



Sogno o utopia

Gli auguri del presidente Gabriele Crepaldi

Un abbraccio e un augurio ai nuovi iscritti.

Con queste poche righe voglio rinnovare i miei più sentiti ringraziamenti ed i miei auguri a tutti coloro che ancora una volta hanno generosamente offerto il loro impegno ed il loro entusiasmo per rendere la BdT di Buccinasco ancora più viva e vera. Nello stesso tempo desidero dare un caloroso abbraccio di benvenuto a chi si è iscritto da poco e magari ha potuto incontrare solo poche delle tante persone che compongono la "banca" e ha conosciuto solo una parte delle molteplici iniziative che la contraddistinguono. In questi mesi ho avuto la possibilità di cambiare posto di lavoro e così ho confrontato due realtà completamente diverse. Nella prima la crisi economica ha creato un clima di sfiducia e di scoraggiamento: molti dei miei ex-colleghi vivevano "alla giornata". Il nervosismo e la tensione che si respirava in ufficio li rendeva passivi e insoddisfatti, con grave danno per il loro lavoro (e la loro salute). Nel nuovo posto di lavoro ho trovato un clima ed un atteggiamento diametralmente opposti: ho conosciuto persone serene e motivate, che impiegano tutte le loro energie e capacità, perché sanno di essere capite, apprezzate e valorizzate, ma soprattutto sanno lavorare insieme, senza invidie e meschine rivalità.

Ecco: io spero che chi si è iscritto alla BdT da poco o chi lo farà nei prossimi mesi trovi sempre questo ambiente caldo e accogliente, attivo e stimolante, creativo e costruttivo, dove ciascuno può confrontare le proprie esperienze, idee, gusti e aspettative, magari anche animatamente (altrimenti saremmo tutti dei "pesci lessi" senza sapore), ma sempre nel pieno rispetto e nella reciproca comprensione. Non guardate alla BdT come ad un supermercato dove girare con il carrello della spesa, cercare le offerte a buon mercato, arraffare velocemente e sparire se qualcuno vi chiede qualcosa in cambio. Lo scopo delle banche del tempo è quello di creare una comunità autentica, che lasci da parte, anche solo per poco, la logica del profitto e del guadagno, per sostituirla con una nuova filosofia, che metta il *dare* prima del *pretendere* e l'*essere*, prima dell'*avere*.

Forse è un sogno o un'utopia, ma sono sicuro che valga la pena provarci.

Gabriele Crepaldi

Le visite guidate del nostro presidente Gabriele Crepaldi sono un fiore all'occhiello per la nostra Banca del Tempo. Sempre più persone si avvicinano all'arte grazie alle appassionante spiegazioni di Gabriele. In particolar modo la mostra di Dali a palazzo Reale ha visto coinvolte ben 100 persone che, suddivise in quattro gruppi, hanno partecipato con interesse alla visita guidata a Palazzo Reale.



AUGURI di BUON NATALE!

Un augurio che accompagni tutti voi, per un Natale sobrio ma gioioso ed un 2011 che rallenta...

L'augurio di trovare il tempo di guardarci attorno e scoprire le vere gioie, ricominciare ad amare la terra ed il nostro vicino!

In questo numero :

Pag.1 – Sogno o utopia.

Auguri del nostro presidente

Pag. 2 – Convegno a Milano

-Tesi di Laurea di Carolina

Pag. 3 –Convegno di Barcellona

-Ospiti dal Giappone

Pag. 4 – Le nostre uscite

-Cinque Terre - Trieste

Pag. 5 – Cegni – Mantova

-Val di Non – Ferragosto

Pag. 6 –Scambio di saperi

-Giornata donna–Cucine solari

Pag. 7–Corso Risoterapia

--Risparmio energetico

Pag. 8 –Consigli

– prossime iniziative – nel 2010

A cura della Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco

IL CONSIGLIO DIRETTIVO E' COSÌ COMPOSTO:

Gabriele Crepaldi Presidente - Donatella Scarin vicepresidente - Giampiero Calvi tesoriere - M Rosaria Lomuscio segretaria
Angela Ladiana - Carla Manfredi – Giovanna D'Ilio - Ignazio De Maria - Milena Carrubba consiglieri

LE BANCHE DEL TEMPO E L'INCLUSIONE SOCIALE

Le banche del tempo italiane hanno festeggiato a ottobre la terza giornata nazionale.



