

Foglio informativo
a-periodico
per soci e simpatizzanti
della Banca del Tempo
di Inzago

Tempoideanews

Num 3
Maggio 2015



.. Principi e princìpi nella BdT..

Sommario

- Principi e princìpi nella BdT p. 1
- I nostri incontri a tema: lavori in corso p.2
- News dal gruppo di Scrittura p. 3
- Computer che passione p. 4
- BdT è anche scambio di ospitalità p.5
- Incontro dei gruppo di cammino pp.6,7
- Paciada p.8
- Saperi&Saperi Marzo 2015 p.9
- Saperi&Saperi Aprile 2015 p.10
- Saperi&Saperi Maggio 2015 p.11
- Il viaggi dei soci pp.12,13
- Consigli di lettura, p. 14
- Ortolando p. 15
- "Buono a sapersi", a cura di Anna, p. 16
- Questioni di buone maniere pp.17,18
- Poetando p. 19
- Prossimi appuntamenti p. 20 21
- La redazione informa

La BdT ragiona su alcuni *princìpi*:

- ⇒ I punti di forza che ciascuno di noi ha
- ⇒ Dà onore e valore al 'vero lavoro', quello umile non necessariamente professionale ma costante che ciascuno di noi sa e può fare
- ⇒ E' esperienza di reciprocità e dà potere a chi riceve, non umilia ma sostiene
- ⇒ Attiva e riconosce la nostra interdipendenza nella comunità
- ⇒ Afferma il diritto di ciascuno di essere ascoltato perché ciascuno rispetta l'altro

Su questi punti si individua la prospettiva di giustizia sociale, diventata una proposta concreta di comportamenti che obbliga a cambiare paradigma.

E' quello che la BdT cerca di fare ricostruendo e ammodernando il sistema operativo sociale sulla base della valorizzazione di tutte le capacità umane, dell'accogliere tutti i contributi, del fondare il proprio sistema di relazione anche tra generazioni sulla reciprocità e non sul volontariato. Così si possono creare punti di forza nella rete sociale.

Ma il tutto non si improvvisa: si cresce raccogliendo informazioni, partecipando a incontri formativi, ragionando e dibattendo sulle idee e i princìpi.

Si costruisce attraverso le esperienze, creando le occasioni per le relazioni, mettendo a disposizione di altri le proprie capacità.



I nostri incontri a tema: lavori in corso

Incontri a tema: "largo alla scrittura"



Schema indicativo degli incontri

1. **Primo incontro:** un po' di grammatica non guasta – costruire le frasi
2. **Secondo incontro:** come comunicare un'informazione – un'emozione – un sentimento
3. **Terzo incontro:** Strutturare un racconto – strutturare una descrizione
4. **Quarto incontro:** dal racconto allo stile personale



Gli incontri, pur mantenendosi entro le linee guide, seguiranno le sollecitazioni e gli interessi dei partecipanti.

Questi primi incontri avranno lo scopo di verificare l'interesse per alcuni ambiti di scrittura e proporre eventuali altri percorsi.



Gli incontri saranno tenuti dai soci Isabella Meloncelli e Maria Verga presso la sede di Via Besana, 11/a, Inzago e sono riservati ai soci della BdT.

Incontri a tema: "il Computer" una vita on line



Gli incontri saranno 8 della durata di 2 ore ciascuno e si terranno il martedì dalle 16 alle 18*



Schema indicativo degli incontri

- il PC - una macchina da conoscere
- Word - programma di posta -
- Fare e salvare un documento
- Archiviazione
- Usare internet
- La fotografia sul PC- gestione



Con Bartolo della BdT di Inzago

*I primi due incontri si terranno presso la nostra sede; mentre a partire dal terzo incontro, avendo la necessità della connessione internet, saranno tenuti a casa di un socio. E' necessario che ciascun partecipante abbia un pc portatile.



Incontri a tema: E..... Burraco sia!



Organizzazione degli incontri :

Gli incontri saranno il lunedì sera presso la sede della BdT dalle ore 21,00 alle 23,00.
La durata prevista è di 8 incontri.

La partecipazione è riservata ai soci che si sono iscritti pagando la partecipazione in ore/tempo.



1. Il primo incontro sarà di presentazione delle regole del gioco e affronterà le prime partite
2. Dal secondo incontro si entrerà nel merito del gioco sia come partita che come calcolo del punteggio



Gli incontri hanno lo scopo di attivare interesse e capacità nel gioco, di creare momenti di relazione attraverso la conoscenza tra i partecipanti, e mantenere un clima di collaborazione e reciproca fiducia.

Con Loredana Sisti presso la sede di via Besana 11-Inzago

Incontri a tema: "Cucinare con gli avanzi" ricette on line



Schema indicativo degli incontri

- Per 6 settimane verranno inviate via e-mail delle ricette "create" con gli avanzi della cucina
- Le informazioni sulle ricette saranno accompagnate da consigli dell'esperto che le ha sperimentate
- Il corso on-line prevede un riscontro da parte dei corsisti col loro parere sulla ricetta sperimentata



Ricette per bene

Ricette viste, lette e mangiate



Con Maria Teresa De Muzio Dal suo PC al pc dei soci della BdT di Inzago

NEWS dal GRUPPO DI SCRITTURA della BdT

Chi ha voluto cimentarsi nel bel gioco dello scrivere ha scoperto che di una cosa si può parlare in modo completo anche se diverso e a volte fuori dagli schemi. Ma questo è il bello, dove la diversità è risorsa!



"E' un compito facile", mi dicevo ieri sera, tornando a casa dopo il primo incontro di scrittura. Descrivere una moneta da un euro, non sarà certo difficile! Adesso sono qui, con la moneta davanti a me.

E' rotonda, su questo non si discute. D'altro canto, la maggior parte delle monete lo sono. E' fatta da due metalli diversi. Mi chiedo quali siano: uno forse ottone (è giallo!), ma l'altro? Non penso sia argento, sarebbe troppo bello! Resisto alla tentazione di cercare su Wikipedia.

La soppeso... quanto peserà? Non sono mai stata brava ad indovinare il peso, quando alla festa del paese si deve indovinare il peso del bue (vecchia - o meglio antica - tradizione di Inzago), sbaglio sempre clamorosamente.

Diametro? Sarà un centimetro, più o meno... resisto ancora alla tentazione di cercare su Wikipedia!

