



# Il giornale del 2024

# BdTdS

Banca del Tempo e dei Saperi  
Buccinasco, Anno XXIV



*Auguri a tutti*

Sede: via Vittorio Emanuele 13/a  
20090 Buccinasco (MI) – Tel 02 45 71 57 58

Mail: [bdtbuccinasco@gmail.com](mailto:bdtbuccinasco@gmail.com)  
[www.bancadeltempobuccinasco.it](http://www.bancadeltempobuccinasco.it)



## C'E' UN PRIMA E C'E' UN DOPO

*di Franca Cerri*

Quante volte a ciascuno di noi è capitato di realizzare, nell'arco della propria vita, che c'è un prima e un dopo?

Sicuramente meno quando siamo giovani ma con il passare degli anni è sempre più frequente il confronto tra il prima e il dopo. Nella stragrande maggioranza dei casi i cambiamenti sono voluti, desiderati, ambiti. Riguardano la nostra sfera affettiva, scolastica, lavorativa e più in generale il contesto in cui viviamo.

Prima è più semplice, sembra tutto già definito, qualcosa che corre su binari prestabiliti; dopo è tutto un modificare e trovare nuovi ritmi ed equilibri a fronte del cambiamento

di una situazione. Questa dinamica si può applicare anche ad altri ambiti, ad esempio alla nostra Banca del Tempo: abbiamo avuto un prima con Carla e ora dobbiamo affrontare un dopo senza Carla.

Quotidianamente dobbiamo fare i conti con questa realtà e tutte le volte ci accorgiamo di quante piccole cose faceva dietro le quinte senza far sentire la sua presenza; abbiamo già avuto modo di ricordare la sua figura discreta, la sua disponibilità, il suo esserci, il suo ruolo nella nostra Associazione.

Che cosa possiamo dire ancora? Solo Carla ci manchi!

### ***In questo numero:***

2 – Visita al Vittoriale e Brescia  
3 – Al corso di inglese/Lezioni di francese  
4 – Montesole e Sacratio di Marzabotto  
5 – Una Giornata Calda e profumata /

5 – La BdT e il suo punto di ritrovo  
6 – Scrittura Autobiografica / Raccontami  
7 – Le lettere della e dalla gita  
8 – Chi siamo, che cosa facciamo

## VISITA AL VITTORIALE E BRESCIA

*Due giorni di bellezza*

Sono state due piacevoli giornate quelle passate sul Garda e a Brescia nel fine settimana del 6 e 7 aprile. Anche il tempo ci ha favorito regalandoci un sole caldo da primavera inoltrata.

Prima tappa come da programma Garignano, ossia la Limonaia, che con i suoi tre terrazzamenti prospicienti il lago, coltiva limoni profumatissimi dalla pelle sottile, ottimi per fare il limoncello, così in tanti hanno approfittato dell'occasione per tornare a casa con qualche bottiglia mentre i più golosi aggiungono qualche vasetto di marmellata.

Nel pomeriggio ci immergiamo nel Vittoriale. Mentre la Guida ci racconta la sua nascita, i cimeli dannunziani esposti nelle vetrine, vestiti per ogni occasione, scarpe con simboli del sesso, cappelli e déshabillés delle sue amanti testimoniano l'immenso ego di quest'uomo e le sue nevrosi.

Ma ora voglio dirvi del teatro all'aperto costruito alla stregua dei teatri greci, lo si raggiunge attraverso un percorso in mezzo al verde, posizionato più in alto in modo che l'emiciclo degradando pare tuffarsi nel lago che fa da fondale, l'occhio spazia in un paesaggio dal quale è difficile staccarsi, foto di rito, ma ancora c'è tanto da vedere e nuovi percorsi da fare per scoprire le bellezze di questo parco in mezzo a una vegetazione rigogliosa punteggiata da opere d'arte, il bello qui la fa da padrone.

Edifici, vie, piazze, giardini e corsi d'acqua, il boschetto di magnolie dove sono erette "numerose colonne memoriali e trova posto tra gli alberi anche la

prua della nave Puglia che ci offre un nuovo panorama da un insolito parapetto.

