



In questo numero :

**Pag.1 – Auguri Speciali del nostro presidente**

**Pag. 2 - Solidarietà e stili di vita.  
Pedala per la PACE  
Gruppo GAS  
Cercio offro- Baratto**

**Pag. 3 – La Banca del Tempo in Europa  
Delegazione Russa  
Prossime iniziative**

**Pag. 4 – Scambio dei saperi  
Voglia di imparare  
Il gesto della scrittura  
Scrittura creativa**

**Pag. 5 – Balli di gruppo e Internet  
Pittura a olio  
Mercoledì letterari  
Sul palco con un gruppo di amici**

**Pag. 6 – Agosto in città  
La danza fa bene alla vita  
8 Marzo in festa**

**Pag. 7 –Scambi con altre banche**

**Pag. 8 –Candidature per nuovo direttivo  
Consigli utili  
Statistiche e attività 2009**

A cura della Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco

## Auguri speciali

(il presidente Gabriele Crepaldi)

Anche quest'anno, come ho fatto nel passato, ho avuto la tentazione di gonfiare i bicipiti per elencare con orgoglio i numeri della nostra Associazione: i soci aumentano, le attività si moltiplicano e si diversificano sempre più. Da ogni dove (e non solo a Buccinasco) giungono riconoscimenti e attestati di stima. Poi mi sono fermato a riflettere, suggestionato anche dai recenti e noti fatti di cronaca, e ho deciso di dedicare il mio spazio per ringraziare pubblicamente “gli invisibili”, tutti coloro che hanno lavorato (e tanto!) nell'ombra, che si prestano con entusiasmo a svolgere gli incarichi più pesanti, noiosi e ripetitivi, ma necessari per la riuscita delle innumerevoli iniziative della nostra Banca. Spesso non ci accorgiamo di loro, perché siamo abituati a vedere che tutto funziona regolarmente, diamo per scontato che tutto debba svolgersi come noi vogliamo, così come è avvenuto nel passato, e siamo pronti a lamentarci solo se qualche dettaglio non è come vorremmo o qualche meccanismo si inceppa. Mi vengono in mente tanti nomi, tanti volti, potrei dire tante braccia, menti e cuori, che nel corso di quest'anno hanno aiutato me e tutta l'associazione a crescere ... e a crescere bene, viva e vivace, allegra e serena, gioiosa e giocosa. Per non dimenticare qualcuno non nomino nessuno, ma so che se uno di “voi” sta leggendo queste poche righe capirà che sto parlando proprio di quella volta in cui avete fatto tanto e siete rimasti delusi, perché nessuno si è accorto del vostro impegno e magari avete pensato: “Ah che ingrati! Ma questa è l'ultima volta che mi faccio fregare!”. Ma so che è stato solo un momento e che la volta successiva non vi siete tirati indietro e avete lavorato con maggior lena e vigore. Il tifoso della domenica esulta per il gol del fuoriclasse; il vero intenditore sa apprezzare anche chi ha fatto il passaggio smarcante o ha tenuto occupati i difensori avversari per “creare spazio” al proprio compagno. Alla fine di un concerto è facile applaudire solo il direttore d'orchestra o il primo violino, ma pochi sanno individuare l'apporto dei singoli coristi o del suonatore di triangolo. Ecco! Quest'anno voglio rivolgere i miei ringraziamenti ed i miei auguri di Buon Natale e di un sereno anno nuovo proprio a voi, che siete le fondamenta, le radici, la struttura portante della nostra Banca.

Le visite guidate dal nostro Presidente Gabriele Crepaldi sono omai una consuetudine per la nostra Banca del Tempo



### AUGURI di BUON NATALE!

Auguri intelligenti, riciclabili, senza sprechi, senza scatole, senza rifiuti.  
Auguri di buona terra, di buona aria, di buona acqua, di buon sole...  
Auguri puliti, rinnovabili, senza veleni,  
Auguri a piedi, in treno, in bici, senza auto,  
Auguri di condivisione, con amici, con nemici, con amanti, con colleghi...  
Auguri di Buona Vita ai Birmani, ai Kossovani e ai Serbi, ai Ceceni e ai Russi, ai Palestinesi e agli Israeliani, ai Coreani, agli Iracheni, agli Afgani, ai Rom ai Sinti... e a tutti noi.

Mercedes Mas

# SOLIDARIETA' e stili di vita

## DALLE ORTENSIE ALLE ORCHIDEE

Da diversi anni uno degli impegni "sociali" della Banca del Tempo è la collaborazione con il TELEFONO AZZURRO per la raccolta fondi, attraverso la vendita delle ortensie azzurre. Un'operazione sempre riuscita grazie all'organizzazione affidata a Vanda.

