



Banca del Tempo Inzago

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

Tempoideanews

Num.2
LUGLIO 2019



Il Bene comune : inclusione

Sommario

- Bene comune p. 1
- Una riflessione p.2
- I valori nella BdT p.3
- Caponago: serate sulla CNV p.4
- Il Tempo di leggere p. 5
- Nuove frontiere, vecchie ragioni p. 6
- I soci e il loro sapere p. 7
- Il valore della collaborazione p. 8
- Buono a sapersi p.9
- La redazione informa p. 10

"...Oggi constatiamo come all'apertura sociale di un tempo si vadano sostituendo sempre più **la chiusura, la diffidenza, il pregiudizio nei confronti di chi non appartiene all'ambito familiare o strettamente amicale.** L'estraneo, il diverso per età, sesso, cultura, professione, posizione sociale, orientamento sessuale, fede religiosa, appartenenza politica, nazionalità ecc. per molte persone diventa motivo di rifiuto, esclusione, emarginazione.

Chi entra a far parte di una Banca del Tempo mette a disposizione le sue doti umane, etiche, professionali, di esperienze di vita: è quindi una risorsa preziosa a prescindere dalle proprie diversità; anzi, proprio queste ultime costituiscono una ricchezza per tutto il gruppo.

Nell'evoluzione del significato sociale delle Banche del Tempo quindi, all'intento originario di semplice scambio di aiuto individuale per le emergenze, si è aggiunto quello ben più complesso di creare piccole comunità nelle quali si svolgono insieme attività di gruppo concordate, con la finalità di sentirsi accolti, ritrovarsi, scoprire potenzialità, acquisire nuovi saperi o nuove competenze, valorizzare risorse, sviluppare amicizie. Attività di gruppo, tenute da iscritti per altri iscritti, non pagate in denaro ma retribuite in ore, a credito per chi organizza, a debito per chi ne fruisce: *corsi e laboratori di yoga, ballo, teatro, canto, informatica, lingue, scrittura creativa, lettura, pittura, riciclo, cucito; feste, serate a tema, gite, ecc.*

In tal modo, le Banche del Tempo diventano promotrici di **un'idea di comunità inclusiva**, oggi più preziosa che mai; una **comunità paritaria che non esclude o emargina ma accoglie, valorizza ed integra.**"

estratto dall'intervento all'assemblea nazionale BdT del 30 marzo di Marcella Franchino

Presidente Banca del Tempo di Catania / Battiati

Un aspetto di cui non si parla mai abbastanza in BdT.

Per questo ci daremo appuntamento prima delle vacanze e cercheremo insieme di capire come viviamo questi tempi e come 'stiamo' in questo contesto sociale vissuto in BdT



Una riflessione una riflessione

Sapori&Saperi alla ribalta

Quando sono nate le serate di Sapori&Saperi, ormai oltre 7 anni fa, in BdT avevamo in mente di proporre nella nostra associazione una esperienza di incontro tra le persone e nel nostro caso tra i soci.

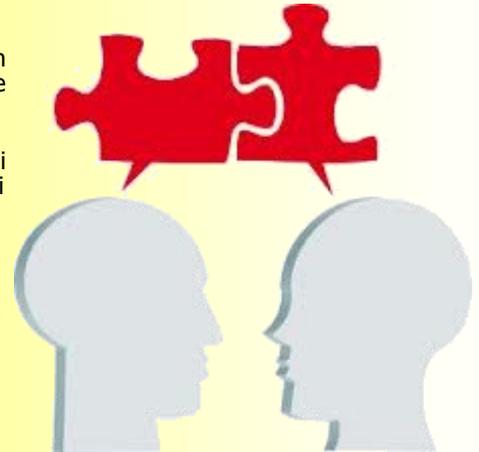
Un incontro sistematico, un appuntamento fisso, che abbiamo chiamato **Sapori&Saperi**, che potesse 'produrre' l'abitudine a guardarsi, parlarsi, raccontarsi. Insomma una idea di apertura, di curiosità verso gli altri, di possibilità di capire cosa sta intorno a ciascuno di noi nel quotidiano, negli incontri di ogni giorno.