Su un lato, o dovrei dire forse su una faccia? l'uomo di Leonardo, sull'altra la scritta 1 EURO (proprio così, maiuscolo) e il profilo dell'Europa. E una serie di puntini: ma quanti sono? Fatico a contarli, sono un po' consumati. Ne conto sei, ma non sono proprio sicura. Devo resistere! Ma perché?

Ed ecco a voi: "lega di rame-nickel all'interno e lega di rame-ottone all'esterno. Il diametro è di 23,25 mm., pesa 7,5 grammi ed è spessa 2,33 mm. Il bordo presenta sei segmenti alternati, tre lisci, tre finemente rigati".



"L'avevo pensato da sempre come potenza e da sempre avevo creduto in ciò che in lui veniva rappresentato in termine di valore e di simbolo. Da sempre, fino a quando sono incappata in una esperienza abbastanza dolorosa.

Lui, il piccolo oggetto tondo-bicolore - stellato come fosse la madonna Ausiliatrice, lui che si compiace di essere il rappresentante unico di un gruppo di popoli diversi, mi ha mosso un pensiero: possederne può significare fortuna, ricchezza, per chi ne ha in abbondanza ; possederne può significare povertà per chi non ne ha altri.

E così da allora lo rigiro tra le dita con aria dubbiosa: ne ammiro l'eleganza questo sì, quell'eleganza che ostenta tracciata da quel bel corpo maschile la cui nudità percepisco ma non colgo, da quel numero 1 inciso grande con cui si auto attribuisce il valore, con quella piccola italetta coperta e forse avvilita sotto un' EURO (pa) troppo diversa.

Questo EURO mi fa rabbrivire e mi fa un po' rabbia perché non è così leale nell'esprimere il suo potere, quello d'acquisto naturalmente.

Con quell'EURO in tasca posso fare molto se lo dono ad un povero che deve sfamarsi, ma non posso fare molto, a volte nulla se devo provvedere alla vita.

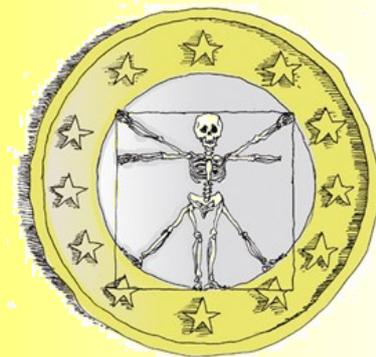
E quando ahimè il mio corpo necessita di un momento di energetico ristoro, LUI a capofitto si butta tutto senza risparmio senza sconti né riduzioni per permettermi una sola unica piccola insignificante e amara tazza di caffè.

"L'Euro la moneta europea è composta di due colori, ha il contorno zincato e fatto di lega color oro.

Invece all'interno è di lega argentata.

Dall'altro lato i colori sono i medesimi; all'interno contiene 12 stelle e un quadrato con l'Uomo di Leonardo.

E' una moneta molto discussa. In Europa."



Computer che passione!

Bartolo il professore e il suo 'aiutante' Stefano ce la stanno mettendo tutta.

Ma anche gli allievi non scherzano!

Sono proprio tosti.

Puntuali si presentano tutti i martedì armati di pc e di voglia di capire e di fare: scrittura, cartelle, salvataggi, archivi, copia e incolla, termini tecnologici per conquistare nuovi spazi e nuove autonomie, per ampliare la comunicazione e divertirsi.



I risultati si cominciano a vedere, le attese si fanno sempre più forti, una nuova generazione di telematici e di interconnessi avanza.

Ne vedremo delle belle!

*Bravi, tutti.
E avanti tutta!*



BdT è anche scambio di ospitalità

Brigitte e Philippe sono stati nostri ospiti per due notti a metà Maggio. Erano venuti in Italia per visitare l' EXPO e non solo; e noi Mario e io li abbiamo ospitati.

Vengono da Vienne vicino a Lione e sono soci della BdT francese chiamata SEL e sono molto attivi negli scambi di ospitalità.

Ci siamo iscritti a **ROUTE DES SEL*** su proposta di Vico Hemsì della BdT di Milano Niguarda, molto attivo negli scambi internazionali, proprio in virtù delle possibili richieste di soci che da varie BdT, anche di altre nazioni, avrebbero visitato l' EXPO.

E non siamo pentiti!

Brigitte e Philippe si sono dimostrati persone curiose, interessanti, stimolanti. E molto simpatiche. Abbiamo parlato di noi ma anche dei nostri paesi; abbiamo condiviso le cene e le colazioni conversando in francese (io proprio per niente) e in inglese (qui qualcosa ho potuto fare) e parlato delle BdT e delle nostre reciproche esperienze dentro all'associazione.

Sembra incredibile come sia semplice accogliere ed essere accolti semplicemente perché si ha piacere di incontrarsi per conoscersi e capire cosa succede oltre la nostra porta di casa.

Io ho guadagnato 4 ore/tempo per l'ospitalità, ho fatto allenamento in lingua, ho scoperto cosa fanno i SEL in Francia (Vienne ha 2.000 aderenti dislocati in diverse zone della città); ho sentito il racconto di alcune esperienze di scambio, ho ricevuto complimenti per la mia cucina (il che non guasta) ma soprattutto Mario e io abbiamo incontrato persone con cui si possono condividere idee sulle politiche e sulla società di oggi.

E la prossima occasione di un viaggio in Francia Brigitte e Philippe saranno nella loro casa ad attenderci.

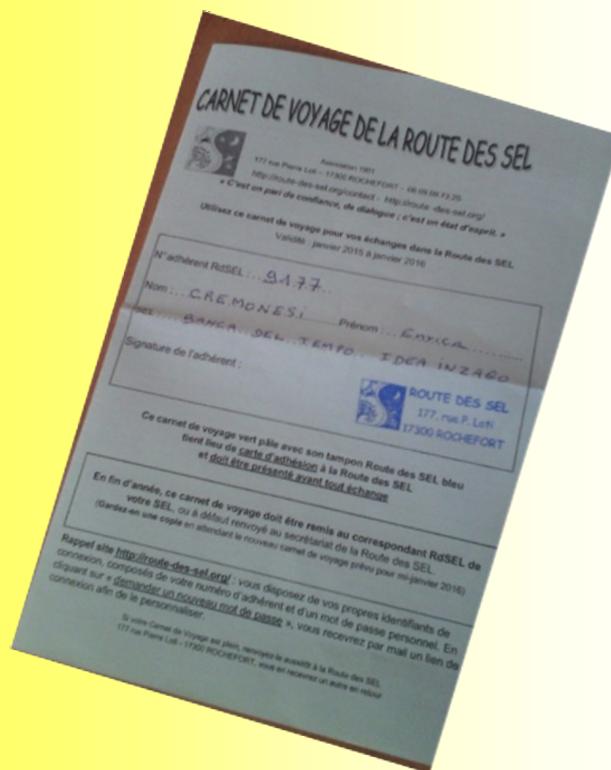
Mica male vero?