Il Coordinamento di Milano e provincia ha promosso, per tale occasione, un convegno che si è tenuto presso la Sala Guicciardini della Provincia di Milano. Il tema "Le banche del tempo e l'inclusione sociale"

E' stata l'occasione per incontrare nuovamente le numerose banche del tempo storiche e le nuove che sono nate o stanno nascendo, su un tema che appassiona e coinvolge i soci che vedono la loro associazione come un valido strumento di integrazione sociale e culturale contro l'emarginazione, la povertà e la discriminazione.

Molte banche del tempo di Milano e provincia hanno sviluppato progetti interessanti ed esportabili in altre realtà.

Inoltre, come ha detto nella sua relazione la Presidente del coordinamento delle Banche del Tempo Milano e Provincia, Grazia Pratella :

"Il nostro motto è diventato: contro la povertà e l'esclusione sociale mettiamo in rete le persone, le associazioni, sviluppando reti ."

La rete si propone di mettere al centro la persona che deve trovare soddisfazione ai suoi bisogni materiali ma soprattutto **relazionali**.

Può essere il nostro obiettivo per il 2011: **più solidarietà ed inclusione sociale**.

Nell'intervallo tutti alla pausa caffè, organizzata da noi - banca del tempo di

Buccinasco - con torte preparate dalle nostre socie e caffè caldo, servito con disponibilità e cortesia dalle socie **Eleonora e Lucrezia**.

BANCA DEL TEMPO, MATERIALISMO DOTATO DI SENSO E DECRESCITA FELICE: Il caso di Buccinasco

Ancora una tesi di laurea sulla nostra Associazione

Il tema delle banche del tempo è sempre più spesso preso in considerazione per tesi di Laurea. Anche Carolina Caracciolo si è laureata presso l'università degli studi di Milano, Facoltà di Lettere e Filosofia, corso di laurea magistrale in culture e linguaggi per la comunicazione. E' venuta a trovarci durante gli incontri letterari tenuti da Laura ed ha intervistato alcune di noi. Il titolo della tesi, **BANCA DEL TEMPO, MATERIALISMO DOTATO DI SENSO E DECRESCITA FELICE**, mi sembra particolarmente azzeccato.

Questo il pensiero di Carolina:

"Nell'epoca di Internet e del treno ad alta velocità, in cui si continua a correre a ritmi sempre meno umani, il tempo è quella risorsa di cui disponiamo sempre meno. O meglio, se ne fa un uso poco sociale ma più legato a una rendita, a un quid monetizzabile.

Per questo la Banca del tempo è un tema dai risvolti interessanti, una dimensione esterna al circuito economico, in cui l'unica cosa che circola sono le relazioni, e lo scambio paritario si basa sulla fiducia e la solidarietà. Essa può aiutare a distaccarci dalla logica del denaro e a riportare l'economia in posizione subalterna rispetto alla civiltà e alla politica..."

La tesi di Carolina è scaricabile dal nostro sito.

Carla Manfredi



Abbiamo due orecchi ed una sola bocca, per ascoltare almeno il doppio di quanto diciamo.
(proverbio asiatico)

LE BANCHE DEL TEMPO NEL MONDO

Convegno di Barcellona

In occasione del decimo anniversario dalla fondazione della prima Banca del Tempo di Barcellona, l'Associazione Salud y Familia ha organizzato il X convegno Internazionale delle Banche del Tempo.

Il piacere di ritornare in quella meravigliosa città, sia pure per meno di 3 giorni, e l'interesse per gli argomenti che sono stati trattati hanno mitigato la fatica di seguire per cinque ore gli interventi dei relatori provenienti da Spagna, Portogallo, Italia e Regno Unito, ovviamente in lingua spagnola.

Gli obiettivi del Convegno erano:

- presentare e dibattere nuove linee di pensiero e azione per lo sviluppo futuro delle BdT;
- analizzare e diffondere le innovazioni a livello nazionale e internazionale;
- presentare nuove proposte di cooperazione e formazione delle BdT del Sud dell'Europa.

Il culmine del convegno è stato la presentazione, con l'atto pubblico della firma, **dell'Accordo di Collaborazione** fra Italia, Spagna e Portogallo rappresentate rispettivamente da M.Luisa Petrucci (presidente dell'Associazione



Nazionale delle BdT italiane), da Elvira Mendez (direttrice generale dell'Associazione Salud y Familia) e da Eliana Madeira (coordinatrice della Rete delle BdT portoghesi).

Il progetto, su cui è stato redatto l'accordo, riguarda il tema della **formazione permanente degli adulti** e particolarmente la formazione per operatori di banche del tempo: importante sia per quanto riguarda la conoscenza delle esperienze e la collaborazione dei nostri tre paesi, sia per il grande valore che assume il fatto che, per la prima volta, l'Associazione Nazionale partecipa ad un progetto europeo di formazione, modello formativo comune per gli operatori dei paesi coinvolti ma anche allargato ad altri paesi europei.