Non so quanti di noi si erano interrogati allora circa il bisogno di proporre questi incontri, visto che spesso ci sentiamo bene così come siamo e siamo pure soddisfatti del nostro mondo 'piccolo - normale-' dove in fondo non ci manca niente, dove forse non abbiamo nemmeno bisogno degli altri perché con i soldi, con le amicizie, bastiamo a noi stessi. O almeno così spesso, si orienta il comune pensiero.

Oggi mi piacerebbe fare qualche domanda a chi sta con noi in associazione da qualche tempo. E magari anche a chi per diverse ragioni non ci è voluto più stare.

Faccio una mia riflessione proprio a partire dalle serate di **Sapori&Saperi** e in particolare prendo lo spunto dagli ultimi due incontri in ordine di tempo:

" La comunicazione" e "Un sommelier in cantina"



Gli argomenti, diversissimi tra di loro, hanno espresso proprio quello che volevamo ottenere.

Ciascun socio (persona) ha delle ricchezze, delle passioni, della capacità che non devono rimanere chiuse, che possono essere comunicate raggiungendo un duplice scopo: raccontarsi nelle proprie capacità, quindi farsi conoscere e apprezzare, e offrendo contemporaneamente sapere, informazioni, simpatie, curiosità.

La gratuità di questo 'scambio' ne aumenta il valore perché il **DONO** di sé è ricambiato dal **DONO** che altri faranno in altre occasioni riconoscendo in questa proposta il valore di ciò che ciascuno sa fare, sa essere.

Possiamo dire che l'obiettivo che ci eravamo prefissi è stato raggiunto?

SI, se guardiamo la partecipazione alle proposte e il clima che si crea nei momenti dell'incontro, **SOLO** in parte, se osserviamo la difficoltà che qualcuno di noi ancora mostra nell'esprimere/ raccontare ciò che sa e che è. Forse è il timore di non 'saper' fare nulla di importante.

Ma in BdT cominciamo ad accorgerci che ciascuna persona è 'importante'.

" Tutti sappiamo fare qualcosa, tutti abbiamo qualcosa che non sappiamo fare".

E' una realtà riconosciuta, è la motivazione allo scambio.

Chicca

I VALORI DELLA BdT

Continua il nostro itinerario, che ci porterà a cercare di capire cosa ci sta dentro alla parola **valore** che i soci della nostra BdT durante gli incontri fin dal mese di aprile 2017 hanno individuato, ciascuno secondo una sua idea, durante le serate dedicate alla riflessione sui valori che si possono vivere in BdT. Ogni socio partecipante spiega il motivo della **parola scelta**.

Continuiamo con la parola

CENTRATURA

indicata da **Luisa**

Centratura è il termine che ho scelto e mi rendo conto che è difficile da illustrare con parole e ancor di più difficile attuazione.

Cosa significa il termine "Centratura" dal vocabolario.... E' una fabbrica di valori. Insegna molti valori.

Fare centro, inquadrare, colpire.

Aiuta a capire - a superare le difficoltà- capire-cogliere

Crea unità - desideri - esperienza

Pochi, pochissimi fra noi potrebbero dubitare della realtà della loro esistenza. Sentiamo e sappiamo con certezza che noi **SIAMO**. Ma "che cosa siamo?"

E come se abitassi il presente. Ed è quello di acuire le mie facoltà di *Percepire* e *Sentire*.

Aggiungo una sensazione che mi porta ad abitare ancora più intimamente il gesto che compio e tutto ciò che lo accompagna: riconosco che le sensazioni sono proprio mie, sono io che le sento:

Esempio: sono intensamente presente all'azione del bere e *Sento* con grande piacere il ristoro che l'acqua mi procura.

Quando sono in una compagnia affiatata, godo dello stare insieme e mi sento parte integrante del gruppo.

In tutti questi esempi il *Sentire* è il verbo tipico dell'attenzione cosciente. Esso esprime la mia presenza partecipe e attiva a quanto sto vivendo. Una presenza dove 'non cerco non provo nessuna sensazione, ma osservo e lascio che le sensazioni vengano a me.

Mi chiedo, se fossi sempre in quella dimensione potrei dire che sarei sempre nella dimensione yogica. Sbaglierei meno nelle scelte, comprenderei di più gli altri e me stessa.

Cosa aggiungere d'altro? C'è ancora molto, centratura è molto, molto altro: è stare! Dopo giorni sento ancora questa sensazione "dentro" e ne godo.

