



Il Giornale della

Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco

Sede: Via V. Emanuele, 13/a – 20090 Buccinasco Mi - Tel. 02 45715758
E-Mail: bdtbuccinasco@gmail.com – Internet : <http://www.bancadeltempobuccinasco.it>



*Ama, saluta la gente, dona,
perdona ama ancora e saluta.*

*Dai la mano, aiuta, comprendi,
dimentica e ricorda solo il bene.*

*E del bene degli altri godi e fai
godere.*

*Godi del nulla che hai, del poco
che basta giorno dopo giorno:
e pure quel poco, se necessario,
dividi.*

*E vai, vai leggero dietro il vento e
il sole e canta.*

*Vai di paese in paese e saluta,
saluta tutti il nero, l'olivastro e
perfino il bianco.*

*Canta il sogno del mondo: che
tutti i paesi si contendano d'averti
generato."*

David Maria Turoldo

Siamo sereni!

Saluti dal Presidente Gabriele Crepaldi

Ogni anno sono sempre più contento di scrivere queste poche righe per salutare i nuovi soci della Banca del Tempo, ma soprattutto per ringraziare di cuore i vecchi amici, per il grande lavoro che hanno svolto con passione ed entusiasmo. Tante sono state le iniziative, gli incontri, i corsi, i progetti, le mostre, le serate, le uscite, le gite, le attività culturali e sociali: solo l'elenco riempirebbe le pagine di questo giornalino. Non bastano: l'anno prossimo saranno ancora di più e più belle, potete contarci! La nostra povera Italia non sta certo attraversando un periodo prospero (anzi!) ed i motivi di preoccupazione e di tensione non sono pochi. La tentazione di ribellarsi o di abbandonare tutto al suo destino è assai forte. Eppure non dobbiamo abbatterci o arrenderci allo sconforto. La storia ci insegna che le grandi rivoluzioni sono spesso partite dal basso, da piccoli gesti, considerati folli o utopistici, che, moltiplicati ogni giorno, hanno creato profondi e radicali mutamenti sociali. Da questa semplice considerazione nasce il mio augurio e l'impegno concreto per il prossimo anno: ogni socio della Banca del Tempo dovrebbe sentirsi realmente un costruttore e un portatore di serenità. Per essere dei veri eroi, oggi, non è necessario compiere grandi imprese: è sufficiente un sorriso, un po' di pazienza, talvolta un briciolo di rispetto e di tolleranza in più. I nostri nonni forse ci apparivano pedanti e noiosi, quando insistevano perché noi giovani fossimo sempre attenti agli altri, prima che a noi stessi. E non avevano torto! Come sarebbe bello se usassimo un po' di più quelle poche parole, che mia nonna definiva *magiche* (*per favore, grazie, mi scusi, le cedo il mio posto....*), che non costano nulla, ma che forse ci aiutano a vivere meglio. Probabilmente qualcuno potrà approfittare della nostra gentilezza e considerarci magari degli ingenui (se non addirittura degli stupidi), ma sono convinto che ne valga la pena e che il tempo ci darà ragione. Forse davvero così potremo raggiungere quello che ogni anno ci auguriamo: un buon Natale e un felice anno nuovo.

La Banca del Tempo al Centro Culturale Bramante

Anche per tutto il 2013 la nostra associazione ha collaborato in modo rilevante alla realizzazione degli eventi al Centro Culturale Bramante.

Laboratori, corsi, arte e cultura... di tutto e di più

Abbiamo cercato di capire i nostri sogni con la Dott.ssa Camilla Boca nell'evento sulla **Interpretazione dei sogni**, di conoscere il nostro lato... **economico** con Maria Teresa Mongella, di ampliare il nostro **concetto ecologico della salute** ascoltando Gabriella Artioli nella serata sull'**elettromagnetismo** e abbiamo seguito un seminario sulle **emozioni** tenuto da Emma Rosemberg. Incontri che hanno visto un pubblico numeroso e molto attento.

Nei primi mesi del 2014 sono già in programma altri eventi: **allenare la memoria** con Mercedes Mas e **l'influenza del sole e della luna sugli esseri umani** con Gabriella Artioli.

I laboratori artistici di **pittura su stoffa** con Angela Ladiana e di **pittura su ceramica** con Adriano Sogliani, già iniziati l'anno scorso, hanno riscosso un grande successo e proseguiranno sino a Maggio prossimo.

Agnese Bellagamba ha attivato ben tre corsi d'**inglese** di secondo livello per cercare di soddisfare le numerose richieste. Intanto Karina Valeri, per la prima volta al centro Bramante, ha fatto "il pieno" con il corso di **spagnolo** per principianti mentre il gruppo fedelissimo del corso "pratico" la segue ormai da diversi anni.