L'importanza del progetto è evidente: **in primo luogo**, la modalità delle Banche del Tempo viene riconosciuta a **livello europeo** quale prassi per la formazione permanente degli adulti; **in secondo luogo**, siamo entrati, come Associazione nazionale, in un circuito che, se ben curato, può avere sviluppi interessanti anche in futuro e quindi attivare scambi con altri paesi ed esperienze; **in terzo luogo**, può permettere di sviluppare il tema della cittadinanza in tutte le declinazioni e particolarmente nella dimensione europea, tema che è la via maestra di una impostazione che, come quella della Banca del Tempo, ha il suo centro nelle **relazioni di reciprocità** (sintesi ricavata dalle considerazioni esposte da M. Luisa Petrucci).

Lo spirito internazionale che anima le Bdt è chiaro. Io spero che Voi lettori di questo giornalino ne siate consapevoli e Vi invito a non esitare a richiedermi copia degli interventi dei relatori al Convegno.

Donatella Scarin

La conversazione non è un modo di riempire il tempo, tutt'altro: è ciò che organizza il tempo, che lo governa e impone leggi che vanno rispettate.

Milan Kundera

OSPITI DAL GIAPPONE

Negli ultimi giorni di giugno, molti alla Banca del Tempo avevano già preso la via delle vacanze.

Mercedes, Donatella e Agnese erano ancora là, magari tra un viaggio e l'altro mordi e fuggi.

Così è toccato a loro, anche per la necessità di usare l'inglese, il compito e (perché no?) il piacere di accogliere due visitatori giapponesi dell'Università di Kyoto interessati a saperne di più sui principi fondanti e sulla gestione pratica delle Banche del Tempo.

Agnese ha tenuto i contatti e preso accordi via e-mail.

Donatella ha incontrato Michiko e Hiro alla stazione della metro di Famagosta e ha dato loro un passaggio in auto, andata e ritorno, per Buccinasco mentre Agnese e Mercedes erano lì ad attenderli.

Li abbiamo ricevuti nella nostra sede dopo aver deciso di comune accordo che ospitarli in casa nostra, anziché nella sede provinciale di

Milano come era stato previsto inizialmente, ci avrebbe permesso di offrire loro un'accoglienza più cordiale.

Abbiamo cercato di dare loro, davanti a un buon caffè, tutte le informazioni che ritenevamo fossero interessanti per loro e di soddisfare le loro richieste rispondendo al meglio delle nostre competenze alle loro domande per quasi un pomeriggio intero: abbiamo illustrato le attività che si svolgono nella nostra Banca del Tempo, le visite alle mostre, i viaggi, come avvengono gli scambi, le disponibilità, il sistema di pagamento in ore, l'home banking.

L'incontro è stato, dal nostro punto di vista, molto piacevole e cordiale. Ci è sembrato che lo fosse anche per loro e ci auguriamo che sia stato soprattutto proficuo in relazione ai loro obiettivi.

Ci siamo salutati scattando delle foto e con la promessa di inviare loro una copia del nostro giornalino di quest'anno.

Agnese Bellagamba



LE NOSTRE USCITE

Stare insieme tra arte e natura. Un modo per conoscersi, condividere emozioni, creare e consolidare amicizie. Un ringraziamento ad Enzo e Giovanna che hanno proposto e organizzato con cura e professionalità le mete accompagnandoci con entusiasmo e simpatia.

CINQUE TERRE

Dove il mare e la montagna creano magie

Con il gruppo della Banca del Tempo di Buccinasco – nel mese di aprile – abbiamo trascorso un fine settimana visitando le pittoresche e caratteristiche Cinque Terre del Levante ligure: Monterosso e Vernazza il sabato; Corniglia, Manarola e Riomaggiore la domenica. Abbiamo scelto i mezzi migliori per una piena immersione naturalistica e culturale nel cuore dei cinque centri distesi sul mare o abbarbicati sulle scogliere: in treno – che in pochi minuti trasporta da un paese all'altro – e a piedi sul celebre Sentiero dell'Amore piuttosto che dentro il dedalo di viuzze, vicoli, scalinate, rampe per osservare le tipiche case colorate dei pescatori, le chiese d'epoca, i castelli e le rocche in posizione elevata, i porticcioli nei piccoli golfi. Un mondo ricco di fascino che gli stranieri ci invidiano.