L'interno della Priora purtroppo non è visitabile e ci dobbiamo accontentare di quanto ci viene mostrato attraverso un filmato in Auditorium, ma prima uno sguardo al soffitto, sopra le nostre teste uno S.V.A. biposto, il celebre velivolo utilizzato per il lancio di 40.000 volantini sulla città di Vienna.

Chiudiamo la nostra giornata sul colle più alto del Vittoriale dove si trova il Mausoleo costruito sul modello dei sepolcri a tumulo romani.

Certo, anche in questo viaggio il brivido non manca e a sera scopriamo che domenica mattina sul lungolago, proprio di fronte a noi passerà una gara ciclistica. A questo punto abbiamo due opzioni cambiare il nostro programma, sveglia sul tardi, goderci la giornata qui, fare il tifo per i corridori e perdere la visita a Brescia oppure sveglia presto e scappare prima che ci blocchino la strada e noi optiamo per l'oppure, così il giorno dopo quando ancora la città deve svegliarsi eccoci a Brescia, con la sua parte romana sempre più curata, le sue grandi piazze che danno respiro e invitano alla socialità, una città da riscoprire e godere passeggiando lentamente nelle sue strade vie e viuzze che narrano la sua storia passata e presente.

Qualcuno si inerpica lungo la strada della memoria per raggiungere il castello, altri preferiscono esplorare il piano, ma a sera tutti soddisfatti della nostra vacanza.

*(l.c.)*





## AL CORSO DI INGLESE

*Parola chiave: entusiasmo!*

Tra le molteplici e lodevoli attività promosse ed organizzate dalla Banca del Tempo, non possiamo non parlare del corso di inglese, tenuto da Agnese Bellagamba.

Il corso si articola, in due giorni differenti, su tre livelli: principianti, per chi fino al momento di cominciare era rimasto a “the pen is on the table”; intermedio, per chi ha ancora ricordi di quanto imparato a scuola o durante i suoi viaggi; avanzato, per chi ha già buone basi, la conoscenza dell'inglese fa già parte del suo curriculum di studi e/o lavoro, oppure segue il corso di Agnese da tempo e ha capito che se una lingua non la pratichi la perdi, o chi, come me, ha avuto la faccia tosta (o un bel coraggio, dipende dai punti di vista..) di tapparsi il naso e tuffarsi dove le acque son più profonde, fidandosi dell'inglese mantenuto vivo attraverso i testi delle canzoni e poco altro.

Veniamo alle domande che, immagino, qualcuno potrebbe porsi: si fanno compiti a casa? (santo cielo, ma quanti traumi scolastici vi portate dietro?) Sì, si fanno e, non di rado, le lezioni partono proprio dalla loro correzione collettiva per riflettere insieme sugli aspetti positivi o da modificare; altra domanda: ma quanta grammatica c'è? (lo so, avete sempre preferito la poltrona del dentista alla grammatica...) Direi il giusto, soprattutto ai due primi livelli.

Riguardo alla conversazione, si va a ruota libera? Non proprio: si parte da articoli di attualità, brani di letteratura, poesie, canzoni, che danno l'avvio a

discussioni guidate dalla docente, ma non di rado, basta una battuta, una parentesi aperta, e il discorso va altrove ed evviva l'improvvisazione. Spero intuiate che ci divertiamo e tanto, pur prendendo sul serio quello che stiamo sperimentando.

Gli argomenti di conversazione sono molteplici e vari: ricette, sport, problemi di stretta attualità come “gentrificazione”, gap generazionali, imprese spaziali, immigrazione, razzismo, excursus nella storia più recente, come il cosiddetto “Flower power”... e le canzoni che ascoltiamo spaziano da Bob Seger, Dylan, Springsteen, Adele a Damiano dei Moneskin. Un altro metodo importante, oltre alle lezioni partecipate, è il cineforum, aperto ai corsisti di tutti e tre livelli, dallo scorso anno organizzato presso il centro Bramante, si inizia dopo le feste natalizie, per un mercoledì al mese. Insieme alla docente vediamo i film in lingua originale sottotitolati in inglese. Certamente non è semplicissimo tenere ben aperte le orecchie e far correre gli occhi contemporaneamente dalle scene alle parole scritte perché talvolta i dialoghi sono alquanto veloci, senza contare che ci sono attori e attrici che si “mangiano” le parole. Ho cercato di sintetizzare tutto quello che in questo corso si fa; aggiungo un ultimo non banale aspetto: i gruppi sono collaborativi, affiatati e hanno dato inizio a simpatiche amicizie, ma soprattutto spero di avervi fatto capire che in questo corso, è sottesa una parola chiave: entusiasmo! (i.t.)