Possiamo dire con soddisfazione che la nostra Associazione, attiva sul territorio, abbia dato in questo modo, come in molte altre circostanze, un valido contributo alla collettività di Buccinasco

Carla Manfredi

Si annunciano grandi cose per le banche del tempo in Italia!!!

Anche in Lombardia un nuovo coordinamento regionale

Si annunciano grandi cose per le banche del tempo in Italia!!

Sabato 12 Ottobre si è data forma al coordinamento delle Banche del Tempo della Lombardia.

La riunione si è tenuta presso la casa delle Associazioni del Comune di Milano di Via Miramare dove il coordinamento ha una base da maggio 2013.

Hanno partecipato al progetto le Banche del tempo di Milano e provincia, le banche del tempo di Valmadrera, Cremona, Gallarate e Varese, Ghedi (Bs), Bergamo, Como, E' nato un protocollo d'intesa e, grazie a un bando di concorso, un Logo.

Con il protocollo d'intesa le bdt si impegnano a coordinare le loro azioni e sviluppare sinergie per migliorare l'azione di questa importante forma di aiuto alle famiglie e conciliazione dei tempi in Lombardia.

Per Marzo abbiamo già un invito dalla banca del tempo di Ghedi per proseguire con proposte, progetti, idee, il lavoro iniziato.



Quindi un nuovo legame di amicizia va a unirsi alle tante attività e movimenti che in questo periodo le bdt italiane stanno sviluppando con l'aiuto di cittadini attivi e spesso anche di amministrazioni sensibili che intendono seguire le indicazioni della legge 53/2000.

Un bel momento per le banche del tempo è stata anche la giornata di sabato 16 Novembre, quando

Il sindaco di Roma Ignazio Marino ha inaugurato nel pomeriggio la nuova sede all'Eur della "Banca del Tempo" e dell'Associazione Nazionale banche del tempo dove la moneta di scambio non è il denaro, ma appunto il tempo.

«Dobbiamo trasformare sempre più questa città in una comunità - commenta Marino -. Il baratto del tempo, lo scambio di quello che ognuno sa fare, aiuta a trovare il senso di stare insieme. Noi vogliamo valorizzare la Banca del Tempo a cui daremo sempre sostegno».

Al sindaco Marino è stato donato un assegno di 500 ore che dovrà spendere "chiedendo tempo per sé o per la sua città".

Prepariamoci quindi a rispondere alle richieste, come sapete le bdt sono in rete e il programma di calcolo delle ore fornito dall'Associazione Nazionale permette di registrare anche gli scambi interbancari.

Grazia Pratella

Il "Cammino di Marcella"

Passo dopo passo ha attraversato Buccinasco.

"Per parlare del vero Amore per l'uomo e della dignità a cui ha diritto ciascuno di noi, perché tutti siamo unici e irripetibili, e del rispetto che dobbiamo alla terra che ci ospita".

Sono queste le parole usate da Anna nella sua visita da noi a Buccinasco.

Il "Cammino di Marcella" è un progetto di valore sociale di Anna Rastello, nato dopo che sua figlia Marcella di appena otto anni a causa di un incidente stradale rimase colpita da grave disabilità.

Non ne avevo mai sentito parlare e, incuriosita da ciò che esso rappresentava, cercai di saperne di più contattando Chicca Cremonesi della Banca del tempo di Inzago, amica di Anna.

Assieme siamo riuscite, dopo vari tentativi falliti per gli impegni di cammino di Anna, ad organizzare un incontro pubblico, **il 16 Marzo**, con il patrocinio del comune di Buccinasco e la partecipazione di Grazia Pratella presidente del Coordinamento Banche del tempo di Milano Provincia.

Si è trattato di un pomeriggio denso di emozioni e, pur non essendo in tanti,

Anna con le sue parole ha risvegliato in tutti noi sentimenti addormentati.

La disabilità, ancora oggi, genera barriere, non solamente architettoniche ma soprattutto mentali e culturali e



Anna, con la sua camminata di 1600 chilometri dalla Liguria ai Pirenei, ha cercato di cambiarne la visione.

Nel filmato molto spazio ai contatti con Amministrazioni ed Associazioni dei comuni italiani e francesi attraversati da Anna, per uno scambio di strategie adottate per rendere le città fruibili per tutti indipendentemente dai limiti fisici e far sì che la disabilità non diventi un handicap.