In fondo per noi che partecipiamo all'iniziativa, si tratta di passare piacevolmente dalle due alle quattro ore del nostro tempo insieme a delle amiche e contemporaneamente offrire le piante alle persone intente a fare la spesa. Le postazioni sono infatti agli angoli del mercato o accanto agli ingressi dell'Esselunga.

Quest'anno però abbiamo scelto di aiutare anche un'altra Associazione di rilievo internazionale come l'UNICEF, offrendo

delle eleganti orchidee in cambio di un'offerta.

Per questo motivo nelle giornate del 3 e 4 ottobre del 2009 e, probabilmente anche in futuro, le orchidee sono passate e passeranno dalle nostre mani a quelle delle persone sensibili e generose che le hanno acquistate.

In questi tempi di crisi non è facilissimo chiedere un'offerta per una piantina, ma il nostro obiettivo era quello di sensibilizzare le persone, contribuendo con un'offerta libera al lavoro svolto dall'Unicef nel mondo. Obiettivo raggiunto con grande soddisfazione: abbiamo venduto tutte le piante che ci sono state assegnate e abbiamo consegnato all'Unicef la cifra di 800 euro.

**Donatella**



## "PEDALA LA PACE"

Il 18 ottobre il coordinamento delle Banche del Tempo Milano e provincia ha partecipato, insieme a numerose altre associazioni, alla manifestazione "Vuoi la pace? Pedala!", per promuovere il rispetto dei Diritti Umani e sostenere tutte le attività nell'ambito della pace, della nonviolenza, dell'interculturalità e della convivenza pacifica. Sei grandi cortei ciclistici hanno attraversato la Provincia di Milano e parte di quella di Monza e Brianza per arrivare nel centro del capoluogo milanese, in Piazza Duomo, per il grande momento "Stand Up" durante il quale in contemporanea con milioni di persone in tutto il mondo, si è fatto il gesto di alzarsi in piedi e stringere un nodo contro la povertà e i cambiamenti climatici e per chiedere ai governi il rispetto degli otto obiettivi del Millennio..

**Carla**



## CERCO, OFFRO... BARATTO

Le offerte o richieste sono le più varie: sevizi, oggetti, informazioni .: Valeria, dopo aver trovato quel che cercava scrive: "Ringrazio tutti per la collaborazione sia nella ricerca dei gattini sia per il massaggio cranio-sacrale. I gattini li ho trovati e per il massaggio ho ricevuto molte mail in merito Grazie ancora".

"A NOVEMBRE: LA FESTA DEL BARATTO, Una giornata divertente, passata in compagnia, liberi dalle dure leggi della crisi economica., Si sono barattati oggetti vari ancora belli e funzionali. Il riuso promuove uno stile di vita sobrio che salva il pianeta e le sue risorse... ma non solo.



## IL GRUPPO GAS, nello scorso mese di maggio, ha realizzato alcune iniziative aperte a tutti:

**Serata sul RISPAMIO ENERGETICO**, tenuta dal giovane socio **ing. Davide Grigioni**, che ha trattato i seguenti aspetti:

- Strategie da applicare per effettuare un recupero energetico di un edificio esistente.
- Cosa fare affinché casa propria disperda meno calore e sia più economica da riscaldare, (argomento supportato da esempi concreti, preventivi di spesa e di risparmio in bolletta).
- Politiche economiche a sostegno del risparmio energetico (recuperi fiscali e conto energia),
- Cosa è la Certificazione energetica e la diagnosi energetica di un edificio.

L'argomento è senza dubbio di grande interesse e sarà ripreso, anche all'interno del Distretto delle Economie Solidali (DESR...la R sta per "rurale", essendo nel Parco Sud) dove è in avvio un "gruppo energia".

**Visita alla CASCINA FORESTINA**, a Cisliano (sede del DESR di cui sopra), nonché un Punto Parco Agricolo del Parco Sud.

Il percorso, "testato" da Renato, è stato l'occasione per una bicicletta con gli amici di Buccinbici.

Accompagnati dal titolare, Niccolò Reverdini, abbiamo visitato l'azienda, immersa nel Bosco di Riazzolo, imparando a riconoscere alcune erbe spontanee, grazie alla guida del nostro socio Ignazio De Maria, guardia ecologica di lunga esperienza.

L'ottimo pranzo che ci è stato preparato era a base di prodotti delle aziende del Parco Sud. A questo proposito, ci siamo resi conto di quante realtà degne di attenzione e sostegno ci siano vicino a noi e di quanto sia importante conoscerle e difenderle con l'impegno di noi tutti, un impegno che comincia anche dai prodotti che ogni giorno mettiamo in tavola.

**Raffaella**



# Le Banche del Tempo in Europa

La situazione economica attuale in Italia e in Europa è grave e molte famiglie sono senza reddito o col reddito di uno solo dei componenti. E' ovvio che in questo quadro le banche del tempo siano solo una risorsa di nicchia per l'Europa, ma possano incidere in modo notevole, se estese, contro le conseguenze della crisi economica, ossia la disgregazione sociale, la solitudine, l'ansia e il timore per il futuro della famiglia e dei giovani.

