

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



Tempoideanews

Num X

Novembre 2013

BANCHINTEMPO A TORINO

Sommario

- Banchintempo a Torino, p. 1-2
- Vado...e probabilmente ci torno, con premessa di Anna, p. 3
- Visita a Como, p. 4
- Una gita fuori porta, p. 5
- La febbre del Burraco, p. 6-7
- Buono a sapersi: come usare i fondi del caffè, p. 8
- Verso il tramonto, p. 9
- Il cammino del cuore, p. 10
- Questione di buone maniere, p. 11-12
- Prossimi eventi, poesia, aforisma, p. 13

Il 21 Settembre 2013 una quindicina di Banche si sono trovate in Piazza Carlo Alberto e guidati dalla preziosa organizzazione di Erminia, la Presidente della BdT di Nichelino, hanno preso posto nei rispettivi gazebo disposti intorno alla grande piazza, in un simbolico abbraccio di sguardi (sguardi che non hanno potuto comunque proteggere dai ladri che hanno borseggiato Chicca). Nei gazebo sono stati esposti i manufatti delle BdT, le abilità dei soci trasformate in arte, e cartelli informativi sulle attività che le BdT svolgono a dimostrazione della vitalità delle stesse e del servizio sociale e 'economico' che svolgono.

Terza edizione di BANCHINTEMPO che significa la voglia delle BdT di un momento di incontro per guardarsi, conoscersi, parlarsi.

Significa anche la voglia di farsi conoscere nel mondo che anche se è piccolo come quello delle nostre città, può muovere interessi, curiosità e nuove stili di vita.

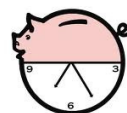
Noi di Inzago ci siamo andati in 6, dividendo il nostro tempo tra il gazebo e la visita alla città che tra l'altro è molto bella e interessante.

Questa giornata è stata quindi una risposta alla domanda: perché trovarsi e cosa fare quando ci si trova?

"Promossa dall'Associazione "Coordinamento Banche del Tempo della Provincia di Torino", in collaborazione con l'Associazione Nazionale Banche del Tempo e con il sostegno della Regione Piemonte, della Provincia di Torino e della Città di Torino, Banche del Tempo ha l'obiettivo di favorire la conoscenza e lo scambio di esperienze. Scopo della manifestazione è far incontrare le Banche del Tempo con i cittadini per farsi conoscere e per divulgare i valori dello scambio e dell'aiuto reciproco."

Presso il palazzo Dal Pozzo Della Cisterna nella Sala Consiglieri i rappresentanti delle Banche del Tempo sono stati ricevuti dai rappresentanti delle Istituzioni della regione Piemonte, della Provincia e della Città di Torino per un saluto e l'abituale, forse un po' scontata, pubblica valorizzazione di quello che le BdT rappresentano oggi per le città, per una nuova economia, per la promozione di relazioni.

Erano presenti nella sala circa 150 persone.





Nel pomeriggio il caldo e il sole non hanno rallentato l'entusiasmo, la partecipazione, alcuni momenti di dibattito aperto e il coinvolgimento e nei momenti ludici che hanno trasformato l'evento in una vera festa.

Aspettiamo la nuovo Banchintempo 2014, magari cercando di aggiungere proposte all'interno della giornata per creare più spazi concreti per conoscere proposte e attività delle diverse BdT.

Chicca

VADO...E PROBABILMENTE CI TORNO

PREMESSA DI ANNA: Per la prima volta noi della BdT di Inzago ci siamo cimentati in uno scambio culinario e per farlo abbiamo accettato la proposta di Vado Ligure. Abbiamo portato un po' della nostra tradizione culinaria facendo assaggiare caseoela, polenta, gorgonzola e paciarella.

L'esperimento è stata molto positivo ma lascio a Chicca e Mario la descrizione dei dettagli di questi due giorni accompagnato anche dalle foto.

Sono stati due giorni intensi anche di scambio di saperi e di conoscenze che sono servite e servono anche come confronto e conferma di muoversi sulla strada giusta.

Auspicio di proporre altri scambi come questi e chiedo alle altre BdT di mettersi in contatto con noi se vogliono fare questo tipo di esperienza.

Un grazie di cuore alla BdT di Vado Ligure che ci ha permesso di condividere con noi questa bellissima esperienza.