Ha parlato, instancabilmente, a tutti noi con semplicità, spiegandoci le problematiche del disabile in particolar

modo quelle relative alla vita di tutti i giorni: interessante la sua idea di volontariato come attività gratuita che dovrebbe sciogliersi in un volontariato "con " un disabile e non "per " il

disabile.

Tutti hanno partecipato attivamente portando le loro esperienze e ponendo numerose domande: ci siamo salutate con la promessa di non perderci di vista e che avremmo fatto nostro il "suo cammino".

Rosaria Lomuscio

"Passa tranquillamente tra il rumore e la fretta, e ricorda quanta pace può esserci nel silenzio". Baltimora 1692

La mia Val d'Orcia

Finalmente il giorno è arrivato: per tre giorni sarò in gita !

Ore 6,10 assonnata mi reco in via Lomellina ad aspettare il bus che, in compagnia di altri 53 soci della Banca del Tempo, ci farà percorrere in lungo e largo la Val d'Orcia.

Loredana, la socia che ha organizzato il viaggio, già dall'inizio ci mette in riga con un breve ma alquanto perentorio "lavaggio del cervello": Vi raccomando la puntualità!

Mi siedo accanto a Daria, non la conoscevo (persona gradevole) e fra chiacchiere, sonnellini, sosta "per lavarci le mani" e poesie in dialetto veneto della rossa Maria arriviamo a Montepulciano.

L'Hotel dove pernosteremo mi pare "strano", sembra così piccolo, non sufficiente ad ospitarci tutti ma il mistero è presto svelato: prese le chiavi della camera mi dicono di "scendere" al 3° piano. Ma come, scendere? Sì, sì confermano, scendere; così con Mafalda, mia compagna di camera,

scendiamo e ne prendiamo possesso. Disfiamo le valigie e.. pronti via!

A questo punto vi aspettate che , per ragion di cronaca, incominci a parlare della bellezza dei borghi visitati: **Pienza, Montepulciano, Montalcino e S. Quirico D'Orcia.** Borghi medioevali di cui la nostra bella Italia è piena ma, belli alcuni, molto belli altri, non mi hanno entusiasmata più di tanto.

Però mi piacerebbe parlarvi delle due **Abbazie** che abbiamo visitato e della valle.

Percorrendone le strade ho potuto godere del bellissimo panorama; la valle è molto aperta con dolci colline dalle quali ogni tanto spuntano casolari, a tratti sembra un paesaggio lunare disabitato, la terra è gialla a volte grigia e quasi azzurrognola, ovunque filari di viti e uliveti. solo a sud il Monte Amiata spicca.

Abbazia di S. Antimo: che dire? adoro le chiese romaniche così semplici e vere e in questo caso anche maestosa, un crocefisso sull'altare che probabilmente non è né prezioso né importante ma per

me, non credente, degno di nota, nella parte dell'abside sono stati inseriti elementi in alabastro e onice che, colpiti dal sole diventano translucidi . Qui "abitano" 6 monaci francesi, detti monaci bianchi perché tale è il loro saio, la cui giornata è scandita da preghiere, lavoro, meditazione e la sera canti gregoriani. Qui si trova una foresteria che accoglie persone che necessitano di silenzio e meditazione.

Lo stesso dicasi per **l'Abbazia di Monte Oliveto**, più grande di S. Antimo ma altrettanto bella, nelle quattro gallerie dei chiostri ci sono dipinti che raccontano la storia di S. Benedetto. Mi spiace che sia stata l'ultima visita del nostro itinerario e dopo un pasto abbondante forse poco apprezzata.

Questa è la mia Val d'Orcia, spero che il mio racconto abbia suscitato la vostra curiosità e non dite è troppo lontano. **"Nessun posto è troppo lontano per un viaggiatore"**.

Alla prossima

Teresa Morazzoni

ESCURSIONISMO FACILE

Anche nel 2013 sono continuate le escursioni mensili in montagna. Come ideatore e accompagnatore di queste uscite nella natura alpina ho pensato di fare cosa gradita nel proporre un racconto che evoca le suggestioni montanare e che potete leggere anche ai vostri figli o nipoti nell'imminenza delle feste natalizie.