In questi giorni la presidente dell'Associazione Nazionale, Maria Luisa Petrucci, è in Spagna per parlare delle banche del tempo come aiuto all'inclusione sociale; infatti fra le Banche del Tempo Italiane e Spagnole c'è un accordo internazionale che riguarda le

possibili implicazioni economiche e sociali di questo fenomeno.

Per quanto riguarda la Francia, la relazione di Patrick Viveret è stata parzialmente inserita nella news 34 del nostro Coordinamento. Anche con l'Inghilterra c'è un rapporto di collaborazione. Ovviamente non si può più pensare di lavorare da soli senza conoscere le esperienze che avvengono nel resto del mondo.

Occorre lavorare molto: a una ragazza giapponese che mi ha intervistata l'altro giorno per il suo master di economia, ho spiegato che le banche del tempo, fino a ora in Italia e prima della nascita dell'associazione nazionale, sono state condotte in modo piuttosto artigianale, basandosi sulla buona volontà dei singoli gruppi nella quasi totale assenza di

finanziamenti, (si distingue da questa analisi il caso di Roma dove una amministrazione attenta e previdente ha inserito la banca del tempo a pieno titolo nel piano dei tempi e degli orari della città già molti anni fa) mentre ben diversa è la situazione ad esempio della Spagna dove l'impegno del Governo è notevole.

Occorre quindi lavorare molto, progettare, sperimentare, studiare per far crescere le nostre banche alla pari delle altre esperienze europee, possibilmente con fondi che possano sostenere soprattutto la parte giovane della nostra nazione.

**Grazia Pratella**

Presidente Coord. Milano e Provincia

## Dalla Russia a... BUCCINASCO

Martedì 12 maggio, nella sede della Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco, mattinata insolita, che aspettavamo con interesse e curiosità.

Le nostre invitate arrivano puntuali, accompagnate da Francesca, ottima traduttrice.

La loro esigenza era quella di veder "vivere" una BdT, per capirne organizzazione, motivazioni e dinamiche. Sono dodici donne provenienti da 7 diverse regioni russe, dall'estremo Ovest di Mosca alla zona più orientale del Caucaso, come testimonia anche il loro aspetto variegato.

Partecipano ad un progetto finanziato dalla Comunità Europea con lo scopo di acquisire le conoscenze necessarie all'apertura di sportelli che possano agevolare il rapporto delle donne, soprattutto di recente immigrazione o appartenenti a minoranze etniche, con realtà locale e istituzioni.



All'interno di queste associazioni è stata anche ipotizzata l'apertura di BdT, non ancora presenti in Russia.

Grazie al prezioso contributo di Grazia Pratella, presidente del Coordinamento Banche del Tempo di Milano e provincia, abbiamo potuto illustrare attività e

modi di funzionamento delle nostre B d T, mostrando filmati, fornendo materiale e rispondendo alle numerose domande delle nostre ospiti, che si sono mostrate molto interessate e partecipi.

Siamo rimasti colpiti dall'entusiasmo che accomunava queste donne, diverse fra loro per età, provenienza, stato sociale.

Domande e commenti sono continuati anche durante il rinfresco (un grazie particolare all'instancabile traduttrice), poi le foto, lo scambio di piccoli doni e la

delegazione è partita, con Grazia Pratella, alla volta della Banca del tempo "Ora per Ora" di Baggio

**Raffaella**

### PROSSIME INIZIATIVE

**Corso Formazione: Risoterapia** : docente Mercedes Mas - **27 gennaio, 3 – 10 febbraio. Dalle 21,00 alle 22,30**

La Risoterapia aiuta a migliorare la propria percezione del mondo, insegna a gestire al meglio le relazioni con gli altri, a creare la giusta distanza dai propri problemi, a fronteggiare lo stress, a vincere le corazze caratteriali e a liberarsi dai pensieri ossessivi, a rilassarsi e relativizzare le difficoltà.

**Uscite:** Organizzatore Enzo Concardi tel. 02 48402472 – 339 3336000

Domenica 27 Dicembre 2009 **A GAVIRATE - Mostra dei Presepi** Presso la **Prolocomotiva** (Stazione delle Ferrovie Nord di Gavirate)

**10/11 aprile 2010** (programma in fase di definizione) week-end alle **Cinque Terre**

**2-5 giugno 2010 Trieste e dintorni:** Aquileia, Castello diramare, Grotta Gigante, Litorale istriano, Valle dell'Isonzo, Postumia (grotte), Lubiana...(programma in fase di definizione)

# SCAMBIO DI SAPERI

*Un modo per valorizzare le esperienze e i saperi di ciascuno di noi "ognuno da quel che può e quel che sa"*

## "VOGLIA DI IMPARARE"

Ma chi l'avrebbe detto che alla mia età mi sarei messa ad imparare l'Inglese? Infatti, dopo la prima lezione, ero già decisissima a mollare...