In fondo la Francia è vicina. E interessante.

Pronti per la prossima ospitalità.

Route des SEL – Strada dell'ospitalità delle BdT francesi.

Chicca



C In un giovedì di sole, meeting a Inzago tra 'Gruppi di Cammino'



C

"Partecipare agli eventi a volte costa fatica: richiede tempo, disponibilità mentale, interesse, consapevolezza del suo senso, ed è facile, troppo facile rinunciare o giustificare la propria assenza. Capita! Ma se si resiste a questa 'debolezza' e ci si butta... le sorprese, quelle piacevoli, non mancano certo. C'è una malattia contagiosa che non è da temere, una malattia che ha come caratteristiche quelle dell' incontrarsi, condividere, scambiare, conoscere, una malattia dalla quale forse non si vorrebbe guarire. Giovedì scorso io ho avuto questa 'malattia' e me la sono goduta tutta. E il suo contagio portato e trasmesso dai camminatori di Paullo insieme ai gruppi di Cassano, Gorgonzola e Pioltello, è stato rapido e produttivo, si è dilatato fino alla proposta di un incontro in autunno nelle terre del lodigiano, a casa loro. Non è male vero?"



Ecco il racconto.

Da due mesi si attendeva questo evento e chi l'ha così attentamente preparato ha ricevuto un doppio regalo: il successo dell'incontro e il sole di una bella giornata.

L'appuntamento del gruppo di "Cassano Cammina" era stato fissato per le ore 9:30 del 23 Aprile scorso, alla Volta, "sito a Cassano" dove sarebbe giunto il gruppo di Paullo. Da lì, insieme ci siamo avviati lungo il canale Martesana verso Inzago dove ci attendevano i gruppi di Pioltello, Gorgonzola e naturalmente quello di Inzago; la proposta infatti si era allargata ad altri Gruppi di Cammino.

Un lungo serpentone, più di cento persone che hanno in comune una passione: camminare per stare in salute. ha cominciato a percorrere le strade inzaghesi. Pochi certo i giovani presenti: forse loro la salute l'hanno di default ma i bei visi 'maturi' radunati vicino al canale finalmente recuperato all'acqua, erano sorridenti e gioiosi per il fatto di essere a Inzago insieme, tutti insieme hanno contribuito a rendere l'atmosfera festosa.

Presentazioni, sorrisi, nomi che arrivano ma che poi si dimenticano, strette di mano e domande sul proprio gruppo; in poco tempo si è stabilita affinità e non si è più stati 'stranieri'.

Mentre camminavamo per le strade di Inzago un po' di cultura sulla storia locale ci è stata offerta dal nostro già apprezzato concittadino Luciano Gorla esperto della materia che ci ha accompagnato per tutta la mattinata.

Che è trascorsa guardando alcune ville storiche (Inzago ne conta ben 14!), visitando la Fondazione Marchesi dove siamo stati accolti dal Presidente dottoressa Gabriella Molina e dal Sindaco Benigno Calvi, il Palazzo Comunale dove lo stesso Sindaco dopo il saluto di benvenuto ci ha mostrato le sale affrescate, la chiesa di S Rocco e la Parrocchiale dove è conservata copia della Sacra Sindone, che purtroppo è resa visibile al pubblico solo nel periodo pasquale.

L'allegria e rumorosa compagnia paullese ha poi animato il pranzo e il piacere della condivisione ha permesso la buona riuscita dell'incontro.





Nel pomeriggio accompagnati da Anna e Chicca ancora abbiamo camminato a piedi lungo l'Alzaia fino a Cassano per riaccompagnare alle loro automobili i camminatori di Paullo co promotori della giornata.

Tutto è andato bene: 'accoglienza ottima, guida preparata, giornata di sole, il resto...è vita.

Altri mesi di attesa, pochi per la verità, ci separano dal prossimo evento: nell'autunno saranno i gruppi di cammino della nostra zona che verranno ospitati a Paullo, e qualcuno sul posto ci farà conoscere ed apprezzare le bellezze storiche e artistiche del proprio luogo.

Un altro giovedì di sole? Ce lo auguriamo col cuore, quello del nostro cammino

Grazie ai gruppi di cammino.

Luisa, Chicca, Rosa



SABATO 25 APRILE 2015
La Gazzetta dell'Adda

Inzago 13

GIOVEDÌ Oltre un centinaio i partecipanti che hanno aderito all'iniziativa della Banca del tempo provenienti da Paullo, Pioltello, Gorgonzola e Cassano



In cammino per dodici chilometri per ammirare le bellezze del paese

INZAGO (sl) Dodici chilometri percorsi col sorriso ammirando le bellezze del paese. All'evento «Camminando... a Inzago», organizzato dalla locale Banca del tempo, hanno partecipato ben cinque gruppi: Paullo, Pioltello, Gorgonzola, Cassano e, naturalmente, Inzago. Il ritrovo è stato giovedì mattina, alle 10, in via Martiri della Libertà, davanti a Villa Aitelli, dove lo storico **Luciano Gorla** ha iniziato a illustrare le attrattive locali. Passo dopo passo i partecipanti hanno visitato piazza Maggiore, Villa Facheris, la chiesa di San Rocco e la parrocchiale, per poi



passare dall'alzaia del Naviglio, da via Brambilla, per vedere Villa Rey, poi il Ponte vecchio

l'ospedale Marchesi e infine tornare in piazza. Alle 12.30 il gruppo, di oltre un centinaio di

persone, si è ristorato in un locale paesano e dalle, 15, è iniziato il ritorno a casa.