RACCONTO DI NATALE: IL PASTORE DELLA VALLE CERVO

L'alta Valle Cervo mi è parsa una zona alpina incontaminata, selvaggia e di aspra bellezza. Salendo da Piedicavallo al *Rifugio Rivetti* s'incontrano soltanto alcuni alpeggi e, man mano che si guadagna in altitudine, sul sentiero a serpentina, le creste rocciose della Mologna e dei Tre Vescovi frastagliano contro il cielo le loro bizzarre architetture. Oltre a udire il caratteristico e stridulo fischio della marmotta, ho visto volteggiare maestosa l'aquila, predone tenuto dalle greggi: dai racconti dell'unico pastore rimasto lassù ho appreso come il rapace attacchi i piccoli agnelli, li sollevi con i suoi artigli, li lasci cadere dall'alto per ucciderli e poi scompaia con la preda verso il suo nido. Il pastore è una figura delle nostre montagne in via di estinzione, un personaggio d'altri tempi sopravvissuto alla modernizzazione e ai fenomeni di spopolamento dei monti. Vista dall'esterno potrebbe apparire una personalità patetica, sorpassata. Non è certo così per il nostro pastore della *Valle Cervo*: l'impressione che ne ho ricavata, discorrendo a lungo con lui nelle serate trascorse al Rifugio, è di tutt'altro genere. Il tipo è caratteristico: statura alta, aspetto signorile, accentuato dall'eleganza del velluto e del fustagno verdi degli abiti; il volto acceso e vivace. Il tratto non è per niente rozzo, anzi educato. Si accende una conversazione

inattesa sulle cose del mondo e della storia italiana: si è parlato dei Savoia, che nella zona hanno esercitato a lungo la loro influenza; del re cacciatore e donnaio; della prima guerra mondiale e del fascismo; dei partigiani e delle ultime generazioni così diverse e spesso a lui incomprensibili, nato in quegli alpeggi e vissuto sempre come pastore su quelle montagne.



E' stato il custode del rifugio a parlarmi poi delle sue qualità umane, della sua bontà d'animo, della stima che la gente del posto ha di lui, del tipo di vita austero che conduce. Possiede un gregge con diverse centinaia di capi che nei mesi di luglio e agosto pascola nelle zone più alte della valle per poi scendere gradualmente verso la collina e la pianura in autunno e inverno: va sulla Serra tra Biella e Ivrea e nella pianura vercellese. Gli è

capitato di dormire per un paio di notti sotto un ponte autostradale, ma non ha più ripetuto l'esperienza: il rumore delle automobili era per lui insopportabile. Il *gregge* è la sua ricchezza, ma i controlli delle autorità sanitarie sono severi: può succedere che non ottenga i permessi di pascolo da qualche comune se l'ufficiale sanitario riscontra il rischio di malattie nel gregge. L'attaccamento e il radicamento alla sua terra sono così forti che non gli hanno permesso di spingersi altrove: non ha ancora visto il mare! Grazie a questo incontro ho imparato ad ascoltare gli uomini autentici che ancora abitano la montagna, ormai rari.

Un vento fortissimo mi sveglia al mattino sbattendo le imposte del rifugio: mi avvio con lo zaino in spalla per una lunga traversata. Tante macchioline bianche scorgo all'improvviso in lontananza sul verde cupo del pendio: è lui con il suo gregge! L'emblema di un mondo che va scomparendo con i suoi valori. Dopo le nostre lunghe conversazioni *Giuseppe, il pastore nomade della Valle Cervo*, scendeva sotto il cielo stellato alla sua malga vicina per coricarsi tutto solo. Più in basso lo scintillio di luci delle città sembrava un presepio irreale.

Enzo Concardi

Giornata Mondiale della Gentilezza

Scopriamo perché disponibilità e rispetto si rivelano attributi vincenti



Lo sapevate che oltre alla giornata della donna, la giornata della memoria, della terra... c'è anche la **Giornata Mondiale della Gentilezza?** Ricorre infatti ogni 13 novembre la giornata d'apertura della Conferenza del "World Kindness Movement" tenutasi a Tokyo nel 1997 e conclusasi con la firma della

Dichiarazione della Gentilezza.

Obiettivo della giornata è incoraggiare a "guardare oltre noi stessi, oltre i confini dei diversi paesi, oltre le

nostre culture, etnie e religioni, per renderci conto che siamo tutti cittadini del mondo e che, in quanto tali, abbiamo spazi e presenze da condividere, abbiamo dei luoghi pubblici da curare, degli animali da proteggere, un sistema da conservare e uomini da accogliere e valorizzare."

Sarebbe molto bello se riuscissimo nella nostra vita di tutti i giorni a creare tanti "momenti di gentilezza" verso i nostri cari, verso i nostri vicini, anche verso chi incontriamo casualmente; che non ci fosse solo la giornata della gentilezza ma che fosse una vita piena di gentilezza.

Carla Manfredi

Considerazioni sull'amicizia

Tempo fa mi sono divertita a cercare in internet frasi sull'amicizia.