P.s. L'altra notte mentre dei ballerini di danza classica si esibivano guardavo i loro corpi librarsi nell'aria, i corpi seguivano i movimenti ma la loro presenza era totale, in loro viveva la Centratura, se questa non fosse stata totale, l'esibizione sarebbe stata diversa e questo mi dice quanto sia importante anche l'accordo del nostro "vicino" perché il "canto, il ballo, la Vita abbia armonia e si possa muovere in unisono

Riflessioni...

Stare 'sul pezzo' di se stessi. Per vivere consapevolmente e generosamente la pienezza della vita. Luisa vuole ricordarci che se ciò che facciamo lo percepiamo come parte vitale di noi, creiamo quello stile o quel modo di essere che porta beneficio a noi ma anche a chi ci sta intorno.

Imparare a viverci come fonte di bellezza e dono per noi di ciò che siamo quando viviamo nella consapevolezza è probabilmente una conquista non scontata ma raggiungibile. Diventa uno stile di vita buono per noi e per chi ci sta intorno.

Preferisci avere ragione o essere felice?

Il socio Mario continua a parlarci della '**Comunicazione non violenta**'.
Se vuoi riprendere dalla prima parte clicca qui

..... Quattro le parole che caratterizzano le fasi di questo apprendimento:

OSSERVAZIONE dei fatti concreti, senza formulare giudizi, critiche, rimproveri.

SENTIMENTI e sensazioni che si provano a fronte di ciò che si osserva.

BISOGNI soddisfatti o insoddisfatti all'origine dei sentimenti provati nel corpo più che nella mente.

RICHIESTA di contatto o di azione per cercare di soddisfare bisogni in sospeso o di particolare urgenza.

Quanto sopra potrebbe apparire un po' astratto, ma se avrete la pazienza di approfondire l'argomento scoprirete che così non è.

Tornando al titolo in testa alla pagina (il libro non l'ho letto e quanto segue è una mia libera interpretazione) mi fa pensare a quanta energia e spesso anche violenza mettiamo nelle discussioni quando cerchiamo di fare prevalere le nostre idee cercando di demolire quelle degli altri.

Schopenhauer ha scritto *L'arte di avere ragione* (questo l'ho letto), elencazione di metodi e strattagemmi, non sempre corretti, usati per far prevalere la propria tesi. Discussioni al termine delle quali normalmente ognuno rimane della propria idea, solo più incattivito.

E allora perchè non cercare di vivere felici evitando scontri inutili? E se proprio un dibattito di idee s'ha da fare lo si faccia con serenità e garbo. Che si accordi con quello stile di vita che gli inglesi definiscono *mellow* (cercate sul dizionario, fate qualcosa anche voi).

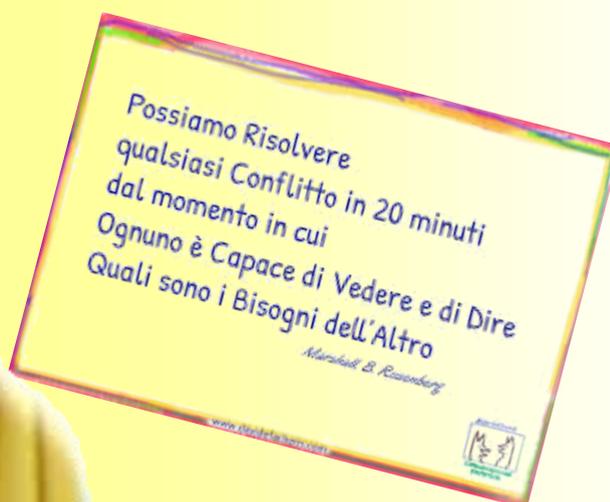
Perchè non accettare che altri siano di parere diverso dal nostro in maniera serena? Potrebbero anche avere ragione loro. Al tempo di Galileo erano pochi quelli che vedevano l'universo come esso è, e tutti gli altri a dargli addosso con violenza. Ma se non sbaglio erano i pochi ad avere ragione.