Anna Finelli



L'incontro con la BdT di Vado Ligure l'avevamo concordato già dal nostro incontro a Camogli nel maggio scorso e confermato a Torino, al convegno nazionale delle BdT lo scorso settembre. Così sabato 2 novembre siamo partiti in 5: Luisa e Giuseppe, Chicca e Mario e Anna, per l'occasione single. Le previsioni non erano delle migliori. Il meteo dava acqua, Vado Ligure non passa per essere la migliore delle località di villeggiatura a causa delle industrie presenti e inoltre, nonostante il simpatico incontro di Torino ci facesse ben sperare, chissà se saremmo stati accolti con altrettanta simpatia. E invece...

E invece andiamo con ordine.

Effettivamente mentre superiamo l'Appennino sull'auto guidata da Giuseppe piove abbondantemente. Inoltre avevamo litigato non poco col navigatore satellitare che voleva fare di testa sua. L'umore non è al massimo... Ma appena giunti in vista del mare il tempo migliora notevolmente, niente sole ma non ci possiamo lamentare. Un ultimo colpo di coda del navigatore che si vendica facendoci uscire al casello successivo a quello giusto, ed eccoci felicemente giunti a destinazione. Ci accoglie Franca: caffè e tanta simpatia. Franca è una specie di vulcano in eruzione. Purtroppo anche quando è alla guida della sua Alfa Romeo e vi sembra di essere su una specie di otto volante, ma questo lo scopriremo più tardi.

Raggiunti da Elisa la giovanissima presidente della BdT, usciamo per un primo contatto col paese, scoprendo che non è poi così male come da dicerie diffuse. Certo vanno scoperti gli angoli interessanti e in questo Franca è efficientissima. Scopriamo in particolare che a Vado passò buona parte della sua vita il grande scultore Arturo Martini che addirittura vi trovò moglie: suo è il monumento ai caduti, posto sul lungomare, che l'artista realizzò nel 1923. Partiamo per Varigotti, delizioso villaggio con case colorate che si affacciano sulla spiaggia. Il pranzo in riva al mare è al "Gagollo" di Bergoggi, un localino molto alternativo: l'impatto ci lascia perplessi, si tratta di una specie di caverna che ospita la cucina, con un "dehors" approssimativo, con copertura in lamiera e cose varie & assortite a caso appese qua e là. La nostra perplessità si scioglie non appena arrivano in tavola spaghetti con sughi vari e una frittura mista da lasciare a bocca aperta...ma che rimane vuota per poco. Per il pranzo ci raggiunge Lia che ci fa poi da guida durante la visita di Noli nel pomeriggio. La cittadina è davvero splendida e visitiamo il centro storico terminando con la chiesa romanica di san Paragorio.

Ritorniamo a Vado e scambiamo quattro chiacchiere nella sede della locale BdT "La Meridia-





L'avevamo già preparata a casa (o meglio, l'aveva preparata Antonio) in quantità industriale, per circa trenta persone. Il trasporto è avvenuto in 5 (diconsi cinque) pentole a pressione. La polenta viene preparata a casa di Franca e di Anna, sua coinquilina, dato che servono almeno due cucine data la quantità, mentre presso il locale oratorio parrocchiale, ottimamente attrezzato per simili eventi, viene allestita la tavolata. La cassoeula (se avete problemi con la pronuncia telefonateci e al costo modico di un'ora/tempo vi suggeriremo l'esatta dizione) viene scaldata in tempo per l'arrivo dei pentoloni con la polenta e dei commensali, una trentina come da previsioni. Scopriamo, ma non avevamo dubbi, che anche ai liguri piace la nostra specialità, che merita anche dei bis. Segue un vasto assortimento di torte, tra cui una preparata da Franca in onore delle Bdt di Borgo, Inzago e Vado ed un'altra delle nostre specialità, la ben nota "Pacciarella" preparata ad Inzago da Giancarlo. Tra le doti non troppo nascoste di Franca c'è anche quella di cantante di grido: sotto la sua guida partono cori non sempre impeccabili ai quali tutti ci uniamo per usare violenza a tutto il repertorio della canzone italiana e dialettale lombardo-ligure-partenopea, compresa una versione dell'inno nazionale con parole che inneggiano alla BdT, che i padri della Patria ci perdonino.

Gonfi come zampogne abbiamo pernottato nella casa ricca di ricordi e opere d'arte di Franca (Anna, Luisa e Giuseppe) e nella giovane e simpatica casa di Elisa (Chicca e Mario, 4 piani senza ascensore, piccolezze per dei soci CAI).