Ce ne sono di tutti i tipi e per tutti i gusti, frasi famose, più o meno conosciute.

Una di quelle che mi hanno colpito di più recita:

“ L'amicizia è come un lampione, non ti facilita la strada ma ti illumina la via “.

In un primo momento mi era sembrata fredda e distaccata ma poi, ripensandoci, l'ho trovata molto appropriata.

In effetti il lampione è sempre lì, non si spreca a suggerire consigli non richiesti, non chiede nulla in cambio della luce che ti dà, sappiamo solo che c'è.

E' bello sapere di poter

contare sempre su qualcuno, di poter parlare dei propri problemi e confrontarsi, esternare le proprie ansie e sentirsi rassicurati, sapere che c'è qualcuno che ti accetta per quello che sei, senza che ci sia un secondo fine.

Vi sarà capitato talvolta di pensare all'amicizia e immaginare come vi piacerebbe che si comportassero le amiche con voi e quindi, ribaltando il problema, chiedersi se il nostro comportamento sia in linea con quello che noi ci aspettiamo dagli altri. Direi che questo è il primo passo da fare per essere circondate da amiche vere!

Franca Cerri



Parliamo di spreco di cibo: impressionante!

L'anno 2014 o forse il 2015 (anno dell'Expò) il nostro Parlamento dovrebbe dichiarare l' "Anno contro lo spreco alimentare"

Poche righe alla nostra attenzione di cittadini civili e responsabili:

Nella sola Europa lo spreco vale 90 milioni di tonnellate: Una questione intollerabile in un pianeta in cui larga parte dei suoi abitanti soffre la fame.

In Italia il cibo sprecato è stato valutato in nove miliardi di euro, in media ogni persona butta via 149 chili di cibo: si tratta, in peso, del 25% della spesa.

La questione è stata posta dal prof. Andrea Segrè, agronomo e autore di alcuni libri che parlano di spreco del cibo, dell'energia e dell'acqua: risorse indispensabili per la sopravvivenza dell'umanità e dell'intero pianeta.

Noi delle banche del tempo sappiamo bene come risparmiare, come reinventarci e come utilizzare le risorse con il riuso ed il baratto ma, il Natale si avvicina e la tentazione di spreco potrebbe essere forte: ricordiamo questi dati ed evitiamolo!

Rosaria Lomuscio



Concorso letterario – “Il tempo delle parole”

Una banca è veramente tale quando sa offrire nuovi prodotti ai suoi “clienti”, in grado di potenziare il patrimonio dei singoli e, di conseguenza (se l’investimento è etico), anche della collettività. Ecco, anche noi, nel nostro piccolo, agiamo come una vera banca: raccogliamo energie positive, le mettiamo a disposizione degli altri e le energie crescono.

Questo è quanto speriamo che accada anche con il **“Concorso Letterario – Il tempo delle parole”**, inaugurato quest’anno in occasione della “Giornata della donna”.

La prima edizione ha avuto come tema la molteplicità e la complessità dei ruoli e degli aspetti che caratterizzano la figura femminile nella società: lavoro, famiglia, affetti, gioie, dolori, conflitti... Il concorso, rivolto a donne, italiane e non, ma residenti nel territorio italiano, ha visto la partecipazione di ben 33

elaborati, alcuni dei quali provenienti anche da città più o meno lontane da Buccinasco. La giuria, che ha espresso parole di apprezzamento per la ricchezza di contenuto e di valori di tutti i racconti in concorso, ha attribuito il primo premio ad una nostra socia, Raffaella Invernizzi.

Superfluo dire che il montepremi per le prime tre classificate consisteva di tanti buoni per l’acquisto di libri!

Molto attento il compito svolto dalla giuria, composta da Gisella Restelli, Silvia Mincuzzi e Maria Ficara. Bella e partecipata la giornata della premiazione, svoltasi il 10 marzo, presso la Cascina Robbiolo con la collaborazione di Barbara Massa e Fabio Cerone per “Messinscena”, dei poeti dell’ “associazione Frigerio”, e delle donne dell’associazione “Itaca” che con i loro piatti multietnici hanno dato una nota in più al sempre ricco buffet. Anche l’amministrazione

comunale ha sostenuto il concorso letterario e Clara de Clario, Assessore ai Servizi Sociali, ha personalmente premiato le scrittrici.

Naturalmente soddisfatte le organizzatrici, che stanno già pensando al prossimo appuntamento.

“Il tempo delle parole - Seconda edizione”, infatti, è già in cantiere. Quale sarà il nuovo tema?