## LEZIONI DI FRANCESE

*“..sei il mio studente preferito!”*

Aprire un corso di lingua francese è stata una scelta intelligente, sia perché è la lingua dei nostri vicini, sia perché la Francia è una delle nostre mete più frequenti.

Le lezioni sono sempre piacevoli, perché è divertente imparare quando non è più un obbligo.

Il prof. ci mette del suo: lezioni leggere e allegre, letture piacevoli e spesso un “Bravo! Sei il mio studente preferito...” ovviamente nessuna gelosia o rivalità, tutto finisce con una risata.

Insomma, le lezioni sono piacevoli, ma articolate: si inizia con la lettura, con particolare attenzione alla pronuncia, poi si passa alle regole tramite la

traduzione istantanea, infine il vocabolario. Spesso ascoltiamo canzoni con la guida del testo scritto.

I momenti più interessanti sono quelli in cui, partendo da argomenti trattati nei vari testi si accende il dibattito: chi ha maggior padronanza della lingua di solito interviene più di altri, ma in ogni modo l'esercizio della conversazione è interessante anche per chi ascolta.

Ritengo importante concludere con l'auspicio che questi corsi continuino a protrarsi negli anni successivi, a vantaggio di chi usufruisce di lezioni così interessanti, ma anche perché in essi si identifica lo spirito della Banca del Tempo. (a.s.)

## MONTE SOLE E SACRARIO DI MARZABOTTO

*Una pagina triste della nostra storia*



L'11 maggio come BdT abbiamo partecipato al Viaggio della Memoria organizzato dall'A.N.P.I. di Buccinasco; la nostra meta è stata Monte Sole ed il Sacrario di Marzabotto. Siamo partiti in pullman da Buccinasco in una bella giornata, soleggiata e fresca come quelle che maggio sa regalare. Superata Marzabotto, abbiamo iniziato la salita verso Monte Sole fino al parcheggio del Poggiolo, lì c'erano ad attenderci le guide con cui abbiamo proseguito a piedi la salita verso Monte Sole e la località San Martino. L'atmosfera era allegra, tipica di una bella passeggiata tra amici in mezzo alla natura rigogliosa di primavera. Tutti ci aspettavamo però che la nostra guida

avrebbe iniziato a raccontarci la **STORIA** dell'eccidio dei 770 civili, quasi tutti donne, bambini e vecchi, perpetrata tra il 29 settembre ed il 5 ottobre 1944 da quattro plotoni di SS naziste del 16° Battaglione corazzato al comando del Maggiore Walter Reder e nei cui ranghi militavano anche fascisti della Repubblica di Salò. Arrivati su una radura, la guida, con voce pacata e senza retorica, ci indica ruderi di casolari che circondano quelli di una chiesa: "il 30 settembre 1944" dice "arrivarono al mattino le SS naziste che sfondarono le porte dei casolari, ma li trovano vuoti; verso mezzogiorno sfondarono la porta della chiesa: una cinquantina di persone si erano rifugiate a pregare nel disperato tentativo di salvarsi dalla strage perpetuata il giorno precedente in altre frazioni di Marzabotto. Vengono portate fuori, disposti lungo il muro e fucilati". Per cancellare ogni traccia, chiesa e casolari vengono distrutti e incendiati. Ci spostiamo, altri ruderi, altre storie differenti e uguali nel loro tragico epilogo. Poco più sotto c'è un'area verde con tanti oggetti argentati che si muovono al vento: "**Le Gocce di Memoria**", dice la guida, "nate dalla pietà degli studenti della scuola media di Marzabotto nel 2011; tante gocce quante le vittime: gocce simbolo di sangue e di pianto, ma anche di acqua, fonte di vita. Le gocce "grandi" ricordano gli adulti, quelle "piccole" i bambini. Qualcuno chiede alla guida: "Quante sono le gocce piccole?" "**217**"! Nel silenzio generale, mentre tornavamo indietro verso il Rifugio Resistente dove avremmo pranzato, siamo passati davanti al cimitero di San Martino: lì **Don Giovanni Fornasini** (medaglia d'oro e beatificato) fu pestato a morte il 15 ottobre '44 dalle SS naziste: avrebbe potuto salvarsi, ma decise di restare con la sua gente, per dar loro conforto, in un momento tanto carico di paura e di angoscia.