Sveglia la domenica mattina col sole! Sarà una magnifica giornata in barba al meteo menagramo. Ci si ritrova davanti alla casa di Elisa, dove in una piccola spiaggetta una bizzarra signora ha realizzato una specie di museo da rigattare punteggiato da cartelli che inneggiano all'onestà, all'amicizia, alla gratuità. In pratica l'anima e i valori portanti di una BdT. Il luogo ideale per una bella foto di gruppo.

Poi salita a Torre del Mare, un poggio che sovrasta Bergoggi e la zona portuale di Vado e che sulla sommità ha una torre medievale di avvistamento antipirati. Qui negli anni cinquanta venne edificato un complesso residenziale di un certo pregio, se si trascura il fatto che venne cementificato un angolo di splendida natura. Indubbiamente interessante dal punto di vista architettonico, se ancora si trascura il fatto che lo troviamo tutto chiuso. Fuori stagione o fuori mercato?

Ci spostiamo un po' più nell'entroterra, in un punto da cui si vede tutto il territorio di Vado. Qui Franca ci illustra pregi e difetti della cittadina. Tra questi ultimi un paio di discariche, le due enormi ciminiere biancorosse con annessa centrale termoelettrica. Franca, che in passato ha ricoperto il ruolo di vicesindaco, ci parla con sofferenza di questo aspetto del paese.

Ci rifacciamo la bocca scendendo a piedi per sentieri e per una splendida creuza de ma (vedi De André e la sua famosa canzone) che ci permette di ammirare edifici e scorci bellissimi e di arrivare al mare.

Rapido (come sempre quando Franca è alla guida) ritorno a Vado, fermata presso il monumento di Martini di cui si è detto, una passeggiata sul lunghissimo molo spazzato dal vento che si protende in mare e giunge l'ora di un rapido e frugale pranzo che Franca propone a casa sua e che rimarrà tale solo nelle intenzioni, perché tra avanzi di cassoeula, fritti vari preparati al momento, torte ecc., si esagera ancora una volta.

Ed è arrivata l'ora dei saluti, con molto dispiacere e non solo da parte nostra.

E' stata aperta un'altra porta: 30 ore di scambi, 30 ore di amicizia, 30 ore che hanno permesso incontri utili e importanti per noi banchisti che crediamo in un modo diverso di metterci in relazione.

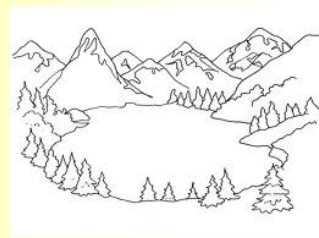
Il grazie a VADO e alla sua BdT è davvero poco; la sicurezza di poter ricambiare l'ospitalità ci permette di ricordare con gioia e serenità queste belle giornate.

Molte scuse per il titolo, ma la tentazione della facile battuta è stata troppo forte.

Mario e Chicca



Visita a Como



Sabato 26 ottobre, appuntamento davanti alla ns. sede: Loredana, Mariuccia, Marisa, l'osso duro" Anna, Chicca, Luisa e rispettivi coniugi. Invitati dalla Banca del Tempo di Como, insieme, ci siamo recati a visitare la città, qualche difficoltà nel percorso ma alla fine le due macchine hanno raggiunto la meta.

Ad accoglierci la Presidente locale, occhi dolci, corpo agile, con bici alla mano, ci ha dato l'impressione che quello fosse il suo "cavallo di battaglia", la bici l'ha accompagnata per tutta la giornata e d'altronde Como permette di essere "cavalcata".

Como ci ha accolti con un sorriso; dopo giorni di maltempo, un sole caldo, splendente ha illuminato non solo la città ma anche i nostri volti.

Dopo la presentazione dei componenti del gruppo, ci siamo avviati verso la funicolare, la salita verso Brunate. Un panorama incantevole, lungo il percorso ville signorili facevano da corollario al nostro incedere, di contrasto, abitazioni abbandonate, ricordo di una ricca città.

Como città celebre in tutto il mondo per la sua preziosa seta dalla quale rimane solo qualche fabbrica è l'ultima e unica scuola rimasta in tutto il territorio italiano.