Questo mi fa venire in mente una discussione, permettetemi un ricordo personale, avuta con un amico che era seriamente, e sottolineo seriamente, convinto che fosse il sole a ruotare intorno alla terra, cercando di dimostrarmelo con argomenti scientifici, ai quali ribattei con altrettante tesi. Il tutto in modo molto garbato e anche con un certo divertimento, perchè ognuno rispettò il punto di vista dell'altro. E poi, alla fine,... se avesse ragione lui?

Mario



Marshall Rosenberg



BdT Inzago

IL TEMPO DI LEGGERE

Percorso in 3 tappe per
riscoprire il piacere di
leggere, ascoltare e
condividere



Esperimento riuscito!

Possono le pagine dei nostri libri preferiti essere legate tra loro e tessere Trame Segrete?

La risposta sperimentata e provata dai partecipanti alla serata conclusiva de *'Il Tempo di Leggere'* è: SI!

15 estratti di libri diversi, scelti a caso e in gran segreto si sono uniti in un sentiero di parole, un percorso di immagini e immaginazione.

Un nuovo modo per condividere quel che leggiamo e sentirci legati da una comune passione: la lettura.

Grazie a tutti i partecipanti per le parole, l'ascolto, i sorrisi.... E i dolci!.

Alessandra



Nuove frontiere, vecchie ragioni



ASSEMBLEA NAZIONALE DELLE BANCHE DEL TEMPO A TORINO 30 marzo

**“Perchè dal buon vicinato al mondo”
Le banche del tempo e i nuovi cittadini;
le esperienze delle Banche Italiane**

Il 30 marzo scorso a Torino l'**assemblea nazionale delle BdT** si è ritrovata. Non solo nel senso di re-incontrarsi ma a mio parere anche nel senso che ha dato di se, o almeno mi è parso di cogliere, un'idea di rinnovamento mettendo i paletti per definire il prossimo imminente percorso che l'ANBDT vorrà avviare.

Lo ha fatto anche **Leonina Grossi** nel suo discoroso dopo la nomina a **Presidente** per i prossimi 3 anni.

Non posso però dimenticare alcune riflessioni che in passato avevano evidenziato la necessità di un cambiamento nell'ANBDT.

“ Abbiamo bisogno di analizzare a fondo le criticità per far crescere in termini quantitativi e qualitativi l'ANBDT..Riteniamo sia importante chiarire il nostro progetto, gli obiettivi, il ruolo all'interno delle politiche sociali, come rapportarsi con l'ente locale e rendere la BdT un laboratorio formativo di cittadinanza attiva” (M.Luisa Petrucci febb. 2016)

“...Una organizzazione dell'ANBDT più ramificata e con competenze chiare e precise , dove la delega è elemento di responsabilizzazione e di fiducia, perché si segue un chiaro Statuto e regolamento, potrebbe dare impulsi e visibilità maggiore a tutti. Per questa ragione crediamo che le ANBDT abbia la necessità di darsi uno statuto di Associazione di promozione Sociale di livello Nazionale , che questo statuto debba valere per ogni BdT presente sul territorio che diventano ramificazione della stessa ANBDT. Che debbano sorgere Coordinamenti Regionali con funzione di Coordinamento delle BdT locali, con ruoli e competenze chiare..... Ci immaginiamo una rete molto ampia di BdT che usano i loro loghi, lavorano sul loro territorio nei modi più adatti ai bisogni esplicitati dalla loro comunità ma che non diventano o addirittura nascono associazioni diverse da una BdT....” (Flavio Passerini per il Coordinamento della Lombardia gennaio 2016).

Sembrano lontane queste riflessioni fatte insieme ad altre BdT al solo scopo di stimolare l'ANBDT ad essere `manifesto` quindi immagine per la nazione e opportunità per tutte le BdT ed avere una identità chiara e rispondente ai valori che le BdT rappresentano. La nuova presidente e i nuovi membri del direttivo nazionale – *Stefano Vaselli di Perugia - Edoardo Palmieri di Vercelli e Giuseppe Gentile di Catania*, che si sono presentati ufficialmente a Torino, hanno espresso il loro pensiero verso questa direzione.

Una ANBDT che si porrà come riferimento, stimolo e propulsore della nuova cultura e delle nuove politiche sociali che le BdT vivono sul proprio territorio.

Quindi Buon lavoro al nuovo direttivo dell'ANBDT,

Chicca

I SOCI, I LORO SAPERI, LE LORO PASSIONI

Leggere, ascoltare per capire e imparare

Ho da poco terminato di leggere una delle opere scritte dal teologo Vito Mancuso, e vorrei condividere con altre persone quello che scrive.