Belli anche i momenti sociali e conviviali, soprattutto la cena a base di pesce al Santuario di Soviore, dove abbiamo pernottato, e, grazie alla presenza di un gruppo di coristi trentini, anche cantato e ascoltato musica corale di notevole suggestione. Infine la serata in sede per rivivere attraverso le immagini fotografiche le emozioni ancora palpitanti.

Enzo Concardi



TRIESTE... E DINTORNI



Il mio primo viaggio con la Banca del Tempo.

Ho rivisto dopo molti anni, con rinnovato stupore, i magnifici mosaici di Aquileia, grande eredità di arte e gusto tramandata con amore a noi "poveri italiani moderni".

Trieste è incantevole, al punto da suscitarmi l'istintiva definizione di "elegante damina dell'800". San Giusto e

le sue campane hanno risvegliato i miei ricordi d'infanzia, quando sentivo mio padre canticchiare con passione una canzone dedicata a questa città e alle sue campane.

Lubiana, antica e signorile, mi ha fatto respirare la sua eleganza, mentre passeggiavo per le strade del centro storico.

Parenzo, un vero gioiellino, è da rivisitare con maggior tempo a disposizione (magari in più giorni) per godere del suo mare e della sua peculiarità.

Infine l'Hotel Filoxenia, nostra base logistica in pieno centro di Trieste e con un pregio non trascurabile: il costo veramente contenuto.

Questo primo viaggio con la Banca del Tempo rimarrà nel mio cuore non solo per la bellezza di Trieste e delle altre città visitate ma anche per la splendida cena del 4 Giugno, quando sono stata accolta da un inatteso e corale "**BUON COMPLEANNO**" dal gruppo, seguito dalla lettura di una spiritosa poesia a tema, scaturita dalla vena poetica di LAURA, alla quale va ancora un mio grazie particolare.

Un viaggio davvero speciale ed un'organizzazione perfetta curata da Enzo Concardi.

Buon compleanno Antonietta

*Siamo nate nel quarantadue,
prodotti di guerra tutte e due.
Una lunga vita abbiamo alle spalle,
ma non vogliamo lasciar questa valle.
Siamo toste e pur grintose,
di cogliere l'attimo vogliose.*

*Io ti conosco appena
Ma ho visto con che lena
Ti muovi infervorata
E mai affaticata.
E allora tanti evviva
Dalla comunità
Che ti festeggia
E ti augura
Tanta serenità.*

Laura Previdi Grilli

Antonietta Clema

Se presterai attenzione al presente, potrai migliorarlo. E se migliorerai il presente, anche ciò che accadrà dopo sarà migliore. Ogni giorno porta con sé l'eternità. (Paulo Coelho)

VIAGGIARE CON LA BANCA DEL TEMPO E DEI SAPERI: MANTOVA

Volete conoscere una città strepitosa? Andate a Mantova come noi. Troverete memorie storiche che affondano le loro radici nel mito con la maga Manto (che donna!) e nel mondo latino con Virgilio accanto a bellezze artistiche di ogni tipo ed epoca. E' stata una delle più fulgide corti con i Gonzaga che ci hanno lasciato un Palazzo Ducale di ben 500 sale, un Palazzo Te che già nel nome ci dà l'idea del riposo, un Teatro Scientifico del Bibiena che è una Scala in miniatura e la basilica di S. Andrea, gioiello rinascimentale. Per non parlare dei pittori! Mantegna, nella Sala degli Sposi, ci sembra un fotografo spregiudicato tra audaci prospettive, ritratti e scene

varie... ma c'è anche una natura originale, i laghi che la circondano, le oasi protette nelle sue vicinanze e una distesa di fiori di loto. Torniamoci in luglio, quando è tutta una fioritura e ci sembrerà di essere nel lontano oriente ! E che dire dei tortelli di zucca?

Di Mantova parla anche Dante sia nell'Inferno che nel Purgatorio. Cosa vogliamo di più!

Laura Previdi

**Nessuna carovana ha mai raggiunto il suo miraggio
ma solo i miraggi hanno messo in moto le carovane.**
Proverbio africano

SETTEMBRE IN VAL DI NON

Eravamo in 50 alla scoperta di questo angolo d'Italia che tutti conoscono come " la valle delle mele", ogni giorno presenti sulle nostre tavole.

Percorrendo viali di colorate coltivazioni che profumano l'aria e rallegrano i nostri cuori raggiungiamo il paese di Fondo. Qui scopriamo una meraviglia che pochi conoscono, il Canyon Rio Sass. Accompagnati da due simpatiche guide ci addentriamo per ben due ore in misteriose gole scavate nella roccia dall'acqua; tutti esclamano: che meraviglia! La natura a volte offre spettacoli inimmaginabili.