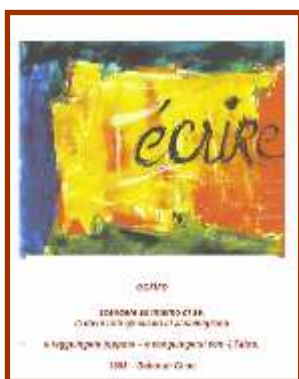
L'insegnante Agnese, non solo non ha accettato le mie dimissioni, ma è riuscita a trattenermi al corso fino alla fine.

Adesso sono soddisfatta. Il numero ristretto e affiatato di noi allieve ha favorito il nostro apprendimento grazie anche all'impegno personale e collettivo, che ci ha portato a farci riunire oltre l'orario delle lezioni per eseguire i "compiti", aiutandoci a vicenda. Il corso si è dimostrato molto interessante anche perché l'insegnante, non incuteva soggezione ma ci regalava lo stimolo giusto per discutere insieme le problematiche che scaturivano dagli argomenti trattati. Proprio per questo motivo su richiesta del gruppo, le lezioni si sono protratte oltre il periodo previsto.

Ci siamo lasciate dopo una gioiosa serata in pizzeria con l'auspicio che gli innumerevoli impegni non ci impediscano di rivivere quella che, senza dubbio, è stata un'esperienza positiva.



Eleonora



**Siamo due socie che hanno frequentato il corso tenuto dalla cara e insostituibile Gisella**

Seve ricorda l'entusiasmo con cui ha accolto questa opportunità. Le è sempre piaciuto scrivere, interrogarsi e mettere idee ed esperienze su un foglio bianco invitante...

Maria Elena è stata l'ultima ad iscriversi, non voleva, perché pensava di non essere all'altezza di un compito difficile come è la scrittura.

Seve si chiedeva cosa volesse significare "il Gesto" ed era curiosa! Mai avrebbe immaginato che "il Gesto" sarebbe stato di tutto il corpo che, al suono di musiche melodiose, si sarebbe mosso con armonia, così facilmente, così spontaneo.

Maria Elena morsa dalla curiosità, anche perché ignorava che "il Gesto" potesse fare binomio con "la

## IL GESTO E LA SCRITTURA

Scrittura", si butta nella mischia. In effetti il gesto come movimento associato alla musica, ti dona una serenità mai provata prima.

Per Seve, dopo "il Gesto" lo scrivere affluiva facilmente, quasi a seguire la musica e il movimento.

Per Maria Elena, una persona che nella vita non era riuscita a mettere due parole assieme, la magia della musica associata al gesto, ha compiuto il miracolo. Le parole venivano da sé, come per incanto e alla fine anche lei è riuscita a comporre qualcosa mettendoci la sensibilità e la passione che sono nascoste nel suo cuore.

**Per entrambe una bella esperienza da ripetere. Gisella ci invitava a fare, a muoverci, a scrivere. Con la sua esperienza e il suo entusiasmo riusciva a far affiorare il nostro io, che finalmente abbiamo liberato con gioia!**

Seve e Maria Elena

## IL CORSO DI SCRITTURA CREATIVA: visto e partecipato da me:

Mi intrigava il corso di scrittura creativa proposto da Gisella, tanto che ne avevo caldeggiato con insistenza l'attuazione, ma al tempo stesso mi spaventava l'idea di scrivere. Non ho difficoltà a mettermi in gioco, condizione indispensabile per affrontare questo tipo di esperienza - ne ho avuto conferma - ma temevo che non sarei riuscita a tirar fuori niente, mi sentivo bloccata ed ero sicura che non avrei scritto una parola.

Accorgermi nei fatti che così non era, è stata una grande conquista. Sotto l'input sapiente della nostra docente che ci guidava con la voce o con brani musicali appositamente scelti come punto di partenza, le parole hanno cominciato

magicamente a fluire da sole, a volte dopo averle attese con tormento per un po', a volte sembravano non volersi fermare più.

Al termine di ogni incontro ciascuna di noi leggeva il testo prodotto e non solo mi divertiva ascoltarmi quand'era il mio turno ma ancora di più mi piaceva sentire i bei racconti che le altre del gruppo avevano scritto. Un'altra grande sorpresa è stata scoprire come da un solo stimolo, uguale per tutte, scaturissero storie completamente diverse l'una dall'altra e, in verità, una più bella dell'altra, per stile di scrittura, per interpretazione personale degli spunti ricevuti, per originalità di ideazione e di sviluppo della trama.

Lo sguardo attento, l'occhio clinico della docente ci restituiva come in ogni storia, in ogni racconto, in ogni descrizione si rispecchiassero in pieno il nostro vissuto, la nostra storia, i tratti dominanti della nostra personalità.