Sicuramente questa volta il concorso sarà aperto a tutti e a tutte e la cerimonia della premiazione si svolgerà in concomitanza con una giornata significativa della vita del nostro comune.

E naturalmente contiamo sulla passione per la scrittura e sul piacere di scrivere che, come ha dimostrato il successo della prima edizione, fa breccia nel cuore e nelle menti di molti nostri concittadini!

Anna Buscemi

Il sottile piacere della scrittura

Scrivere è qualcosa che mi ha sempre affascinato, come iniziare un viaggio verso un mondo sconosciuto. Sai qualcosa di dove stai per andare, immagini chi potrai incontrare, ma quando cominci ti accorgi che quel viaggio è pieno di sorprese.

A volte compaiono ostacoli, a volte tutto scorre con facilità. A me succede di avere un po’ di riluttanza nel partire. Poi c’è sempre qualcosa di urgente da fare, così la scrittura resta relegata a supportare le necessità quotidiane.

Ci voleva proprio un’occasione come quella creata dalla Banca del Tempo per farmi ripartire!

Quando ho deciso di cimentarmi, ho cominciato a pensare al tema del concorso. Così mentre guidavo, quando cucinavo, mentre camminavo si affacciavano alla mia mente volti e situazioni che poi, davanti al computer, per lo più nel silenzio della notte, traducevo in scrittura. In quel periodo ho provato quello che succede quando si è innamorati, quando la mente torna

appena può all’oggetto del tuo amore e quel pensiero ti accompagna nelle azioni quotidiane, proteggendoti un po’ dalle fatiche del vivere.

Non è poco e mi sarebbe bastato questo per essere

riconoscente nei confronti di chi ha lavorato per la realizzazione di questa iniziativa. La risposta delle tante compagne di viaggio, i loro scritti così toccanti, testimoniano che questi miei sentimenti sono ampiamente condivisi. Ricevere il premio, certo, mi ha fatto piacere, anche perché accompagnato da parole molto belle ed attente.

Ho inoltre apprezzato la cura e la bellezza di ogni dettaglio della premiazione. Grazie davvero a tutte e a tutti e...al prossimo 8 marzo.

Raffaella Invernizzi

“Di’ la verità con calma e chiarezza e ascolta gli altri. Anche i noiosi e gli ignoranti, perfino loro hanno una storia da raccontare. Baltimora 1692

Il territorio, la flora e la fauna, Buccinasco fra terra e cielo

Si è concluso in data 13 Ottobre 2014 il progetto “Il territorio, la flora e la fauna, Buccinasco fra terra e cielo”, cofinanziato dalla Regione Lombardia alla nostra Associazione.

Il progetto prevedeva sei obiettivi:

- 1) Un sondaggio rivolto ai cittadini per capire quale conoscenza avessero del nostro territorio
- 2) Una mostra fotografica animata “Spegni lo spreco accendi lo sviluppo, rivolta alle classi medie delle scuole di Buccinasco
- 3) Con l’Associazione Buccinbici l’organizzazione di cinque uscite in bicicletta per conoscere i luoghi più nascosti
- 4) Con l’Associazione MIFA l’organizzazione di tre incontri (Ornitologo, Geologo, Biologo)
- 5) Una mostra fotografica in tema
- 6) Un convegno di fine progetto.



Con questo progetto si sono raggiunti gli obiettivi che ci si era prefissati in fase di stesura, ovvero si è potuta riscontrare una forte e aumentata partecipazione della cittadinanza di tutte le età, volta ad una più approfondita conoscenza e condivisione del territorio.

Ciò sta portando ad un maggior senso di appartenenza al nostro territorio favorendone così la sorveglianza e la tutela in collaborazione con l’Amministrazione.

Si sono creati nuovi e fruttuosi rapporti tra le associazioni che hanno collaborato al progetto e si è stimolata la curiosità in molte persone su argomenti di importanza attuale come la tutela e conservazione della natura, la sicurezza e la vigilanza del territorio

Giampiero Calvi

Corso di Primo soccorso Pediatrico

Si è tenuto a Buccinasco il corso di PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO.

Presso Cascina Fagnana, con il patrocinio del Comune, in stretta e consolidata

collaborazione fra la nostra Banca del Tempo e la Croce Rossa di Buccinasco.



Hanno aderito all’iniziativa n. 52 giovani genitori ed alcune nonne.

Argomento molto interessante e sempre attuale per facilitare la vita delle coppie con bimbi.