LUNGO IL NAVIGLIO

Un momento del ritrovo in via Martiri della Libertà. A sinistra, il gruppo di Cassano. Sopra, tutti i partecipanti compresi gli organizzatori di Inzago

Una manifestazione che è destinata a diventare un'occasione di scambio tra i diversi gruppi di cammino, per conoscersi e per conoscere i diversi territori, ugualmente ricchi di bellezze. In autunno, infatti, si sta organizzando un evento simile con partenza da Cassano verso il Lodigiano.

Soddisfatta della buona riuscita il presidente della Banca del tempo di Inzago **Anna Finelli**: «Erano presenti anche alcuni rappresentanti dell'Asl Milano 2, per sottolineare l'importanza del camminare per la salute - ha detto - Ma farlo fa bene a più livelli e si apprezza il bello di stare insieme».

Paciada 2015

Domenica 12 Aprile si è svolta la Sesta edizione della Paciada, una passeggiata turistico gastronomica, alla scoperta di luoghi, sapori e personaggi storici di Cassano d'Adda e dintorni, con visite guidate e degustazioni organizzata da Gruppo Guide Cassano e Associazione Cassano sotto le Stelle, col patrocinio della Città di Cassano.



Noi, come Banca del Tempo, ci siamo ritrovati al Mac Donald dove, prima della partenza, ci è stato offerto caffè e brioche.

I punti di ristoro, durante la camminata, erano cinque: un intero menù suddiviso in tappe, dall'aperitivo al dolce.



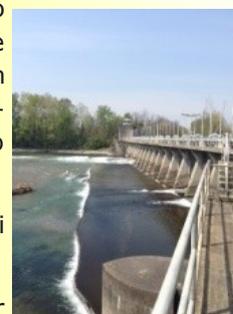
Prima tappa: **la chiesa di san Dionigi**, con Maurizio che, nella veste di Giovanni Pietro Rovello, ci ha raccontato la rappresentazione del **miracolo della Madonna**.



E nel giardinetto retrostante la chiesa abbiamo goduto del primo ristoro: l'Aperitivo!



Scendendo lungo la Muzza, splendido scenario, abbiamo incontrato Rosetta e Angela nella veste di lavandaie che ci hanno raccontato e inscenato **la vita delle lavandaie sulla Muzza** negli anni 50, con tutti gli strumenti di lavoro del tempo e dialogando in dialettico raccontano che oltre a lavare i panni sporchi lavavano anche i loro dispiaceri.



E si riparte, passiamo davanti alla **cappella del Revellino**. Qui i gruppi si incrociano da sopra a sotto il ponte.

Secondo punto di ristoro. Tutti fermi al Dopolavoro per l'Antipasto.



E ripartiamo, baciati da sole, verso **la colonia sul fiume Adda** dove, i bambini di Cassano passavano le vacanze. La guida Luigi Galbiati parla appunto della colonia elioterapica sul fiume rievocando gli anni passati dove il fiume Adda rappresentava il mare per i Cassanesi.

Terzo punto di ristoro: Una bella pastasciutta sotto il chiosco della colonia, con gli **Scout di Cassano**.

E si riparte, tra lo splendido scenario del **parco naturale dell'Isola Borromeo verso la diga del Retorto**, tra sentieri che attraversano il verde incontaminato del parco.

Attraversiamo il ponte sulla diga del Retorto e sull'altra sponda incontriamo Luigi, nella veste di **Officiale di porto**, che ligio al suo dovere ci chiede di mostrare il nostro lasciapassare per entrare nella cittadina di Cassano.

Quarto punto di ristoro: Ristorante Cantarana per un secondo piatto in velocità.

Proseguiamo **verso Villa Maggi Ponti (Hotel Julia)**. Nel salone dei ricevimenti incontriamo Piera nella veste di Evangelia Belleni moglie di **Pierfranco Maggi** che ci racconta, accompagnata dalle note di uno stupendo pianoforte a coda, la storia della famiglia Maggi e di quel Pierfranco Maggi appassionato **coltivatore di orchidee rare**.



Sotto il grande tendone nel parco, tra le stupende orchidee di Villa Maggi (portate da alcuni giardinieri apposta per la Paciada), abbiamo goduto del dolce, dell'ombra e di uno splendido lungo momento di relax.



Giulia

"Sapori&Saperi"

Marzo 2015

Una serata davvero speciale

La sala della nostra sede piena, la voglia di incontrarsi ha contagiato 21 persone, donne e uomini che nella serata dedicata al femminile hanno partecipato alla proposta di "Sapori & Saperi" di Marzo che ha messo al centro la Donna .

La serata, gestita con sensibilità e passione da Elisa, giovane e dinamica figlia dei nostri soci Ornella e Sandro, è stata condotta sulla traccia del documentario di Lorella Zanardo ' *Il Corpo delle Donne* ', servito poi ad alimentare una discussione critica, aperta e analitica dell'immagine femminile così come viene troppo spesso presentata oggi nella nostra società.

Hanno colpito le sequenze del documentario della Zanardo, tratte da alcune popolari trasmissioni televisive, sequenze susseguite con ritmi incalzanti, che hanno 'soffocato' il respiro di chi, guardandole, ne percepiva la possibile e incredibile facilità assuefatti. E questo può accadere nella mente di chi si nutre quotidianamente di certo tipo di trasmissioni televisive a qualsiasi ora del giorno.

Le parole di Elisa hanno fornito conoscenze, hanno suscitato riflessioni sui comportamenti che oggi tendono a normalizzarsi in una società dove l'esteriorità, la giovinezza, l'offerta del corpo della donna come oggetto utile al divertimento e al business di qualcuno sembrano farla da padrone. E appare per questo più strano che non venga percepita da parte della donna l'umiliazione della propria dignità, e la relativa assenza di 'rispetto' da parte dell'uomo. L'espressione di pretesa libertà che fa muovere una macchina dove le donne cercano visibilità a scapito della dignità è davvero una scelta libera?

Si è davvero liberi mettendosi a 'disposizione' come oggetti a chi ti vive e ti usa come tale?

E fa impressione il riconoscersi come 'prodotto' da vendere e da usare, fatto da una delle intervistate ex bocconiana ed ex manager, apparentemente *orgogliosa* di non essere più venditrice di prodotti della sua azienda ma di essere diventata lei stessa prodotto da mercato!

Le immagini finali del documentario sintetizzano con disgusto per chi vi assiste l'idea di una 'donna-prosciutto' appesa ciondolante in una cella frigorifera stipata di prosciutti in attesa di maturazione e pronta al timbro di stagionatura stampato da un braccio maschile sulle sue chiappe.