La mia riflessione finale è stata che questa bella esperienza forse resterà confinata in se stessa. O avrà un seguito? Per quanto mi riguarda, so già che non mi capiterà, in privato, di mettermi a scrivere, neppure dopo aver eventualmente ascoltato della musica. Le due ore del lunedì pomeriggio erano uno spazio privilegiato, riservato a quello scopo. E me lo sono goduto, sono contenta così.

Agnese

## BALLI DI GRUPPO ed INTERNET



Quest'anno si sono formati due nuovi gruppi: Il primo è formato da una ventina di socie che si sono scatenate nei balli di gruppo. Le ragazze(!!!?) si

sono molto divertire e ringraziano Ornella che con tanta pazienza ha ripetuto, ripetuto... all'infinito i passi base ed è riuscita a far muovere i piedi anche alle più legnose...

## PITTURA AD OLIO

A scuola da un pittore affermato. Molte di noi non avevano mai usato un pennello, ma sotto la guida paziente e professionale di Gianpiero Corsi, siamo riusciti a mettere su tela colori ed emozioni. Gianpiero è riuscito a trasmettere a noi profani un po' di quel che "sente con l'anima" e "vede con il cuore". e quando abbiamo esposto le nostre "opere" a Cascina Robbiolo, durante la festa del Baratto eravamo tutti emozionati ed orgogliosi.



Carla

## MERCOLEDI' LETTERARI

Potrei parlare di come è stata accogliente e significativa per me la nostra associazione... Mi ha permesso di avere una continuità con la mia "vocazione" di insegnante (v. mercoledì letterari), di avere delle amiche presenti anche in estate quando la quasi totalità delle strutture chiude e chi è meno fortunato e deve stare in città non si trova solo.. ti offre un "sacco" di possibilità eterogenee.. c'è un senso di solidarietà e di autoaiuto che difficilmente trovi ...

Laura

E' gradevole e interessante assistere alle "lezioni" di letteratura italiana della nostra PROF. Ai pomeriggi letterari della nostra Banca del Tempo Pur essendo competente e professionale, Laura

Previdi non è cattedratica, dal tono sobrio e coinvolgente lei cattura l'attenzione di tutti avviandoci verso tempi lontani all'incontro con poetici personaggi e storici eventi.

Stimola ricordi e reminescenze, suscita sensazioni ed emozioni con il suo sapere in forma di semplice discorrere: qualcosa si riesuma dal passato, qualcosa si apprende, si va via con un bagaglio più pieno di conoscenza, in attesa di riempirlo ancora, la prossima volta. C'è la Scapigliatura e gli scapigliati, c'è Manzoni e il romanticismo, c'è la vita di ieri e quella di oggi, i sentimenti comuni, i sentimenti di sempre, c'è il passato e c'è il presente, chi ha comunicato con il mondo, noi che comunichiamo tra noi.

Santina



## SUL PALCO CON UN GRUPPO DI AMICI



Prendete un libro scritto, guarda caso proprio da me, aggiungete un gruppo di amici e soci della Banca del Tempo, amalgamate con cura ...e il risultato...? E' un cocktail di risate! Ma andiamo per step...

Ad aprile è uscito in libreria il mio libro "Isotta strega farlocca", una storia per bambini dai sette anni in su, ma che fa bene anche ai grandi, ai genitori e agli educatori, che aiuta a prendersi un po' in giro per riuscire a reinventarsi spazi sempre nuovi. A salvare il futuro delle streghe, razza ormai in via d'estinzione, sarà proprio Isotta, la strega farlocca, un po' pasticciona e smemorata che con i suoi occhialini, *due divertenti tartarughe arancione che nella pancia tenevano le lenti, spesse come fondi di bottiglia*, riesce a vedere le cose con occhi diversi. E così traccia una strada nuova per le streghe, che invece di mangiarsi i bambini arrosto, preferiscono

imbrattarsi con la crema e la panna della torta di Isotta e diventare delle divertenti befane. Pronte a dispensare regali per la gioia di chi è disposto a credere alle... streghe buone. Come tutte le fiabe anche questa contiene un messaggio: la gioia, la voglia di andare al di là di pregiudizi e di apparenze, saper contare più sull'amicizia e sulla lealtà che sul look più o meno elegante, la certezza che il bene offerto prima o poi paga e paga molto...

E proprio per divulgare questo messaggio ho chiesto ad alcuni amici e soci della Banca del Tempo se volevano interpretare dei personaggi tratti dalle pagine del libro.

Il risultato? Guardatelo con i vostri occhi...

Severino Burato è diventato un cactus, Marinella Secchi un corvo...Milena Carruba una torta...Angela Ladiana è stata la bravissima costumista sempre intenta a cucire e ricucire la stoffa strappata

dall'entusiasmo dei bambini. Cosa aggiungere? Grazie a tutti dell'aiuto!