Al Rifugio Resistente è toccato alla buona cucina emiliana ed allo schietto vino rosso il compito di farci ritornare un po' dell'allegria, oramai persa. Dopo il pranzo abbiamo raggiunto Marzabotto per la visita al **Sacrario dei Caduti**. Il sacrario è realizzato sotto la chiesa parrocchiale di Marzabotto. Qui sono raccolti nomi e resti delle vittime dell'eccidio ed anche dei partigiani della **Brigata Partigiana Stella Rossa** e del suo comandante **Mario Musolesi**, "**il Lupo**", medaglia d'oro al valor militare; la brigata era composta dagli uomini: figli, mariti e padri dei civili sterminati! All'ingresso del Sacrario sono raccolte alcune fotografie, così abbiamo dato un volto ai vecchi, alle donne e ai bambini le cui tragiche vicende avevamo sentito raccontate al mattino. Per ultimo abbiamo visitato la sala della Brigata Partigiana Stella Rossa: tra le immagini ce n'era una di "**un ragazzino**" che mi ha particolarmente colpito: Gastone Rossi, di anni 16, caduto in combattimento, medaglia d'oro al valor militare. Mentre tornavamo a Buccinasco, continuavo a pensare a quel **ragazzino** e non riuscivo a **comprendere** cosa l'avesse spinto a un tale sacrificio.

A giugno di quest'anno ci sono state le Elezioni Europee e quando ho meccanicamente tirato "una croce" sul simbolo della scheda elettorale mi è tornato alla mente quel "ragazzino" ed alla croce sul suo corpo. Imbustando la scheda, nello stupore generale del Presidente, degli scrutatori e dei pochi elettori presenti, che han pensato tutti: "**questo ha bevuto**" ho detto a voce alta: **GRAZIE GASTONE!**

*(a.f.)*

## UNA GIORNATA STRAORDINARIAMENTE CALDA E PROFUMATA

*Insieme tra arte e territorio*

Da tempo avevo previsto di svolgere il laboratorio all'aperto, seppur con timore di dover modificare all'ultimo il luogo in caso di pioggia o freddo, invece... ecco una giornata caldissima, anomala.

Così si è caratterizzata quella giornata pensata volutamente all'aperto per invitare a scoprire i luoghi che fanno parte del nostro territorio, nello specifico un luogo nato da poco dove poter leggere in tranquillità e osservare piccoli ma preziosi tesori, come sono le piante aromatiche.

Abbiamo osservato, toccato e ascoltato il loro profumo, sensazioni personali che sono state trasferite attraverso un breve scritto che grazie alla tecnica del metodo Caviardage si è trasformato in un breve componimento poetico. Alle parole abbiamo aggiunto una parte artistica; scrittura, segno (sovrapponendo una nuova tecnica: il frottage) e colore hanno dato vita a un libretto-campionario di piante aromatiche.

Mi rimane di questa giornata la conferma che le metodologie che utilizzo, Metodo Caviardage - la poesia nascosta e Metodo Bruno Munari, sono una valida opportunità per accompagnare le persone a svolgere attività artistiche a tutte le età senza avere abilità o predisposizioni particolari.

Trovarsi insieme e sperimentare diventa momento di convivialità e scoperta delle proprie abilità, ognuno con la sua modalità e i suoi tempi. La pluralità di visione e di risultato estetico sono e rimarranno sempre una grande ricchezza per ognuno di noi da coltivare anche in futuro. Grazie di cuore a tutte le partecipanti.

(c.b.)



## LA BdT E IL SUO PUNTO DI RITROVO E DI INCONTRO

*Dedicato al gioco del Burraco*



Un'atmosfera accogliente, un saluto affettuoso, uno sguardo amico, l'attesa di creare le "squadre" che si dovranno confrontare nel gioco, sono i primi elementi in cui un piacevole pomeriggio inizia a prendere forma.