E' questa la donna che abbiamo in mente e che i nostri giovani oggi hanno in mente?

Ne è uscito un bel dibattito, un po' amaro ma aperto, che ha diffuso la convinzione che tutti noi possiamo far circolare idee diverse e vivere la nostra identità femminile in modo autenticamente libero pronte a reagire ai soprusi e alle lusinghe di artificiali bellezza e giovinezza che si contrappongono alla vita reale veramente vissuta.

In BdT, di solito, le donne sono la maggioranza degli iscritti e non solo nella nostra: quale ne sarà il motivo?

Può essere solo il bisogno di aggregazione o la maggior attitudine verso le relazioni?

O sarà perché la donna vive il proprio tempo come risorsa per esprimere le proprie capacità (valore?) condividendole e il proprio sapere come fonte di ricchezza?



Certo nelle BdT spesso mancano i giovani: respiro nuovo e opportunità per tutti. Ma noi si spera che presto ciò possa accadere.

Tra gli uomini presenti alla serata c'era anche Roberto della BdT di Fara Gera d'Adda, una new entry tra le BdT del nostro territorio a cui auguriamo buon cammino.

La redazione



"Sapori&Saperi"

3 Aprile 2015

Poche idee ma ben confuse!

Scherzo ovviamente, ciò che è stato fatto durante la serata è stato di suggerire idee per comporre delle decorazioni per bambini e adulti per rallegrare la casa di pasqua

Fiori ovviamente per centrotavola fatti con gli zoccoli bianchi di plastica che normalmente si usano per il giardino, ghirlande fiorite per la porta o per la tavola pasquale, cose semplici, economiche ma di effetto per riempire di armonia e gioia anche con i colori l'ambiente in cui viviamo.

Qualche socio si è lasciato attrarre da alcuni lavori e, pagamento in ore, se li è portati a casa pronti per l'uso.

Erano presenti una quindicina di persone che hanno condiviso il ricco buffet preparato dai soci stessi.



C

"Sapori&Saperi" - Maggio 2015

Rosangela ci è stata maestra: maestra di una materia che oggi si tende a non 'studiare: l'amore per la natura !

Sentirla parlare della sua ARTE e di come la vive, la coltiva e la diffonde, è stato come capire finalmente perché le cose che si fanno con passione funzionano sempre.

Il rispetto, la curiosità, la capacità di osservare ciò che abbiamo intorno sono stati gli elementi che hanno dato un tocco in più, forse pari alla bellezza dei lavori che ci ha mostrato.

Grazie Rosangela e forse un giorno potremo pensare di 'imparare ` ad accogliere per amare e rispettare la natura e l'uomo che la vive e la conserva, anche sotto vetro.

Chicca



I viaggi dei soci

Succede che alla BdT arrivino proposte di partecipazione ad eventi che non sono di stretta pertinenza della vita della BdT ma che hanno collegamenti con alcuni dei valori che la BdT promuove.

Ecco perché ci sembra interessante proporli ai soci e ancora di più (interessante intendiamo) sapere che i soci che vi partecipano hanno poi il desiderio di restituire agli altri le loro emozioni, i pensieri e la cultura che durante queste visite hanno potuto raccogliere e vivere.

Sta poi a noi scoprire quali siano i valori che li collegano alla BdT restando il fatto che il TEMPO utilizzato e condiviso ha già un suo valore intrinseco.

CARNEVALE !!!

VIAREGGIO D' UN

Luisa ed io siamo state il 22 febbraio scorso a Viareggio per il Carnevale.

In mattinata ci ha raggiunte anche Emma Mazza (faceva parte della BdT quando abitava nella nostra zona) che ora vive vicino a Viareggio e con lei abbiamo condiviso la bellissima giornata.

Siamo state fortunate con il tempo perché, dopo la pioggia della notte, è uscito il sole riscaldandoci ... anche troppo!!

E' stata un' esperienza davvero bella; tante le persone mascherate, carri giganteschi e musica molto allegra e coinvolgente che, anche senza volere, invogliava a ballare.

E' stata una esperienza di condivisione di idee, di reciproca compagnia, di star bene insieme in allegria, tutte cose che aiutano lo spirito e anche a far dimenticare i problemi quotidiani.

Tutto questo conferma in noi il valore e il significato della BdT

Qualche fotografia può servire a documentare la festa vissuta e partecipata, e magari incuriosire altre persone a ri-scoprire questa festa mascherata.

Ciao *Mariuccia*



I viaggi dei soci

Raccontati da loro.....

Racconto il mio viaggio insieme a Mariuccia a Lucca e Viareggio.

E' nato per caso mentre si camminava lungo il Naviglio insieme ad altre donne del Cammino del Cuore (gli uomini sono pigri).

Mariuccia era alla ricerca di donne che avessero voglia di condividere l'esperienza del viaggio a Lucca per una visita alla città e a Viareggio per il più famoso carnevale italiano .

Rosa ha aderito con entusiasmo, mentre io avrei preferito fermarmi ospite due giorni a Viareggio in occasione del carnevale, dalla nostra socia Emma.

Pagata la quota, per una serie di inconvenienti Rosa vi ha dovuto rinunciare, così Mariuccia ritrovandosi sola, in occasione della serata Saperi-Sapori si è riproposta. E così ho accettato.

Il giovedì antecedente alla partenza sempre durante il percorso del Cammino, una nuova camminatrice sentendo del viaggio a Lucca ci disse di essere nativa di quella città, così Mariuccia prese tutte le indicazioni di dove potevamo acquistare i prodotti locali e dove si potesse mangiare bene.

Alle sei del mattino di sabato 21 febbraio si parte: il marito di Mariuccia mi viene a prendere e a Trezzo saliamo sul pullman. Verso metà viaggio pioggia e qualche lampo: le previsioni non erano ideali.

Per tutta la mattinata a Lucca la pioggia non è mancata, ma questo non ha interrotto il nostro programma: visita alla città con la guida, (visita iniziata sotto la pioggia) con acquisto di prodotti, di dolci locali, poi al ristorante e alla fine della giornata anche una piadina a base di ceci. Abbiamo potuto visitare la città, certo non soleggiata ma sempre bella.