Due serate nelle quali molti sono stati i temi trattati tra cui:

Introduzione alla Croce Rossa e al sistema 118, esame del bambino infortunato, norme di comportamento, valutazione delle funzioni vitali, rianimazione Cardio-Polmonare Pediatrica, perdita di sensi, colpo di calore, convulsioni, e ancora: corpi estranei e disostruzione delle vie

aeree, ferite, emorragie, ustioni, congelamenti, traumi, medicazioni, reazioni allergiche e shock anafilattico, vaccini.

Il corso è piaciuto molto a tutti i partecipanti ed è stato trovato utilissimo, tutti attenti e interessati con partecipazione molto attiva soprattutto durante le esercitazioni insieme ai volontari della Croce Rossa.

Segnaliamo che il ricavato, pari a € 900, sarà interamente devoluto alla CRI di Buccinasco.

Grazie alla CRI di Buccinasco e in particolare alla Dott.ssa Alessandra Lops.

Un grazie ai soci della nostra associazione che si sono occupati di tutta l’organizzazione.

Giampiero Calvi

Le altre Banche del Tempo parlano di noi.

Da Inzago

Il nostro primo incontro ufficiale del 2013 l'abbiamo voluto aprire con la Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco.

Sabato 5 gennaio: abbiamo ospitato a Inzago 36 soci per la visita guidata ai Presepi distribuiti nel nostro territorio della Martesana.

E' stata una giornata piacevole ma molto intensa iniziata con la visita a San Rocco in Piazza Maggiore accompagnati da Luciano Gorla appassionato di storia locale, giro per Inzago e sosta in sala consigliare accolti dall'Assessore Enrica Borsari che ha donato a tutti i presenti la guida "Inzago in tasca". Subito dopo la visita alla Chiesa Parrocchiale dove don Antonio ha illustrato le particolarità della Sacra Sindone che

ci è stata donata in passato dal segretario del Cardinal Borromeo.

Ci siamo poi spostati a Pozzuolo Martesana nella Chiesa di San



Francesco che risale al 13° secolo. Ci ha fatto da guida per la storia e gli affreschi il signor Stefano Bianchessi presidente dell' associazione Padre Pieregrosso. Poi visita ai bei presepi artigianali.

Pausa pranzo in pizzeria con fumante pizza, e brindisi per il compleanno di Carla.

Nel pomeriggio ci siamo spostati a Gropello D'Adda, Giuseppe Motta ci ha guidati alla visione dei presepi di tutto il mondo nella vecchia Chiesa Parrocchiale.

Una giornata che ha reso noi della BdT di Inzago orgogliosi di essere parte di un'associazione che apre agli scambi, alle relazioni amicali, agli incontri di storia e cultura.

Una giornata indimenticabile perché ciò che entra nella vita delle persone è sempre un regalo che resta.

Anna Finelli

Presidente - BdT di Inzago - Mi

Da Zibido San Giacomo

Gita in Val Curone tra natura e cultura



Una bella e calda domenica di luglio, la Banca del Tempo di Zibido San Giacomo e la Banca del Tempo di Buccinasco, hanno organizzato, grazie alla proposta del Gruppo di Acquisto Solidale GAS di Zibido San Giacomo, una visita al produttore/fornitore di pesche in località Volpedo - Val Curone.

Arrivati presso l'azienda agricola tra le colline, accolti con simpatia e generosità, abbiamo potuto conoscere

da vicino curiosità e tecniche della coltivazione delle pesche.

Abbiamo imparato a raccogliere le pesche, come si coltivano e come si confezionano nelle cassette; un mondo difficile e sconosciuto che richiede un grande impegno !!!

Parlare con Fiammetta e Paolo, mangiare insieme

cose buonissime offerte dai soci e dalla famiglia è stato veramente piacevole.

L'occasione di essere in questa località ci ha permesso anche un piccolo momento culturale: è stato molto interessante scoprire, nel piccolo museo virtuale, i segreti del quadro "Quarto stato", dipinto da Pelizza da Volpedo (pittore locale), e girovagare per le stradine della graziosa cittadina a conclusione della nostra gita.

Insomma Natura e cultura in una piacevolissima giornata passata insieme.

Questa prima esperienza di organizzazione comune tra due Banche del Tempo ha dimostrato come sia piacevole e importante creare momenti di scambio che favoriscono la conoscenza tra diverse realtà.

Esperienza che ci auguriamo di poter ripetere!!

Irene Mezzadri

Presidente BdT di Zibido S.G.

Dobbiamo perdonare coloro che ci hanno offeso, non perché meritino il perdono, ma perché amiamo noi stessi e non vogliamo continuare a pagare per l'ingiustizia subita. Il perdono è l'unico modo per guarire.