Al termine della visita alcuni di noi hanno deciso di scendere a valle a piedi, da capifila, una socia di Como, ma, ad un certo punto della discesa abbiamo notato che dal gruppo mancava Loredana. Loredana si era smarrita?? Il telefonino ha reso chiara la situazione; fermandosi davanti ad una bancarella non ci ha più trovati. Avanti, il percorso ci attendeva e ancora oggi, dopo tre giorni, ancora sento dolore alle gambe. Una discesa impegnativa ha consumato le nostre riserve fisiche ma finalmente avevamo raggiunto il resto del gruppo che ci attendeva al ristorante. Polenta con brasato fumanti, la meritata ricompensa, il gustosissimo "piatto" apprezzato anche dagli altri commensali. Nel pomeriggio, la visita al Duomo, nel confessionale Chicca ha riconosciuto Padre Guido Calvi, componente di una famiglia numerosa di Inzago e fratello del Sindaco. Davvero un bel incontro.

Una occhiata al Teatro, la visita alla sede della Banca del Tempo e come sempre, il rituale delle foto.

Vie affollate, molti turisti, girovagando qua e là era giunta la sera, l'ultimo sabato dell'ora legale; piano, piano il gruppo si sfaldava, il saluto alla socia di Buccinasco che ha voluto trascorrere insieme a tutti noi l'esperienza e un arrivederci ai soci.

Il ritorno a casa dove il tom tom dava indicazioni e Comelli le distorceva. Loredana seduta davanti, sempre all'erta...dietro ci si divertiva.

Penso di essere portavoce di tutto il gruppo: siamo stati bene, grazie a tutti.

Luisa





Una gita fuori porta ????

Grazie alla BdT 'Il Pozzo dei Desideri', Como è vicina.

Vicina Como lo è stata il 26 Ottobre scorso quando una nostra piccola delegazione, eravamo in 9 da Inzago, a cui si è aggiunta Santina di Buccinasco, ha raggiunto la bella città affacciata sul lago omonimo.

Incredibile e inatteso il sole che dopo giorni di pioggia ha voluto con gradita costanza rallegrarci per tutta la bella giornata su e giù per i monti e per le strade e i monumenti della città.

Ci accoglie Benedetta la Presidente della Banca che sportivamente in bicicletta ci accompagna alla funicolare storica COMO-BRUNATE inaugurata nel 1894, elettrificata nel 1911 e oggi gestita dall' ATM di Milano.

Così inizia la nostra giornata, non prima di aver bevuto un buon caffè, con la salita verso Brunate a 715 metri di altitudine, e il primo abbraccio dello sguardo su Como e sul lago. La funicolare ci porta rapidamente in alto: bellissimo lo spettacolo che si scorge dalle vetrate, tra verde e azzurro che il sole rende ancora più apprezzabili.

Lo 'sbarco' sulla terraferma avviene nel piazzale della parrocchiale di Brunate dedicata a Sant' Andrea ricca di pitture, chiesa barocca del 1600 nata su un antico nucleo romanico del 1300. Il panorama dal piazzale è magnifico ma è solo l'inizio. Affrontiamo un sentiero che si snoda tra ville di antiche residenze con magnifiche architetture e giardini secolari. Passiamo davanti a Villa Cornelia che nella giornata del Fai viene aperta al pubblico.

I frequenti affacci sul panorama del lago ci permettono di individuare le ville famose: Villa OLMO celebre per le mostre di pittura e di arte, Villa ERBA che era la casa di Luchino Visconti ed è oggi polo espositivo, Villa D'ESTE, poi in fondo il passaggio verso la Svizzera.

"La mente si svuota, sentiamo il canto degli uccelli e i profumi...."

Inizia così il discorso di Marisa che sta godendo il sole e il panorama seduta su una panchina di una zona panoramica. Davvero bello!

Poi si scende a piedi su un sentiero ripido in mezzo a boschi di castagni tra le foglie colorate che calpestiamo con un po' di paura di scivolare. Ma non ci pensiamo e non ascoltiamo le ginocchia che scricchiolano sui numerosi gradini che velocemente ci fanno guadagnare la strada statale in basso.

Magnifico il pranzo in un simpatico ristorante sul lungolago. Rifocillati si torna a camminare verso il centro della città per visitare la Cattedrale con la bella facciata policroma di marmo chiaro. All'interno pitture di Gaudenzio Ferrari e di Bernardino Luini e il bellissimo organo.

Ma, sorpresa !!!!! Sempre all'interno, seduto in un confessionale in attesa di fedeli pentiti dei propri misfatti, un inzaghesi !!!!! Don Guido Calvi era lì, forse per aspettare noi suoi concittadini. Un caloroso saluto e un arrivederci a Inzago ci hanno fatto molto piacere.