Alessandra



# RELAZIONI

## Ad agosto si sa, le città si svuotano.

*E dopo aver accudito gatti, cani e aver curato orti e piante chi è rimasto si è fatto compagnia, andando insieme ai concerti, gite in bicicletta, a raccogliere more, aperitivi... e a ferragosto...*

Tanti sono in ferie a godersi il mare o la montagna o l'arte di qualche città.

Ma non è così per tutti.

Infatti da un po' di anni a ferragosto mi ritrovo "sola" a Buccinasco e grazie alle tante amiche e amici della Banca del Tempo, scopro che <solì si è in



*tanti*>. Così anche quest'anno la nostra mitica Carla ha organizzato di incontrarci per un pic-nic in uno dei tanti parchi che ornano la nostra deserta cittadina.

Ci siamo organizzati, una ventina di persone, attrezzate di tavolini, sedie, tovaglie ricamate (mica roba da poco), stoviglie ...

Ognuno ha portato qualcosa da mangiare preparato a casa e tutti insieme abbiamo pranzato rilassati all'ombra di due grosse querce. Ci siamo scambiati pensieri, opinioni, esperienze ed altro ancora. Insomma abbiamo contribuito a tessere quella rete di relazioni che nella città è così difficile creare.

Vi assicuro che il pranzo è stato squisito, il sole che faceva capolino tra le foglie ci ha allietati con la sua luminosità e la temperatura è stata gradevole tanto quanto la compagnia. E' stata una bella scampagnata nella nostra città.

Grazie a tutti,

**Angela Melchiorre**

## La danza fa bene alla vita...

Il 2009 è iniziato con la suggestiva festa della Candelora, festa dell'inizio della luce per le popolazioni celtiche, festa di purificazione per la cultura ebraica e per quella cristiana...oggi è per tutti noi un'occasione di luce e di gioia da condividere. *La festa questo anno, come ci ha scritto l'Assessore alla cultura Mario Arrigoni "ha riscosso molto successo tra i cittadini di Buccinasco a dimostrare quanto sia importante creare occasioni d'incontro e di condivisione, per far sì che la tradizione, la storia e la cultura dei popoli si possa esprimere in una delle sue forme più belle, quali la danza popolare e anche come momento di aggregazione e crescita culturale"*.

Per festeggiare l'equinozio d' autunno si è svolta la "Mabon" festa del raccolto. Una rievocazione della Sacra Unione Celtica in costume, con assaggio della bevanda più antica del mondo, l'idromele, un vino speziato.

**Alessandra**



## 8 Marzo in festa

L'8 marzo ha segnato una data importante per la nostra associazione. Noi donne, nel nostro sforzo organizzativo, abbiamo cercato di far emergere la molteplicità dei saperi di cui ognuna è portatrice. Ne è derivata una festa multiforme dove abbiamo letto, cantato, recitato e danzato tra la partecipazione e le risate generali.



La caratteristica che ha attraversato diversi momenti della festa è stata l'autoironia al femminile sottolineata,

dopo il ricco buffet, anche dal film proiettato che ha divertito tutti i presenti. Non sono mancati una riflessione sulla situazione, in altri paesi, di donne meno fortunate di noi e un momento di solidarietà con le donne del sud del mondo, che si è concretizzato nell'acquisto di una cucina solare parabolica da destinare ad un villaggio africano. Essa risolverà il problema della cottura del cibo, alleviando il faticoso lavoro delle donne.

Ancora una volta lo spirito di collaborazione che anima la Banca del Tempo ha dato buoni risultati senza dover investire grandi risorse economiche, ma potendo contare sulle risorse umane. Parecchie di noi si sono impegnate con responsabilità senza avvertire la fatica; constatare che le nostre scelte incontravano il favore di tante donne ci ha reso veramente felici. Una festa per loro dunque e per noi la consapevolezza di aver fatto centro!

**Agnese e Gisella**

**I pomeriggi creativi: per stare insieme in modo conviviale, imparando e trasmettendo conoscenze creative**



# SCAMBI CON ALTRE BANCHE DEL TEMPO



luoghi d'arte e oasi naturali della nostra zona.

## Storia e natura con le Banche del Tempo.

La Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco ha iniziato uno scambio culturale con altre Banche. Il 14 marzo, in collaborazione con la Banca del Tempo di Modena, accompagnati dallo splendido Pino, loro socio, ha visitato la loro città e la splendida località Salse di Nirano, dove piccoli vulcanetti eruttavano gas e fanghi freddi.

Il 30 maggio siamo stati accolti da una cortese delegazione della Banca del Tempo di Candelo, che ci ha dato una mano nell'organizzazione. Insieme a loro abbiamo visitato uno dei Borghi più belli d'Italia, Il Recetto di Candela, poi ci siamo recati al Parco della Burcina.