Il Gioco del Burraco è il presupposto che fa da cornice a questi incontri in cui, mentre i tappeti verdi si ravvivano di colori e figure e le carte passano di mano in mano, si condividono trame di vissuto dove i ricordi e le tante esperienze riaffiorano ... ed ecco come le tante

diverse "vite" si intrecciano, si parlano, si confrontano in un dialogo sempre vivo e affascinante.

Uno spazio temporale in cui viene tacitamente proposto di accantonare i pensieri, le tensioni e perché no le problematiche dovute alla ormai non più giovane età e godere di indimenticabili momenti che fanno dello stare insieme una inesauribile fonte di energia.

Il passare il tempo in buona compagnia e non nella solitudine della propria condizione può, infatti, risultare un aiuto, una terapia, un alleggerire il peso di quella quotidianità a volte tanto chiusa ed individualistica: tutto ciò, se vissuto con il giusto spirito giorno dopo giorno, non può fare che bene mentre l'affetto e l'amicizia condivisa possono dare quella spinta emozionale che tanto calore può donare al cuore.

Uno dei tanti pensieri di Oscar Wilde recita "le cose della vita non si studiano né si imparano ma si incontrano" e il Circolo, che gli avventori hanno denominato con entusiasmo "Amici del Burraco", è questa cosa.

(mg.dg.)



## SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

### *Momenti di emozione*



Le parole dette nascono sì dalla mente, dal cuore, ma hanno vita breve - spesso, dopo un attimo, sono dimenticate. Ricostruire, a distanza di tempo, una frase detta, è un'impresa sempre ardua. Le parole scritte, anch'esse nate dalla mente e dal cuore, rimangono invece dove le abbiamo posate, su un foglio di quaderno, nella memoria del computer o del cellulare, sui pezzetti di carta che portiamo con noi quando andiamo a fare la spesa.

A differenza delle parole dette, le parole scritte si possono leggere e rileggere tutte le volte che si desidera, si possono spostare, togliere, aggiungere, sostituire...

Al giorno d'oggi, però, non scriviamo neanche più lettere di carta, non usiamo penne o matite, raramente dedichiamo del tempo a un diario.

Perché, dunque, è importante scrivere e, soprattutto, scrivere di sé stessi? La scrittura autobiografica, che nasce direttamente dall'area più intima del nostro io, ci aiuta a riconoscere, a toccare con mano, i nostri pensieri, ci dice come siamo veramente. Non solo. Spesso capita che durante la scrittura riaffiori il ricordo di altre situazioni, altri sentimenti rievocati

proprio dal fatto stesso che si sta scrivendo. I nostri scritti autobiografici nascono infatti, a volte, da aree quasi completamente dimenticate del nostro essere più profondo, riaffiorano semplicemente grazie al tema suggerito.

Questo è il bello del corso di scrittura autobiografica offerto anche quest'autunno dalla Banca del Tempo.

Barbara Calaba, la pazientissima docente, guida il gruppo proponendo di volta in volta uno spunto su cui lavorare, spesso una sola parola, e ognuna di noi scrive alcune righe da rileggere poi, se si vuole, alle compagne di corso.

Ci mettiamo tutte all'opera, in assoluto silenzio - un silenzio denso di energia, però - scriviamo di getto perché i minuti a nostra disposizione sono pochi, non abbiamo tempo per pensarci su. Quindi le nostre parole pensate diventano immediatamente parole scritte, come se fluissero direttamente dalla testa e dal cuore alla punta della penna.

Possiamo poi analizzare il nostro scritto e cercarne le motivazioni. Possiamo confrontarci con le altre partecipanti al corso. Scopriamo per esempio che certi nostri sentimenti di paura/ansia diventano più tollerabili una volta condivisi, oppure, sempre nel confronto, ci rendiamo conto della grandissima importanza che hanno certe piccole gioie.

Scrivendo di noi avvolgiamo in una nuova attualità i ricordi che riemergono grazie alla scrittura autobiografica e registriamo brevi istanti (o interi capitoli) della nostra vita, da ripercorrere e su cui meditare anche in seguito per conoscerci meglio. Infatti: scripta manent. *(d.p.)*

## RACCONTAMI...RACCONTATI

### *I nostri lunedì in biblioteca*

Quanti anni ha "Raccontami... raccontati"?