Partenza poi per Montecatini Terme per il pernottamento. Serata interessante: durante la cena abbiamo scambiato 'chiacchiere' con i commensali, poi nell'atrio alcune persone si sono messe a ballare; la musica è stata da sempre un'attrazione per me, per cui qualche passo di ballo non è mancato.

Poi con Mariuccia, in camera, una 'infinita' serie di partite di Burraco e così abbiamo superato abbondantemente la mezzanotte.

Baci e abbracci e via per Torre del Lago, una visita alla casa dove viveva il musicista Puccini (emozionante).

Durante il ritorno abbiamo consumato un pasto a base di pesce fresco..... prima del via verso la sfilata carnevalesca di Viareggio. Un cielo terso, un sole splendente faceva da alone a tutto quello che ci circondava. Tutto era allegria, gioia, giocosità. Felice di esserci incontrate Emma che ci ha invitate a tornare mettendo a disposizione la sua casa. Il tempo è passato troppo in fretta, tanto da non poter vedere sfilare tutti i carri. L'esperienza è stata più che positiva, ringrazio Mariuccia per avermela proposta.



Anche questo è la Banca del Tempo, come ripete sovente Anna. In questo modo oltre al divertimento ho guadagnato un'ora da Rosa per la sostituzione, e un'altra da Mariuccia per la compagnia.....

Luisa



CONSIGLI DI LETTURA

'L'importanza di essere amati'

Di Alain de Botton



Considerazioni sull'ultimo libro che ho letto con piacere.

Una delle massime aspirazioni dell'essere umano è quella di ottenere rispetto e successo sociale.

E in corrispondenza, una delle maggiori angosce è quella di perdere tale rispetto, di diventare perdenti agli occhi dei più.

L'autore si interroga sulla provenienza di queste ansie e sui metodi per contrastarle..

Facendo appello alla psicologia e alla storia, alla filosofia e all'economia, illustra modi in cui sia i singoli individui sia i gruppi si sono nel tempo confrontati con queste ansie.

Scopriamo così che l'ansia da status è un sentimento che accompagna l'ansia da sempre.

E' un libro che aiuta a riflettere sui nuovi mali della società (depressione, ansie ecc) che hanno però radici in antiche motivazioni delle quali l'autore sa dare ampia e chiara carrellata con citazioni e spiegazioni.

A me è servito per comprendere più a fondo e porre rimedio laddove non riuscivo a vedere soluzioni.

Lo consiglio a chiunque voglia mettersi in discussione, senza paura di soffermarsi sulla propria immagine riflessa allo specchio e guardare in profondità.

Rosanella



C



ORTOLANDO: un'idea utile per tutti e importante per la nostra comunità

Ciao a tutti,

vi informo di uno splendido progetto messo a punto a Inzago da Spazio Ireos (cooperativa sociale) e una esperta di orticoltura e ortoterapia, Stefania.

La prima presentazione di Ortolando un po' a Inzago è avvenuta nel mese di Gennaio presso l'Auditorium del Centro De' André.

Ortolando è una proposta/progetto di orto condiviso da sviluppare su un terreno di circa 1000 mt quadrati, adiacente ivia Boccaccio, messo a disposizione dal Comune. Presso questo spazio ci sarà un pozzo e un pannello fotovoltaico per la distribuzione di energia e acqua. Inoltre, ci sarà una recinzione e un capanno per gli attrezzi.



L'orto sarà in parte gestito secondo il metodo dell'agricoltura sinergica, in parte secondo agricoltura tradizionale biologica, in parte a frutteto; una parte all'entrata sarà adibita a pergolato per favorire la socialità, gli incontri, le feste e l'apertura del luogo.

Chiunque volesse partecipare al progetto dando il proprio contributo può farlo sia versando una piccola quota di partecipazione, che servirà a sostenere le spese (anche assicurative) del luogo, sia coltivando l'orto in modo partecipato e condividendone i frutti con gli altri compagni di coltura.

L'orto è aperto a tutti, grandi e piccini, è uno spazio aperto alle proposte e all'accoglienza.

Se questo progetto vincerà il bando comunale per la gestione dello spazio definito, i lavori agricoli partiranno già a febbraio 2015.

Se non si dovesse raggiungere il numero minimo di 20 partecipanti, la cooperativa non parteciperà al bando e la quota eventuale versata sarà restituita (lo stesso accadrà se, pur partecipando, la cooperativa perdesse la gara).

Se volete ulteriori informazioni, oppure sulla pagina facebook di Ortolando Inzago.

Io partecipo e voi?

Silvia



Idee utili, anzi utilissime!!

Buono a sapersi...
A cura di Anna



Che bere una giusta quantità d'acqua ogni giorno sia importante ormai lo sanno anche i muri.

Ma puoi bere l'acqua in tanti modi diversi e, sono sicuro, che commetti diversi sbagli nel farlo. Io dico perchè vedo compiere questi errori da quasi tutte le persone che conosco...

Bene ecco qui 6 suggerimenti su come bere o non bere l'acqua

1 Acqua fredda: non dovresti mai bere acqua fredda di frigorifero, soprattutto in inverno. L'acqua fredda contribuisce a scaricare la tua energia e a spegnere il tuo fuoco digestivo, berla regolarmente ti assicura un rapido calo delle tue energie. questo ragionamento vale per l'energia della giornata che stai vivendo ma anche per l'energia della tua intera vita, più bevi acqua fredda e più queste energie si consumano, facendoti così arrivare in anticipo alla vecchiaia.

2 Piccoli sorsi: quando bevi non "tracannare" tutto in un fiato. Gli indiani dicono bevi il tuo cibo e mangia la tua bevanda. Con questo si riferiscono all'importanza di masticare a fondo il cibo che mangi fino a ridurlo a un liquido e masticare l'acqua come se fosse un cibo solido. In questo modo aumenta a dismisura il quantitativo di acqua effettivamente assorbita dal tuo organismo.

3 Acqua a pasto: a pasto meglio non bere acqua o comunque limitarne il consumo. Se ne bevi l'acqua deve essere a temperatura ambiente, meglio se tiepida. Puoi bere acqua mezz'ora prima dei pasti, meglio se acqua calda. Puoi di nuovo bere acqua dopo un'ora o due dal pasto, ancora una volta meglio acqua calda. Bevendo acqua calda non spegni il tuo fuoco digestivo e apporti energia alla digestione invece di toglierne



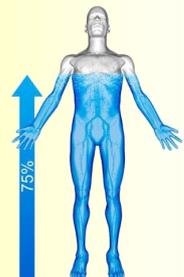
4 Poco ma spesso inutile bere un litro di acqua tutta in una volta e poi stare ore senza più bere nulla. Seppur sia preferibile fare in questo modo piuttosto che non bere affatto, è molto meglio bere poco ma spesso, in questo modo si innalza la quantità di acqua effettivamente assorbita dall'organismo.