In entrambi i casi abbiamo pagato con l'assegno in ore della nostra banca e delle altre banche che hanno accolto il nostro invito: Ora x Ora di Baggio, e BdT di Bresso.

Ora siamo in attesa di poter contraccambiare l'ospitalità, invitando queste ed altre Banche a visitare

**Carla**

## Recetto di Candelo

Può una porta dividere due mondi?\_E' quello che la pro-loco di Candelo – piccolo comune del Biellese – ha tentato di fare con la rassegna “I sapori del Medioevo” iniziata proprio sabato 30 maggio.

Il comune di Candelo mi ha subito fatto una buona impressione: mi è sembrato “a misura d'uomo”: non c'erano grandi complessi residenziali, ma tante casette con giardini e orti indipendenti. Mi è parsa una cittadina pulita, serena e tranquilla.

Ma la magia è iniziata quando si è varcata la porta-torre per entrare nel cuore della città: il Recetto dove ad accoglierci abbiamo trovato due guide della Pro-loco vestiti con abiti medioevali.

Il Recetto è una vera e propria fortificazione voluta e costruita sapientemente dagli stessi abitanti di Candelo alla fine del 13° secolo non solo per un'occasionale difesa in caso di attacchi nemici, ma soprattutto per la difesa dell' “oro locale” costituito dai prodotti alimentari (vini, formaggi, salumi e granaglie) e dai macchinari (torchio, frantoio ecc) per la trasformazione degli stessi.

Nel Recetto pareva che protagonista fosse la pietra tratta dal fiume vicino: di pietra sono le torrette utili per gli avvistamenti; di pietra (disposte a lisca di pesce) sono i muri perimetrali del borgo, sempre con ciottoli di fiume sono le strade pendenti (rue) che facilitano lo scorrimento dell'acqua piovana e sempre di pietra sono le “cellule” per la conservazione delle derrate alimentari. Queste costruzioni a due piani sono disposte e ben ordinate lungo le rue. Nella parte inferiore viene conservato il vino e i prodotti che solitamente

si mantengono al fresco delle cantine, nel piano sovrastante si depositano granaglie che per seccarsi hanno bisogno di un clima più caldo e asciutto.

L'unica eccezione era “la casa del Principe” costruita dopo il 1496 da Sebastiano Ferrero che attualmente si potrebbe paragonare al ministro delle finanze dell'allora Ducato di Milano, che unendo diverse cellule ne aveva modificato l'uso in abitazione, arricchita di mobili, affreschi.

Non è stato possibile visitare la torre che era stata acquistata dal “mago” di Nascimento e posta sotto sequestro (passato alle cronache quale “aiutante” di Wanna Marchi – d' accordo?)

Verso le undici le strade si animano come per incanto...

Nell'aria (proveniente dalle cucine delle locande) cominciano a diffondersi profumi invitanti... e l'atmosfera si colora di suoni, musiche antiche che invitano a balli semplici e collettivi.... Ad un incrocio di strade ecco che si accende il fuoco per scaldare l'acqua dei pentoloni che serviranno ai tintori per tingere le stoffe.

Su una rampa di scale una ragazza si acconcia i capelli con una deliziosa coroncina di fiori.

Si apre una porta e la bottega di un fabbro espone armi, maglie di ferro e speroni... Ci sono poi venditori di legumi che vengono esposti in sacchetti di tela su bancarelle e una ragazza che, usando un piccolo telaio, prepara con filati delle passamanerie per la decorazione degli abiti che una sua vicina cuce.

Il rione si arricchisce di personaggi: sono arcieri, cavalieri, prelati.... e se non fosse che il tempo incalza rimarrei volentieri fra questa gente per continuare il tuffo nel passato.

**Giusy**

## Banca del Tempo Ora per Ora di Milano Baggio: gita a Modena

Sabato 14 marzo ho partecipato alla Gita a Modena, organizzata dalle Banche del Tempo di Buccinasco e di Modena. Tutto si è svolto al meglio, come da programma, infatti ci attendevano alcune socie e Pino Ligabue ci ha fatto da guida e che guida! Ci ha illustrato con tanta bravura l'origine della città, il Duomo e altro arricchendo con aneddoti e storie varie. Pino è appassionato di storia dell'arte, ha scritto libri ed è un grande conoscitore del suo territorio. E' stata un'ottima conoscenza. Abbiamo pranzato a Spezzano, 20 Km.

fuori Modena, una zona collinare argillosa con tanti piccoli vulcani alla cui sommità si formavano bolle gassose e usciva acqua salata, le Salse di Nirano. Il pranzo tutto buono e ben servito con tanta cordiale allegria. A Spezzano, visita al Castello con tante notizie sul passato di questo luogo. Infine l'acetaia dove abbiamo appreso l'origine e la lavorazione di questo prodotto (aceto balsamico) così importante per loro, sia dal punto di vista economico che tradizionale. Viene tramandato di padre in figlio da tantissimi anni. Sono tornata



contenta della bella giornata trascorsa, merito delle Banche del Tempo.