Eh sì, parecchi! Il progetto fu presentato nel "lontano" 2016 a fronte della necessità del Comune di Buccinasco di affrontare il tema della solitudine e dell'isolamento.

Noi, soci della Banca del Tempo, scambiamo non solo tempo e beni materiali ma anche i saperi e con questo progetto avevamo cominciato a scambiarli attraverso racconti personali che davano l'opportunità di stare insieme.

Forse nessuno immaginava la longevità di questi incontri che da

quasi 10 anni si susseguono settimanalmente da ottobre a maggio.

Con molto orgoglio si può dire che ogni sessione è ricca di proposte. Abbiamo ascoltato, imparato gli argomenti più disparati. Abbiamo conosciuto tante realtà che operano sul nostro territorio, e non solo di Buccinasco.

Abbiamo avuto l'opportunità e la ricchezza di incrociare e ascoltare tante esperienze.

Siamo stati fortunati perché oltre ai nostri magnifici soci con i propri racconti, si sono succeduti artisti di

molte arti, associazioni di rilevanza territoriale, nazionale e anche internazionale, studiosi in molti campi, medici... insomma non ci siamo fatti mancare nulla e molto altro ci aspetta.

Ognuno di noi ha sicuramente qualche cosa da raccontare: un viaggio, un libro, un'esperienza... non ci sono limiti.

Davvero questo è anche un invito a continuare a partecipare e a venire a RACCONTARE, senza timidezze.

In fondo, siamo tra amici! *(m.da.)*

## LE LETTERE DELLA E DALLA GITA

*...tra Slovenia e Italia!*

**A** come Andiamo. Siamo in 50 e, per la prima volta, la bussola del nostro viaggio ci indica l'Oriente: Trieste e la Slovenia. Significa che la nostra Presidente Franca si sente come Marco Polo e che la prossima metà sarà Samarcanda?

**B** come Bus. Cinquanta siamo e 52 sedili ci sono. C'è qualcuno che invoca una longa manus: per poter allungare le gambe.

**C** come Castello. Quello di Miramare, a 8 chilometri da Trieste. Tanti oh! di meravigliato stupore: per la sua immacolata bellezza, per il giardino ricco di essenze rare che lo circonda e per le vicende del suo locatario (vedi sotto), che nel corso di tre secoli hanno alimentato la perfida tesi che risiedervi portasse sfortuna.

**D** come D'Asburgo. Il riferimento è all'arciduca Massimiliano d'Asburgo, che abitò il Castello (di cui sopra) con la sua consorte Carlotta del Belgio. Trascorse lì alcuni anni, prima di lasciarla per diventare imperatore del Messico, dove fu catturato e fucilato dai rivoltosi. A superare, però, l'interesse per la sua tragica sorte, è stato il racconto della visita a Miramare della principessa Sissi.

**E** come Esempolari. Le nostre guide la sottolineatura va, però, all'esempio disatteso dalla nostra guida slovena (uomo). Agli Sloveni viene attribuito un carattere distintivo: quello di essere connessi alla Natura. È stato perciò sorprendente che al termine della passeggiata alle Gole del Vintgar, dopo averci invitato a non attraversare i campi per raggiungere il bus, proprio lui sia stato il primo trasgressore. Per la serie: "Non solo noi Italiani ci facciamo sempre riconoscere".

**F** come Forum Iulii. Il luogo dove sorse Cividale. Patrimonio dell'Unesco, conosciuta anche come Città dei Longobardi. Lì, abbiamo visitato il tempio (Longobardo, appunto) e ammirato le decorazioni pittoriche.

**G** come Gorizia. L'abbiamo vista da bordo del nostro bus. E qualcuno ha commentato: "Meglio così". Ingenerosamente. La città ha infatti sofferto per l'arretramento del confine politico che l'ha separata dall'altra sua metà: Nova Gorica. Ma nuove prospettive si sono delineate dopo l'ingresso della Slovenia nell'Unione europea, avvenuto nel 2004. Sperem!