Poi camminando su un sentiero intagliato nella roccia, grazie al paziente lavoro dell'uomo, visitiamo lassù arroccato il Santuario di San Romedio. Passeggiando tra natura e cultura ci fermiamo a Castel Thun, una sosta per rivivere qualche ora in un'atmosfera d'altri tempi. Grazie alla banca del tempo ad ogni incontro tra i soci abbiamo sempre nuove cose da imparare, conoscere, tornando a casa ricchi di esperienze e nuovi saperi.

Giovanna D'Ilio



E A FERRAGOSTO... BUON COMPLEANNO AD ANNA E LUIGIA

L'estate, stagione per tutti di relax e a volte di solitudine... ma la Banca del Tempo è sempre presente!

Anche quest'anno ci siamo fatti compagnia con aperitivi, concerti, bicicletate, naturalmente dopo aver accudito gatti, cani; curato orti e piante; accompagnato chi partiva...

E a ferragosto abbiamo fatto una bella tavolata con tante piccole squisitezze preparate da ognuno di noi. Inaspettatamente, ci siamo trovati anche a **festeggiare due compleanni**: Anna, che è arrivata con il suo bellissimo bambino, ha festeggiato il suo 31esimo compleanno (è nata il 15 agosto del 1979) e Luigia, che di anni ne ha compiuti 79 (nata il 15 agosto del 1931)

FILIPPO VISENTIN, la ciliegina sulla torta.

La ciliegina sulla torta per l'anno 2010 mancava... Filippo l'ha messa.

L'Amministrazione comunale, la Banca del Tempo e Laura Boerci hanno organizzato un concerto Jazz con Filippo Visentin al pianoforte. Una serata bellissima, alla cascina Robbiolo, con tantissimo pubblico, per un artista speciale, non vedente, che la musica ce l'ha dentro non potendo leggere nessuno spartito. Ha commosso tutti con il suo entusiasmo, la sua timidezza, la sua emozione. Il talento di Filippo lo conoscevo già, conoscevo parte del suo repertorio. Mi sono permessa di mandargli una mail per chiedergli di dedicarmi una canzone... Filippo la promessa l'ha mantenuta. A metà concerto ha detto "Dedico questo brano ad una mia amica" "Angela" di Luigi Tenco. Grazie Filippo per avermi commossa regalandomi tanta felicità, e un grazie a Laura per avermelo fatto conoscere.

Angela Ladiana

Le parole di Filippo Visentin

Anche Filippo, evidentemente, è stato contento del successo ottenuto. Dopo il concerto ha scritto a Carla delle parole così belle che lei vuole condividerle: "Desidero ringraziare lei e tutta la Banca del Tempo per la bellissima opportunità offertami. Spero la musica che ho suonato sia stata di vostro gradimento. Per me la serata è stata emozionante, oltre che piacevole. Ho sentito col cuore il caloroso affetto del pubblico e dagli applausi ho capito che eravate davvero in tanti

Grazie ancora e un caro saluto.

Filippo Visentin





SCAMBIO DEI SAPERI

La nostra sede è sempre in fermento da chi chiede di imparare a chi desidera insegnare. La novità di quest'anno sono stati gli incontri per le **piccole riparazioni sartoriali**. La paziente Maria ha saputo inculcare anche alle più recalcitranti come tenere in mano un ago e un ditale, come fare una cucitura diritta con la macchina da cucire. Orli e cerniere non hanno più segreti.



Il corso di **pittura ad olio**, con Giampiero Corsi, ha sempre più simpatizzanti, tanto che avremo difficoltà a trovare un locale adatto per il prossimo anno. Con lui i colori si animano, prendono vita sulle nostre tele. Poi abbiamo i **pomeriggi letterari** con Laura. Ogni mercoledì la nostra sede è sempre più affollata. Sempre più persone sono interessate alle garbate presentazioni letterarie di Laura. I **balli di gruppo** con Ornella, sempre divertenti. Durante gli **incontri creativi**, sotto l'attenta guida di Silvia, abbiamo prodotto splendidi addobbi natalizi. Per finire i **balli popolari** con Gabriella e Alessandro, ormai diventati una simpatica consuetudine.