5 Acqua di qualità: se consumi acqua in bottiglia preferisci quella contenuta in bottiglie di vetro. Se invece consumi acqua di rubinetto assicurato che l'acqua sia pulita, priva di nitrati metalli pesanti e altre sostanze chimiche; la cosa migliore è installare un buon filtro che ti offra la garanzia di eliminare dall'acqua le sostanze dannose. Esistono numerose soluzioni diverse, l'osmosi inversa è probabilmente la soluzione che offre più garanzie in termini di eliminazione delle sostanze dannose

6 Acqua calda: se, come abbiamo detto, bere acqua fredda è dannoso per il tuo organismo, al contrario bere acqua calda è un toccasana, ricarica la tua energia e riaccende le tue funzioni vitali. Puoi bere un bicchiere di acqua calda in qualsiasi momento, consigliato al mattino appena sveglio prima di qualunque altra cosa. Puoi procurarti un termos per portarti l'acqua calda anche al lavoro e berla durante tutto il giorno.

Non dimenticarti di dare idratazione al tuo organismo bevendo, quando bevi ricordati di questi semplici consigli per ottenere il massimo dall'acqua che immetti nel tuo organismo!

Un'ultima indicazione, per poter assorbire in modo ottimale i liquidi è necessario avere un intestino in ottime condizioni. Se soffri di ritenzione idrica non serve bere di più se prima non lavori sul tuo intestino...





Mese di Maggio – Mese di Nozze



Sull'argomento matrimonio c'è moltissimo da dire e il moltissimo non ci può stare nel nostro spazio per cui cercherò di essere il più possibile sintetica. La regola principale del saper vivere è: non esagerare. Questo vale per ogni occasione ma volendo fare bella figura davanti a parenti ed amici si rischia di strafare e di cadere nel cattivo gusto



Le partecipazioni

Guai a voler fare "qualcosa di diverso" o "alla moda". "Carta a mano" rigorosamente bianca, in formato semplice o doppio con scritta in stampatello o corsivo inglese, cm. 12,5 x 16,5, senza disegni. Chi vuole distinguersi sceglierà la carta più pregiata, la stampa in rilievo e scriverà a mano gli indirizzi sulle buste. L'inchiostro dovrà essere grigio scuro o seppia. Nella stessa busta va inserito il cartoncino (delle dimensioni di un biglietto da visita) con l'invito al pranzo o al rinfresco. In basso ed in piccolo la frase *E' gradita conferma*, sempre più sostituita con l'acronimo **R.S.V.P** (dal francese "Repondez s'il vous plait").



La lista di nozze

Va gestita con discrezione comunicando l'indirizzo del negozio solo a chi lo richiede, lasciando piena libertà a chi preferisce regolarsi diversamente. In lista devono comparire anche oggetti di prezzo abbordabile e per quelli più costosi è meglio (ove possibile) suddividerli in piccoli lotti.

Il gran giorno



Se le nozze si svolgono in chiesa, parenti ed amici prendono posto per primi; poi entra lo sposo al braccio della madre o di una parente anziana, con i testimoni. Per ultima arriva la sposa. Al braccio sinistro del padre, ha in mano il bouquet di fiori che lo sposo le ha fatto recapitare a casa. Una sposa orfana sarà accompagnata da uno zio, dal padrino o da un fratello maggiore. Eventuali paggetti o damigelle l'attenderanno sul sagrato per precederla. Per l'entrata in municipio la sposa, sempre al braccio sinistro del padre, potrà farsi precedere da un paggetto o una minidamigella e sarà seguita da parenti e amici. Lo sposo ed i testimoni saranno entrati per primi. La disposizione

degli invitati sia in chiesa che nella sala del Municipio deve seguire regole precise: la sposa sta a sinistra dello sposo; a sinistra siedono parenti ed amici della sposa, a destra quelli dello sposo.

Le fotografie



Bisogna dare istruzioni chiare al fotografo affinché in chiesa si muova con discrezione e non manchi di rispetto alla solennità del momento. L'officiante ha diritto alla buona attenzione dei presenti. All'uscita di chiesa, via libera al tradizionale buon augurio di gettare una manciata di riso sugli sposi ed alle immancabili foto di gruppo. No assoluto ai concerti di clacson nel tragitto in auto verso il luogo del rinfresco.

*Le bomboniere*

Al termine del pranzo gli sposi saluteranno i parenti e gli amici donando loro la bomboniera per ringraziarli della loro presenza. Anche qui meglio non esagerare in originalità. E' buona cosa regalare un semplice sacchettiino di tulle con i confetti a chi ha inviato dei fiori, un regalo, ma anche ai vicini di casa, ai colleghi d'ufficio ...

*L'abbigliamento nuziale*

Non entro nell'argomento dato che ognuno di noi ha un suo gusto personale ma: lungo o corto, solenne o disinvolto, bianco o colorato, ... dovete "armonizzare"; cioè l'abito nuziale deve essere in perfetta sintonia con tutti gli altri elementi del matrimonio, dal tipo di matrimonio, all'età degli sposi, al luogo prescelto per la celebrazione, all'ora e alla stagione ...

Il pranzo

Anche nell'organizzare il menù del pranzo non dobbiamo pensare che la bella figura dipenda dalla quantità. Scegliamo poche portate, ma saporite e ben alternate (due o tre antipasti leggeri, due assaggi di primo piatto, pesce, carne, contorni e torta nuziale) abbinare a vini di qualità. In alternativa al pranzo si può organizzare un buffet, prevedendo per gli invitati la possibilità di sedersi, appoggiare il piattoGli sposi staranno pazientemente accanto alla porta d'ingresso per il tempo necessario a salutare tutti gli ospiti e ricevere le congratulazioni d'uso.