Perché i suoi scritti fanno "meditare" con quella intelligenza sottile e immediata che lo contraddistingue.

A volte sono pensieri scioccanti per un "pubblico" che non è abituato a elaborare messaggi che vanno al di là di ciò che per abitudine si accetta, quel senso del "conoscere comune" che spesso blocca la mente che non esplora e la capacità di agire con l'intelligenza, di elaborare con la fantasia, di fare ricerca interiore.

Accontentarsi del 'è così e basta', credere ciecamente senza indagare oltre, senza porsi domande: scoprire l'altra faccia, spogliarsi...

Quanti stimoli potremmo trarre da personaggi 'profondi' e insieme aperti alle menti.

Mi piacerebbe che si creassero le occasioni per parlarne anche pubblicando sul giornalino argomenti a "puntate" per offrire a tutti i soci questa opportunità.

Luisa



IL VALORE DELLA COLLABORAZIONE

Mettersi insieme per unire le risorse, raddoppiare i vantaggi.

La BdT e la 'Lunga Gioventù'.

La collaborazione come scambio si è allargata e consolidata: la BdT porta le sue proposte di attività al Centro Ricreativo La lunga Gioventù e riceve in cambio la possibilità di utilizzare i loro spazi e coinvolgere gli stessi associati.

Abbiamo iniziato lo scorso Natale e da allora sono stati realizzati 3 laboratori partendo dai saperi e dalle capacità dei soci della BdT.

A Natale il laboratorio di decorazione delle candele
A Pasqua il laboratorio della colorazione delle uova e la composizione di ghirlande
A giugno il laboratorio di acquarello

Presto si potranno aggiungere le serate di Saperi&Saperi confermando il desiderio di collaborare perché i risultati della collaborazione si ritrovano nel ben-stare tra le persone.



LABORATORI DELLA BANCA DEL TEMPO DI INZAGO

DECORARE LE CANDELE

In collaborazione con La lunga Gioventù

Decorare con la tecnica Biedermeier

Lo stile Biedermeier è una tecnica decorativa che utilizza materiale semplice che si trova in natura facilmente reperibili come spessi, stami, fiori, insieme a nastri colorati e pezzi. Biedermeier era un movimento artistico e culturale sviluppatosi all'epoca del Congresso di Vienna, nel quale si mirava a valorizzare gli oggetti della quotidianità. Anche le composizioni natalizie partono da elementi semplici e da oggetti facilmente reperibili.

Decorare con i nastri -

I nastri si possono utilizzare in molti modi per decorare oggetti e per rallegrare la casa. Pensando al Natale i colori che si prestano meglio per le decorazioni sono oro, argento e rosso ma anche il blu, il verde e ultimamente anche il marrone e l'arancio, la scelta è legata al colore della candela. I nastri si utilizzano per diversi tipi di decorazione secondo la loro altezza. Nel Biedermeier devono essere bassi.

Quando? Cosa serve?

23 - 29 -30 novembre dalle 15.00 alle 17.00

nello spazio della 'Lunga Gioventù' in piazzetta Brambil

Occorrente:
una candela da decor
forbici - troncchese
tagliare il filo di ferro scataola per riporre il materiale - nastri su perline - filo di ferro buillon - gattaperco - corti dorati

Per chi non avesse que-
sta, potrà disporre con-
tribuito durante

BdT di INZAGO

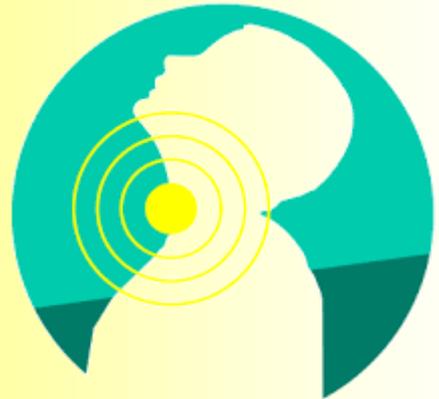


Idee utili, anzi utilissime!!