La Banca del Tempo e dei Saperi nel 2010

Numero dei soci 2010 = **211** famiglie - Numero ore scambiate: **2791** – Numero scambi: **863** – Tipologia di scambio: **19**

GIORNATA DELLA DONNA 2010



Ricca di spunti, suggestioni, riflessioni anche questa volta la Giornata della donna, all'insegna del divertimento, della solidarietà, dell'impegno, della memoria. Lasciatemi riassumere così le ore spensierate di un pomeriggio e una serata trascorse ad ascoltare versi, racconti, musica, a osservare immagini, a occuparci di donne meno fortunate di noi, a recuperare la nostra storia. E qui mi riferisco, in particolare, alle cucine solari che abbiamo potuto acquistare per donarle alle donne di Haiti, alla coinvolgente presentazione del libro di Laura Boerci "I colori del buio", alla proiezione del film "Vogliamo anche le rose" che ha indotto molte di noi a cancellare il tempo per individuare nei volti delle protagoniste i nostri: proposte diversificate perché ciascuno potesse trovarvi quella in cui riconoscersi, il tutto, com'è giusto, accompagnato da un bel buffet, come dire: cibo per il corpo e per lo spirito, no?

Storia di una fogliolina

I testi elaborati durante il corso di scrittura creativa "Il gesto e la parola", raccolti in un libro, sono poi diventati anche una rappresentazione. Alcune delle nostre narrazioni, infatti, sono state intrecciate tra loro e opportunamente adattate, con la riconosciuta abilità di Gisella, per trasformarsi in una cornice, un filo conduttore che facesse da *trait d'union* tra i racconti che abbiamo poi proposto come lettura interpretativa nella Giornata della Donna.

Immagini, a volte simboliche, proiettate sullo schermo e balletti appositamente realizzati hanno sottolineato, in momenti precisi, gli stati d'animo, le emozioni, le esperienze tutte femminili nelle diverse tappe della vita, trasferiti nella metafora della fogliolina.

Non siamo scrittrici né attrici, quasi nessuna di noi ha competenze di teatro né aspirazioni del genere, semplicemente abbiamo accettato di metterci in gioco. Abbiamo provato e riprovato tante volte, sempre sotto la guida di Gisella, alla ricerca di un gesto anche minimo, una pausa, un'espressione che fosse il più possibile aderente al testo. E superare l'impatto con un pubblico non è stato cosa da poco per delle principianti come noi.

Agnese Bellagamba

CUCINE SOLARI DA BUCCINASCO AD HAITI e NON SOLO

Questo è il secondo anno in cui la Banca del Tempo destina la raccolta di fondi della Giornata della Donna al progetto delle Cucine Solari per l'Africa. In quest'occasione ne sono state spedite due ad Haiti, insieme ad altre 10 acquistate con il ricavato della Festa dei Popoli. Un grazie enorme per questa scelta innovativa.

Siamo convinti che un'iniziativa di questo tipo sia un importante granellino di sabbia che contribuisce a permettere alle famiglie prive di risorse di poter cucinare senza dover acquistare la legna, senza dover disboscare, senza dover costringere le donne a camminare per 5 ore al giorno cariche di legna. Sappiamo che una semplice cucina solare permette di bollire l'acqua gratis, soltanto con il sole, e che regala alle donne il tempo per occuparsi di altro: la famiglia, la comunità, forse sé stesse,.... Se qualcuno, a Natale, volesse regalare una cucina solare a un'altra famiglia può comunicarlo e insieme si potrebbe fare un regalo che arrivi a chi non ha niente.



Ma sulle cucine solari vogliamo dirvi che con alcune famiglie stiamo sperimentandole anche qui, da aprile a settembre, con buoni risultati. Abbiamo cucinato verdure, torte salate e dolci, sughi, pesce, carne, pasta, riso... E siamo disponibili a prestare i nostri forni e cucine a chi ha un balcone o un pezzetto di giardino, perché anche voi possiate fare delle prove. Abbiamo persino aperto una pagina su facebook che si chiama CUOCHI SOLARI ITALIANI per scambiarci idee, ricette, ecc. Per altre info, le cuoche solari: Raffaella Invernizzi e Mercedes Mas.

Mercedes Mas

CORSO DI RISOTERAPIA

L'umorismo non è solo un gioco ma è, se si utilizza bene, una vera e propria arma da utilizzare contro le persone prive di ironia, quelle che pensano di poter comprare tutto con il denaro. Una bella risata non si può comprare ed è una vera e propria terapia di lunga vita...