Don Miguel Ruiz

IL CONSIGLIO DIRETTIVO E' COSI' COMPOSTO:

Gabriele Crepaldi Presidente – Lorenzo Vanzulli vicepresidente - Giampiero Calvi tesoriere - M Rosaria Lomuscio segretario, Angela Ladiana – Antonietta Pace - Carla Manfredi – Giovanna D'Ilio - Ignazio De Maria - Milena Carrubba – Mara Bonazzi, consiglieri.

L'ANNO PROSSIMO SI VOTERÀ PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO, ASPETTIAMO CANDIDATURE

Sta per scadere il mandato dell'attuale Consiglio Direttivo.

A metà febbraio 2014, durante la consueta Assemblea Generale, si procederà alle votazioni per il rinnovo.

Requisito fondamentale per candidarsi è l'adesione alle finalità della Banca del Tempo: solidarietà, accoglienza, reciprocità, condivisione.

UN GROSSO BENVENUTO A TUTTI I NUOVI SOCI:

Mazza Ylenia, Idiomi Wilma Nadia, Mongella Maria Teresa, Ragazzi Patrizia, Ruggero Francesca, Casati Carla, Colombi Enea Antonietta, Pietricola Antonietta, Paulicelli Silvana, Patrone Stefano, Betti Linda, Tiani Mafalda, Puddu Elide, Carlone Antonio, Scorza Antonietta, Necchi Angel, Stoppa Giordano, Raffaele Anna Maria, De Luca Lidia, Cornaggia Roberto, Mongella Mara, Tomaselli Antonia, Mas Solé Mercedes, Colucci Michele, Cantini Alda, Zanardi Ileana, Polleri Gabriella, Bellini Walter, Gandolfi Renzo Antonio, Lai Teresina, Giannelli Valeria

LA BANCA DEL TEMPO E DEI SAPERI NEL 2013

Numero dei soci compresi i familiari 307 – Scambi effettuati 1295 – tipologia di scambio n. 45

LE NOSTRE ATTIVITA' NEL 2013

La Banca del Tempo per il sociale

- *Distribuzione Azalee per il Telefono Azzurro*
- *Baratto*
- *Giornata della donna*
- *Il cammino di Marcella*
- *Associazioni in festa*

La Banca del Tempo per le attività ricreative

- *Carnevale*
- *Grigliata ai Laghi Carcana*
- *Ferragosto insieme*
- *Escursionismo facile*
- *Pranzo di Natale*
- *Capodanno*

La Banca del Tempo per l'arte e la cultura

- *I Presepi a Gropello e Pozzuolo*
- *Castelli del FAI*
- *Palazzo Reale: Modigliani*
- *Palazzo Reale: Il volto del 900*
- *Palazzo Reale: Pollock*
- *Prima alla Scala su grande schermo,*
- *Concorso letterario*
- *Gita in Val d'Orcia*
- *Gita a Sirmione*

La Banca del Tempo, scambio di saperi.

- *Corso d'Inglese*
- *Corso pittura ad olio*
- *Corso balli di gruppo*
- *Corso balli Popolari*
- *Corso di Spagnolo*
- *Pomeriggi letterari*
- *Pittura su stoffa*
- *Pittura su porcellana*

La Banca del Tempo, Centro Bramante.

- *L'amore, il fuoco sacro del cuore*
- *Lettura e comprensione delle maschere*
- *Gestire positivamente i conflitti*
- *Io pregiudizi? Ce li avrai tu.*
- *Corso di italiano per stranieri*
- *Funzione e interpretazione dei sogni*
- *Finanza comportamentale*
- *Magnetismo terrestre*
- *Gestire le emozioni*
-

Hanno collaborato in questo numero:

Gabriele Crepaldi, Grazia Pratella (presid. coordinamento), Carla Manfredi, Rosaria Lomuscio, Enzo Concardi, Teresa Morazzoni, Franca Cerri, Anna Buscemi, Raffaella Invernizzi, Giampiero Calvi, Anna Finelli (Inzago), Irene Mezzadri (Zibido S.G.)

Redazione: Rosaria Lomuscio, Carla Manfredi

Impaginazione: Carla Manfredi

Sommario

Pag.1 – Siamo sereni - Bramante

Pag.2 – Coordinamento Lombardia
Il cammino di Marcella

Pag. 3 – Val d'Orcia - Escursionismo facile

Pag. 4 – Gentilezza – amicizia– sprechi

Pag. 5 - Concorso letterario

Pag. 6 – Il territorio, la flora, la fauna

Pag. 7 – Le altre Banche del Tempo

Pag. 8 – Informazioni dalla Banca del Tempo