Buono a sapersi...
A cura di Anna

Mal di gola: rimedi naturali

Scopriamo quali sono i principali **rimedi naturali per il mal di gola** che possiamo utilizzare fin da subito quando compaiono i primi sintomi in modo da alleviarli e da non dover ricorrere a rimedi drastici. Ma se il mal di gola diventa forte e non passa bisognerà comunque andare dal medico. Alle prime avvisaglie di mal di gola prendere un pezzetto di zenzero fresco di zenzero candito può comunque aiutare a placare subito il fastidio.



Andiamo in ordine alfabetico, tanto per cominciare...

Aceto di mele

L'**aceto** di mele presenta **proprietà antibatteriche naturali**. Esso può essere utilizzato in piccole quantità in una bevanda calda o in un normale bicchiere d'acqua, con la finalità di alleviare le infiammazioni della gola. Può essere altrimenti utilizzato per effettuare dei **suffumigi**, aggiungendone un paio di cucchiaini in una pentola di acqua bollente, oppure dei **gargarismi**, mescolando un cucchiaino di aceto di mele in un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente.

Cannella

Un **rimedio naturale contro il mal di gola** che sfrutta le proprietà di una spezia portentosa come la cannella. Per la preparazione della tisana si potranno utilizzare sia la cannella acquistabile direttamente in polvere, sia la cannella sotto forma di stecca, che potrà essere grattugiata. La tisana prevede inoltre l'utilizzo di un ingrediente curativo ben conosciuto nella tradizione Ayurvedica, ma spesso sottovalutato in occidente: il **pepe**.



Cipolla

Le **cipolle** rappresentano un **rimedio naturale portentoso contro piccoli disturbi di salute**, come il mal di gola. Insieme all'aglio sono considerate alla stregua di veri e propri **antibiotici e antinfiammatori naturali**. Un ottimo rimedio naturale contro il mal di gola è costituito dalla preparazione di una **tisana a base di bucce di cipolla**. Sarà sufficiente portare ad ebollizione la buccia di mezza cipolla per ogni

tazza d'acqua. Filtrate e lasciate intiepidire il liquido ottenuto. Se il sapore non dovesse risultare gradevole, dolcificate a piacere.

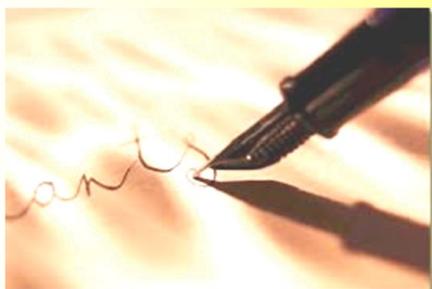


Limone

Il limone, con particolare riferimento al suo succo, svolge un'azione antibatterica naturale può essere utile per disinfettare il cavo orale e per effettuare dei gargarismi in caso di **mal di gola**. Se trovate sollievo al dolore preferibilmente con bevande fredde anziché calde, sostituite al classico tè caldo al limone una **limonata preparata mescolando succo di limone e acqua fresca**. Potreste anche provare ad effettuare dei gargarismi con acqua a cui avrete aggiunto poche gocce di succo di limone.

COLLABORAZIONE DEI SOCI ALLA STESURA DEL GIORNALINO

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



Prossimi appuntamenti:

- **5 luglio al de' Andrè la BdT con gli astrofili**
- **13 luglio cena a casa dei Comelli per accogliere le vacanze**
- **20 luglio : la BdT con la tradizionale camminata serale non competitiva dedicata al 50° anniversario dell'Allunaggio**
- **Quattro passi in Presolana 27/28 luglio con annessa polenta**



Hanno collaborato a questo numero:

Alessandra Cristini
Anna Finelli
Enrica Cremonesi
Luisa Cereda
Mario Verga

Impaginazione e redazione:

Enrica Cremonesi
Mario Verga

*Il Tempo è relativo,
Il suo unico valore è dato
da ciò che noi facciamo
mentre sta passando.*

Albert Einstein



Banca del Tempo Inzago — via Besana, 11/a

tutti i martedì dalle 15.30 alle 17.00

Il 2° e 4° giovedì del mese dalle 21.00 alle 22.30

e.mail: tempo.idea@libero.it

facebook: [banca del tempo inzaghesi](https://www.facebook.com/banca.del.tempo.inzaghesi)

www.bancadelttempoinzago.it