Posti a tavola

Se si deciderà di banchettare attorno ad uno o più tavoli, gli sposi siederanno al tavolo centrale (d'onore) insieme ai genitori, ai testimoni e qualche invitato di riguardo. Agli altri tavoli siederanno parenti ed amici, alternando il più possibile gli invitati delle due famiglie per farli conoscere. Nel caso si preferisca allestire un'unica tavolata, questa di solito è a ferro di cavallo. Nella parte centrale siederanno gli sposi con accanto i genitori, i testimoni ed i parenti più stretti. Cosa importante: cercate di rispettare il più possibile l'alternanza uomo-donna.

*Gli invitati*

Un matrimonio, qualunque sia il suo tono, è una cerimonia non una festa. Quindi evitiamo jeans sfilacciati, microgonne, e scarpe da ginnastica. No al nero ed al bianco. Il primo è un colore che "fa" lutto, il secondo è riservato alla sposa.

Per chi si sposa per la seconda volta

Gli sposi giunti al loro secondo sì, devono optare per una cerimonia in tono minore, più discreta e senza marcia nuziale. Non è il padre ma lo sposo ad offrire il braccio alla sposa entrando in Municipio. Regola inflessibile: non si invitano ex marito o ex moglie degli sposi. I figli nati dai precedenti matrimoni parteciperanno solo se lo vogliono davvero e mai nel ruolo di paggetti o damigelle.

Poetando...

NELLE NOTTI SENZA LUNA

Nelle notti senza luna,
assonnate le stelle
senza méta
arrivano i profughi.
Sepolti nel mare
della nostra indifferenza
deturpati dal sole e dal sale...
Non è forse importante
quel bimbo,
non sono degni d'esistere
quella madre e quel padre?
Nei chiacchierii concitati
del porto,
un altro barcone alla deriva!
Vorrei urlare da poppa
il mio inno alla vita,
vorrei poterli accogliere tutti!
Sta inghirlandata
di suadenti bugie
la nostra promessa di vita.
Si posa come ruggine
nei miei pensieri
un'altra barca alla deriva.
E' un pulviscolo, è scheggia
è dolore che resta
negli occhi e nel cuore!
Nelle notti senza luna
assonnate le stelle,
resta un Dio solitario
che guarda e poi piange!



ORNELLA MEREGHETTI BACCOLO

*"...dovete capire che nessuno mette i suoi figli
su una barca*

a meno che l'acqua sia più sicura della terra."

Warsan Shire

PROSSIMI APPUNTAMENTI

PROSSIMI APPUNTAMENTI

- 29 Maggio: **Assemblea Annuale della BdT (ANBDT) Nazionale** a Sant'arcangelo
- 30 Maggio 2015: Sant'Arcangelo di Romagna festeggia i suoi primi 20 anni della locale BdT— alcuni nostri soci saranno lì a rappresentarci
- Dal 5 al 7 Giugno: **'Biennale della Prossimità a Genova'**— saranno presenti alcuni soci della nostra BdT
- 6 Giugno: incontro BdT della Lombardia
- 6 Giugno: **'Notte Bianca'** alla Fondazione Marchesi
- 12 Giugno: **incontro 'Sapori&Saperi'** - la locandina è in preparazione
- 13 Giugno: a Treviglio alle ore 21:00 spettacolo con Ornella per raccolta fondi per beneficenza
- 4 Luglio: Summertime, in collaborazione col CAI, **camminata al 'Chiaro di luna'** sui laghi di Olginate e Garlate
- 18 Luglio: **'Danze Popolari'** proposte dalla BdT
- 1 Agosto: per Summertime, **'Camminata sotto le Stelle'** da Inzago a Cassano seguirà locandina
- 30 Agosto: Summertime, **'Pit Stop Massage'** con il nostro socio Marco



Gruppi di Cammino-INZAGO

"il Cammino del Cuore"

6 km di benessere

Ogni martedì
alle ore 9:00

E ogni giovedì
alle ore 15:00

Con partenza
dall'ingresso della
Fondazione
Marchesi

*Il secondo martedì del mese
con misurazione della pres-
sione sanguigna*

Per info: Banca del Tempo
Cell. 347 647 7357
E.mail: tempo.idea@libero.it

Camminare - E' una attività semplice,
accessibile a tutti, senza costi, che aiuta a
migliorare la qualità della vita.

E' particolarmente benefica per l'apparato muscolo-
scheletrico, il sistema cardio-vascolare e respiratorio.
Riattiva il metabolismo e contribuisce a prevenire e
contrastare diabete, obesità, ipertensione, osteoporosi e
malattie cardiovascolari.

in compagnia - Favorisce la socializzazione e
l'autostima, combatte la depressione e rende l'attività
fisica più piacevole e sicura.

gratuitamente e liberamente - E' un progetto
promosso dall'ASL Mi 2, sostenuto dalla Fondazione
Marchesi, patrocinato dal Comune di Inzago e guidato
dalla Banca del Tempo di Inzago.



 Regione
Lombardia
ASL Milano 2



Comune di
Inzago



Fondazione
Marchesi



Banca del Tempo
Inzago

COLLABORAZIONE DEI SOCI ALLA STESURA DEL GIORNALINO

'Tempoideanews' oltre ad articoli redazionali, pubblica anche scritti che ci pervengono dai nostri soci che esprimono in modo libero e autonomo il loro pensiero rispetto alle esperienze vissute nella nostra BdT. Il valore di questi scritti sta nel senso di appartenenza del socio alla vita dell'associazione e alle esperienze in essa vissute. Invitiamo come sempre i soci a scrivere di queste loro conoscenze ed esperienze per rendere sempre più viva e partecipata l'attività della nostra BdT



**Ci vediamo il 12 Giugno
alla serata di
'Sapori&Saperi'**

Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli
Chicca Cremonesi
Gabriella Molina
Giulia Brambullo
Luisa Cereda
Mariuccia D'Adda
Ornella Mereghetti Baccolo
Rosa Catalisano
Rosanella Sali
Silvia Giugno

Impaginazione e redazione:
Silvia Giugno e Stefano Monari

*quando
il potere dell'amore
supererà
l'amore per il potere...
il mondo conoscerà
la pace!*



[Per informazioni sulla Banca del Tempo:](#)

[tutti i mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 in Via Besana, 11/a](#)

[Cell. 347 6477357](tel:3476477357) — [e.mail: tempo.idea@libero.it](mailto:tempo.idea@libero.it)

[facebook: banca del tempo inzaghesse](#)

www.bancadeltimpoinzaago.it