Lo sa bene Mercedes Mas che con palloncini, elastici, carta e matita è riuscita a far sbocciare un sorriso anche alla persona più triste, in una serie di incontri con i soci della Banca del Tempo. Incontri a cui ho partecipato con entusiasmo e...nell'attesa di partecipare a una futura sessione concludo con due parole tratte da un libro di Moni Ovadia "L'umorismo parte dal senso per approdare al nonsenso. E' demolizione, esplosione e rimessa in questione del senso. L'umorismo non smette mai di lavorare intorno al proprio limite e arriva infine ad abolire proprio ciò che lo rende possibile: **il senso.**"

Alessandra Sala

*Dice la mamma bianca:
Arriva l'uomo nero vucumprà
ti mangia e se ne va.
Dice la mamma nera:
Arriva l'uomo bianco col gippone
ti mangia in un boccone.
Fa la mamma italiana:
Arriva l'albanese col cartello
mangia te e tuo fratello.
Fa la mamma albanese:
Arriva l'uomo bianco poliziotto
ti mangia crudo e cotto.
Quanto a me, sono bianco
e ho amici colorati.
Ci sediamo di fianco
e mangiamo gelati.*

IN COMPETIZIONE PER RISPARMIARE ENERGIA

tratto dalla rivista SI o NO del 02/10/2010 - Silvia Schembari

"**Il risparmio energetico**", questo il titolo dell'incontro, patrocinato dal Comune di Buccinasco e organizzato dalla Banca del Tempo di Buccinasco con il GAS "La Buccinella" e il Gruppo Energia del DESR lunedì 27 settembre alla Cascina Fagnana a cui sono intervenuti **Elio Nocerino** e **Davide Grigioni** del Gruppo Energia del DESR.

Il DESR, distretto di economia solidale rurale del Parco Agricolo Sud, mira a costituire una rete locale di soggetti interessati a diffondere e praticare l'economia solidale e il consumo critico.

La serata è stata introdotta dalla proiezione di alcune parti del film "The age of stupid" di **Franny Armstrong**.

Il protagonista principale è un uomo che vive nel 2055, solo, in una terra devastata dal riscaldamento globale. È un archivista che custodisce l'intero sapere del mondo, dalle opere d'arte ai contenuti multimediali e scorre insieme agli spettatori svariati documenti multimediali dei nostri giorni (uragano Katrina, l'inondazione in Cina) che prevedono la futura catastrofe.

Il film proiettato e il rapporto, inascoltato ma rivelatosi veritiero, introducono la seconda parte dell'incontro: come ridurre i nostri consumi energetici a favore di pratiche più sostenibili? Cosa possiamo fare nel nostro piccolo? Il risparmio energetico, l'attenzione costante ai nostri consumi, spesso sono abitudini di vita da adottare che possono ridurre notevolmente il nostro impatto sull'ambiente.

La proposta del DESR è quella di aderire al loro progetto di **COMPETIZIONE ENERGETICA**.

"L'obiettivo – concludono i relatori – è quello di sviluppare una coscienza di **risparmio e tutela dei beni comuni, senza l'uso di incentivi economici o campagne mediatiche**. È una presa di coscienza del nostro potenziale di risparmio energetico."

"Riciclate anche le confezioni, non solo i regali! Buon Natale e Buon Anno. A tutti voi e all'ambiente!"

IL FUTURO E' QUI... ... COSI' NON CI STO!

Siamo in un mondo tecnologico ... tutti frettolosi ... con telefonini incollati agli orecchi, indaffarati a scrivere mail, inviare messaggi.

Resto stupita nel vedere un piccolo gruppo di amici che, allo squillare del cellulare, TUTTI FRENETICAMENTE rovistano nelle borse o nelle tasche e ognuno pensa sia il suo.

Eppure personalmente amo gli auguri scritti su belle cartoline spedite o, qualche volta, consegnate anche a mano

Amo fare una telefonata, seppur breve, in risposta a un sms; amo regalare un piccolo fiore a un'amica che vedo triste.

FERMIAMOCI UN ATTIMO ... PENSIAMOCI .



Ci penso e decido oggi di fare nel mio cuore un bell'albero e ci attacco i nomi di tutti i miei amici, gli amici vicini e lontani, gli antichi ed i nuovi, quelli delle ore difficili e quelli delle ore allegre, i miei amici semplici e i miei amici importanti.

Un albero con radici profonde perché i loro nomi non escano mai dal mio cuore, un albero dai rami molto grandi, perché i nuovi nomi si uniscano ai già esistenti.

Un albero con un'ombra molto gradevole perché la nostra amicizia sia un momento di riposo durante le lotte della vita.

GRAZIE A TUTTI I MIEI NUOVI AMICI DELLA BANCA DEL TEMPO

M Rosaria Lomuscio

Qualche consiglio per cercare di rendere la terra ai nostri nipoti così come ci è stata consegnata dai nostri nonni

Consumare in modo consapevole significa anche **RIDURRE, RIUTILIZZARE e RICICLARE**, perchè dobbiamo un po' di rispetto all'ambiente che ci ospita

ATTENTO AGLI IMBALLAGGI

A parità di qualità, scegli prodotti a minor imballaggio o con imballaggio a rendere o riciclabile, imponrai così alle industrie un comportamento più rispettoso dell'ambiente.