**H** come Hotel. Il Maestoso. Più di nome, però, che di fatto, soprattutto per il cibo. Ha ottenuto il perdono plenario, soltanto perché si trova all'interno della tenuta di Lipizza che ospita le scuderie dei cavalli lipizzani, quelli che eseguono passi complicati, piroette e anche figure di danza. Bellissimi e bravissimi, potrebbero partecipare a un nuovo show: "Ballando nelle stalle".

**I** come Isonzo. Il primo dei quattro corsi d'acqua che abbiamo visto scorrerci accanto. Apprezzato per il bel colore smeraldino delle sue acque. Meno consensi, invece, per il suo nome in sloveno: Soča.

**J** come Jota. La tipica minestra friulana della Carnia. Si prepara con fagioli, farina di mais, lardo, cipolla e brovada (rape fermentate). Assaggiata nella versione (quasi) originale in una trattoria di ritorno da Caporetto e in quella rivisitata nello storico Caffè San Marco di Trieste. La Cucina è un'arte superiore: perciò, nessun commento.

**K** come Kilometri. Ne abbiamo percorsi tanti, sopra e sotto terra, a piedi e sul bus.

**L** come Lago. Quello di Bled. C'è chi ha circumpasseggiato le sue acque di color verde azzurro, incrementando di 6 chilometri il proprio contapassi. E chi ha visto anche il Castello, che - per assonanza - potrebbe ospitare l'omologo sloveno del conte Dracula: il conte Vlad, nel castello di Bled.

**M** come Museo. Torniamo seri e restiamo tali. Perché il museo è quello di Kobarid (Caporetto, per noi). È dedicato quasi interamente al Fronte dell'Isonzo e alla tragedia della Prima Guerra Mondiale: "...la Guerra che doveva segnare la fine di tutte le guerre". E che così, purtroppo, non è stato.

**N** come Natisone. Il secondo fiume che ci ha fatto compagnia. Anch'esso con le sue acque smeraldine, ci ha fatto capire che il colore di quasi tutti i fiumi che scorrono da queste parti ha origine dal calcare, una prerogativa dominante della zona carsica.

**O** come Occasioni. Non pruriginose, ma di divertimento nelle ore (poche) non dedicate alle visite guidate o al cibo. Erano principalmente due: il burraco sui balconi dell'hotel e la roulette nel casinò accanto. La cronaca ha registrato poche vincite, ma anche poche perdite. Motivo: il braccino corto.

**P** come Programma. Quello del viaggio, che è stato rispettato appieno. Anzi, il nostro (bravo) autista Giovanni ha portato tutti noi anche a Lubiana, la capitale slovena non prevista in itinerario. Turismo veloce a bordo del bus.

**Q** come Quanti. Già sapete che eravamo in cinquanta, ma non il profilo dei partecipanti: più donne che uomini; meno della metà accompagnate dai mariti; età minima cinquant'anni. Età massima omissa.

**R** come Reka, in sloveno, per noi Timavo. Una vita difficile, la sua: nasce in Croazia e nel suo percorso di 90 chilometri attraversa il Carso e sfocia ammare (cit. Sergio Bruni) nel Golfo di Trieste. La sua fama, riconosciuta e spiegata anche nei sillabari del dopoguerra, il lungo tratto sotterraneo di 39 chilometri.

**S** come San Canziano. Le grotte scavate dal fiume (di cui sopra). Un'esperienza esaltante che ci ha fatto rivivere alcune pagine del "Viaggio al centro della Terra" di Jules Verne. Dodici gradi di temperatura costante e 6 chilometri di gallerie e caverne. Meglio vestirsi con giubbotto e maglione oppure come Indiana Jones. Nella nostra hit parade delle Grotte prevale su quelle di Postumia.

**T** come Trieste. Merita il viaggio. Peccato che per raggiungerla siano necessarie almeno cinque ore. In aggiunta all'attraente bellezza hanno coinciso la preparazione e lo svolgimento della Barcolana, la regata velica più grande del mondo con oltre duemila partecipanti.

**U** come Unesco. E i suoi Patrimoni dell'Umanità. E tra i più preziosi, c'è Aquileia, l'ultima meta del nostro viaggio. Lì si alza la mole romanica della Basilica. I 79 metri del Campanile non incombono più sulle solitudini care al Carducci, ma su un piccolo borgo di una campagna bonificata e su una delle più interessanti aree archeologiche del nostro Paese: il Porto fluviale.

