnana
- Pranzo di Natale

La Banca del Tempo: Nel Sociale

- Baratto
- Associazioni in festa

La Banca del Tempo: Scambio di Saperi.

- Raccontami, raccontati. Incontri in Biblioteca
- Inglese
- Pittura su ceramica
- Taglio e cucito
- Patchwork
- Balli di gruppo
- Scrittura autobiografica
- Pomeriggi letterari
- Gruppi di cammino
- Incontri di maglia e ricamo
- Incontri di pittura ad olio

La Banca del Tempo: Laboratori

- Come gestir positivamente i conflitti?
- Il complottismo: negare la pandemia
- Errare humanum est
- Risoterapia
- Laboratorio di arteterapia tessile
- I martedì … liberamente creativi

La Banca del Tempo: Solidarietà

- Raccolta fondi per l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla Gardensia € 1439 – mele € 710

Hanno collaborato in questo numero: Franca Cerri, Gloriana Venturini, Donata Ferrari, Vanda Parmigiani, Maria Scotti, Gabriele Crepaldi, Erminia Panigalli, Francesca Lai, Lucia Potenza, Cristina Laudadio, Laura Maggioni, Gloriana Valsecchi

Redazione: Donata Ferrari, Carla Manfredi