L'imballaggio si paga tre volte: nel prezzo del prodotto, nello smaltimento dei rifiuti, nel degrado dell'ambiente. Fai la spesa portando sacchetti o borse. Scegli il vuoto a rendere e le ricariche.

RISPARMIA ENERGIA

Utilizza lampadine a basso consumo energetico; spegni gli apparecchi quali radio, televisore ecc. dall'interruttore principale, senza lasciarli in stand-by (lucina rossa accesa).

BEVI L'ACQUA DEL RUBINETTO

La buona qualità è attestata da frequenti analisi, evitando così montagne di bottiglie di plastica vuote e l'inquinamento dovuto al trasporto.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Molti prodotti alimentari contengono additivi, conservanti, esaltatori di sapidità che possono danneggiare la salute.

Leggiamo le etichette dei detersivi per usarli meglio, di meno (siamo i primi nel modo per consumo pro capite) e difendere la nostra salute e quella dell'ambiente.

CONSUMA PRODOTTI LOCALI

Preferisci prodotti freschi, di stagione e di produzione locale. Quando si compra una banana delle Antille, si consuma anche il petrolio necessario al suo trasporto. Compra solo ciò che sei sicuro di consumare.

MAI SCARTI DI OLIO NEL LAVANDINO!

Il residuo di olio da frittura, conserve, tonno... non deve essere buttato negli scarichi domestici (né lavandini, né wc)!

Inquina fortemente l'acqua e danneggia gli impianti di depurazione. Bisognerebbe invece raccoglierlo in un recipiente e portarlo alla Piattaforma Ecologica, dove c'è un apposito raccoglitore. Potrà così essere trattato per diventare prezioso carburante o additivo per motori diesel (biodiesel).

PROSSIME INIZIATIVE

USCITE: Visita al presepe di Santa Maria alle Grazie - Visita a **Torino**, museo del Cinema, mole Antoneliana – **Pavia**, visita alla Città, Castello Visconteo, Duomo... - **Assisi** e dintorni - **Provenza - Lucerna - Cremona** - Passeggiate tra la natura il mercoledì, una volta al mese - **CORSI** di computer: excel, word, internet.

- La Banca del Tempo per il sociale

- *Distribuzione Ortensie a sostegno del Telefono Azzurro*
- *Organizzazione Giornata della Donna*
- *Baratto*
- *Incontro sul Risparmio Energetico*

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

- *Vigevano*
- *Cinque Terre*
- *Trieste e dintorni*
- *Cegni*
- *Val di Non*
- *Concerti sugli antichi organi,*
- *Teatro San Babila: Il Paese dei Campanelli*
- *Triennale di Milano: Roy Lichtenstein*
- *Palazzo Reale: Schiele e il suo tempo*
- *Palazzo Reale: Goya e il mondo moderno*
- *Palazzo Reale: Dali*
- *Teatro alla Scala: concerti*
- *Conservatorio: concerti*
- *Milano musica, associazione per la musica*

- La Banca del Tempo, scambio di saperi.

- *Corso Risoterapia*
- *Corso Piccole riparazioni sartoriali*
- *Corso Utilizzo Internet*
- *Corso Pittura ad olio*
- *Corso Balli di gruppo*
- *Corso Balli popolari*
- *Corso Scrittura creativa*
- *Pomeriggi letterari*
- *Pomeriggi creativi: addobbi natalizi*

- La Banca del Tempo per le attività ricreative

- *Ferragosto insieme*
- *Biciclettate*
- *Balli Popolari con musica dal vivo*
- *Pranzo di Natale*

Il guaio del nostro tempo è che il futuro non è più quello di una volta. (Paul Valéry)

Associazione iscritta nel Registro Regione Lombardia delle Associazioni di solidarietà familiare n. 18259 del 27/7/0)
Ass. iscritta nel Reg. Prov. di Milano dell'Associazione n. 190 del 183/3/2010- Sez. F "Ass. di .Promozione Sociale" -
C.F. 97267470157 - Uff. Registro Milano n. 009680 serie 3°

Banca del Tempo e dei Saperi - Uff. : Via Vittorio Emanuele 13/A - 20090 Buccinasco - Tel. 02 45715758 -

e-mail: bdtbuccinasco@gmail.com - internet: www.bancadelttempobuccinasco.it

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