**V** come Vintgar. Le Gole sono state la seconda esperienza da esploratori del nostro viaggio. Vicino a Bled sono ad attirare i visitatori soprattutto con la passerella di mille e seicento metri che corre lungo l'impetuoso fiume Radovna attraversandolo in quattro punti, costeggiando rapide, cascate e piscine naturali.

**Z** come Zoom. Quello della macchina fotografica del nostro Giorgio Ginelli, fotografo ufficiale (e non solo) della nostra Reale Banca del Tempo e dei Saperi. Per il suo reportage andate sul web e cliccate su: <https://adobe.ly/4ipN1UU>. Potrete così vedere tutto ciò che in questo sommario elenco avete letto. Hvala in nasvidanje (saluti sloveni) (f.t.)



## LE NOSTRE ATTIVITÀ

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Arte e Cultura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palazzo Reale: Francisco Goya</li> <li>• Gallerie d'Italia: Moroni</li> <li>• Pinacoteca Ambrosiana e Cripta</li> <li>• Palazzo Reale: De Nittis</li> <li>• Garda e Brescia</li> <li>• Viaggio della memoria: Marzabotto</li> <li>• Pomeriggi Musicali al Dal Verme</li> <li>• Palazzo Reale: Cezanne – Renoir</li> <li>• Friuli VG e Slovenia</li> <li>• Palazzo Reale: Munch</li> <li>• Invito a teatro</li> <li>• Cinema e storia: Prima grande guerra</li> <li>• Prima alla Scala su grande schermo: La forza del destino</li> <li>• Concerto di Natale</li> </ul> | <p><b>Scambio di Saperi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccontami...raccontati. Incontri in Biblioteca</li> <li>• Inglese</li> <li>• Francese</li> <li>• Spagnolo</li> <li>• Taglio e cucito</li> <li>• Balli di gruppo</li> <li>• Gruppi di cammino</li> <li>• Incontri di maglia e ricamo</li> <li>• Incontri di pittura ad olio</li> <li>• Corsi di ceramica</li> <li>• Laboratorio: Per sempre giovani, che fatica!</li> <li>• Laboratorio: La fretta è il male del nostro tempo?</li> </ul> |
| <p><b>Attività creative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorio Creativo Esperienziale: Maschere e dintorni</li> <li>• I martedì...liberamente creativi</li> <li>• Laboratorio: della donna</li> <li>• Laboratorio: Erbario profumato</li> </ul>  | <p><b>Attività ricreative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizzata in lilla e viola</li> <li>• Pranzo di Natale</li> </ul>  |
| <p><b>Nel Sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baratto</li> <li>• Associazioni in festa</li> </ul>   | <p><b>Solidarietà</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccolta fondi per l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla: Gardensia 615 € - Mele 1130 €</li> </ul>   |



### Consiglio Direttivo

Presidente: Franca Cerri  
 Vicepresidente: Angela Ladiana  
 Segretario: Donata Ferrari  
 Tesoriere: Franco Mastromatteo  
 Consiglieri: Antonietta Pace, Ivana Costa, Isabella Azzi, Paola Liati, Pierluigi Cavallotti, Alfredo Fiume

Numero dei soci: 295  
 Scambi effettuati 350 tipologia di scambio n 27 per un totale di 11208 ore

### Hanno collaborato:

Franca Cerri, Letizia Citi, Iolanda Tassari, Anna Spelozzi, Alfredo Fiume, Cristina Bortolotto, Maria Grazia Del Grosso, Donatella Panico, Maurizia D'Amore, Francesco Tartara

Redazione: Donata Ferrari, Giorgio Ginelli

### L'ANNO PROSSIMO SI VOTERÀ PER IL RINNOVO DEL CD

*Sta per scadere il mandato del Consiglio in carica.*

*Durante la consueta Assemblea Generale, si procederà alla votazione per il rinnovo. Aspettiamo candidature. Requisito fondamentale per candidarsi è l'adesione alle finalità della Banca del Tempo: solidarietà, accoglienza, reciprocità, condivisione.*