**Luisa Raggi**

## Nuovo Direttivo: aspettiamo candidature

**Sta per scadere il mandato dell'attuale Consiglio Direttivo. Nei primi mesi del prossimo anno, durante la consueta assemblea generale, si procederà alle votazioni per il rinnovo. I requisiti per candidarsi sono: condividere le finalità della Banca del Tempo: solidarietà, accoglienza, reciprocità, condivisione... e saper usare un po' di buon senso. Se pensi di avere queste caratteristiche, aspettiamo la tua candidatura.**

### DIECI CONSIGLI PER SOPRAVVIVERE IN TEMPO DI CRISI

- 1) Semplifica i tuoi bisogni: non è più felice chi ha di più ma chi può fare a meno di più cose.
- 2) Non aspettare che ti offrano lavoro: organizzati con altre persone per realizzare quello che sai meglio fare. Insieme è più facile.
- 3) Condividi i tuoi problemi, perchè insieme si possono trovare delle soluzioni. Non ti isolare, non ti vergognare di chiedere aiuto.
- 4) Metti le tue risorse (tempo, soldi, competenze, beni, esperienze, idee...) al servizio della collettività: le vedrai moltiplicarsi. E poi la solidarietà è contagiosa!
- 5) Ricicla, riutilizza, vestiti, carta, libri... L "usare e gettare" è caro per tutti, anche se non sembra.
- 6) Non rinunciare a fare regali, ma sviluppa le tue capacità e l'immaginazione: dipingi, scrivi, modella, pianta, cucina, crea...
- 7) Non rinunciare alla festa: se non puoi pagare la discoteca potrai sempre suonare e cantare in compagnia; Condividere un pic nic è meraviglioso; i parchi, le montagne sono gratis!
- 8) Utilizza la bicicletta, condividi l'automobile, usa i mezzi pubblici. Ne guadagneremo tutti!
- 9) Utilizza le biblioteche, scambia libri, riviste, dischi,...Non rinunciare a crescere!
- 10) E ricorda che la "crisi" in Europa non è niente paragonata con i secoli di crisi che soffrono tanti uomini e donne nel sud del mondo. Forse questo pensiero ti aiuterà a non lamentarti troppo!

**Mercedes Mas**

## La Banca del Tempo e dei Saperi nel 2009

Numero dei soci 2009 = 175 famiglie - Numero ore scambiate: 2320 – Numero scambi: 848– Tipologia di scambio: 22

### - La Banca del Tempo per il sociale

- Distribuzione Ortensie a sostegno del Telefono Azzurro
- Distribuzione Orchidee a sostegno dell'UNICEF
- Organizzazione giornata della donna

### - La Banca del Tempo per l'arte e la cultura

- Presepe di Sant'Apollinare
- Modena e le salse di Nirano
- Ricetto di Candelo e Parco della Burcina
- Santa Caterina del Sasso
- Val Germanasco e la miniera di talco.
- Concerti sugli antichi organi, Teatro
- Palazzo Reale: Futurismo 1909-2009
- Museo Teatrale alla Scala
- Cenacolo Vinciano
- Palazzo Reale: Edward Hopper
- Palazzo Reale: Monet: il tempo delle ninfee
- Palazzo Reale: La Scapigliatura
- Palazzo Reale: Magritte

### - La Banca del Tempo per le attività culturali e creative.

- Corso d'Inglese base
- Conversazione Inglese
- Corso Utilizzo Internet
- Scrittura creativa
- Pittura ad Olio
- Balli di gruppo
- Pomeriggi letterari
- Corso Pittura ad Olio e relativa mostra
- Mostra fotografica animali
- Pomeriggi creativi: Cartapesta, scrapbooking, stencil,...



### - La Banca del Tempo per le attività ricreative

- Grigliate – pizzate, ecc.
- Biciclettate
- Castagnata a Caldana
- Balli Popolari
- Festa del baratto
- Cena di Natale

**Banca del Tempo e dei Saperi** -- Uff. : Via Vittorio Emanuele 13/A – 20090 Buccinasco (MI) – Tel. e fax 02 45715758  
E-Mail : [bancatempo\\_buccinasco@yahoo.it](mailto:bancatempo_buccinasco@yahoo.it) - Internet : <http://www.bancadeltempobuccinasco.org>

Orari di segreteria : martedì, mercoledì, giovedì dalle ore 16,00 alle 18,00

(Associazione iscritta nel Registro Regionale delle Associazioni di solidarietà familiare n. 18259 del 27/7/01)  
(Associazione iscritta nel Registro Provinciale dell'Associazionismo n. 227 del 15/4/2004- Sezione A "Sociale e Civile")