Visita al Broletto e poi in piazza del Mercato del Grano per la visita della Chiesa di S Fedele costruita nel 1600 sulla base di una preesistente Chiesa del '500.

Poi i saluti a Benedetta e agli altri soci della BdT di Como e al bel sole che anche se un po' sbiadito insisteva nel riflettersi nel bellissimo lago.

Chicca





LA FEBBRE DEL ... BURRACO

Quando ho imparato il gioco del Burraco non pensavo certo che avrei usato questa conoscenza in un ambito diverso da quello che può essere il semplice trovarsi a fare qualche partita con gli amici oppure davanti ad un freddo computer a giocare on line con degli sconosciuti. Trovarmi ad insegnarlo è stata per me una felice scoperta e una esperienza nuova. Siamo partiti un po' in sordina ma poi l'entusiasmo delle allieve (se così le posso chiamare) è cresciuto insieme alla familiarità con il gioco è bello e divertente vedere Luisa, Loredana, Nella, Mary, Gabriella, Lucia quando si arrabbiano, gioiscono, si confrontano impegnandosi a fondo perché nessuna di loro ci sta' a perdere. Si è creato un sano agonismo che se vogliamo è il pepe del gioco. Ancora una volta ho la conferma di ciò che ho sempre pensato e di cui mi convinco sempre di più. Nella vita niente succede per caso. Ringrazio di cuore le persone che mi hanno dato questa opportunità perché (al di là di ciò che può sembrare così banale come un gioco di carte), ho avuto modo di conoscerle ed apprezzarle. Grazie alla banca del tempo.

Gian Giacomo

Chi l'avrebbe mai detto, quando è arrivata la proposta di un corso di burraco alla Banca del Tempo, che sarebbe stato un virus contagioso?

Finito il corso (a cui io non ero riuscita a partecipare..), gli incontri sono continuati, e sono così riuscita ad inserirmi in un gruppo entusiasta, disponibile, che mi ha fatto recuperare velocemente il tempo perso. Grazie a tutti i compagni e le compagne di carte, grazie soprattutto al bravissimo Gian Giacomo, e sappiate che... quando non riesco a venire a giocare, vi penso e mi mancate!

Gabriella

E' arrivato anche alla Bdt di Inzago il Burraco con grande interesse da parte del gruppo partecipante. Nonostante la mia non grande passione per le carte, ma grazie all'insegnamento di Gian Giacomo, bravissimo insegnante e bellissima persona, è diventato il mio amoretto. Aspetto sempre con ansia il giorno degli incontri, non solo per il gioco, ma anche per... e qui vorrei condividere questa citazione di Kahlil Gibran: **Cos'è per te un amico perché tu debba cercarlo per ammazzare il tempo?** Cercalo sempre per vivere il tempo. Deve colmare infatti le tue necessità, non il vuoto. E nella dolcezza dell'amicizia ci siano risate e condivisione di momenti gioiosi. Poiché nella ruggia delle piccole cose il cuore trova il suo mattino e si rinfresca. Poiché nella ruggia delle piccole cose il cuore trova il suo mattino e si rinfresca. Un particolare grazie al socio Giacomo per tutto quello che ci regala che non è solo impegno, tempo, fatica, e seccatura ma anche occhi nuovi per condividere questi bellissimi momenti. Sono grata a tutte le socie di questa avventura perché il solo fatto di esistere e di starci vicina nella dolcezza dell'amicizia c'è tanta allegria e condivisione. Accontentatevi di un fortissimo abbraccio.

Rosabella

Ciao, ci presentiamo; siamo il gruppo che sta imparando a giocare a Burraco. Si dice che questo è uno dei giochi che può aprire la mente, (se non lo fosse non lo sappiamo) quel che però sappiamo è che quando ci ritroviamo in Sede, stiamo bene. Gian e Stefania sono gli istruttori. Pur essendo l'unico uomo Gian sembra trovarsi a proprio agio. Siamo un piccolo gruppo, aggiungo con un grande entusiasmo. Confidiamo nei nostri istruttori per imparare bene e portare all'esterno le nostre capacità, il nostro obiettivo è quello di portare oltre alla nostra BdT anche altre persone interessate, coinvolgendo, se è il caso, i vari gruppi o associazioni.

Luisa





E' la prima volta che scrivo sul giornalino e con la titubanza delle prime volte mi rivolgo ai componenti della Banca del Tempo per ringraziare tutte le persone che con la loro buona volontà portano davvero avanti questa associazione.

Mi sono avvicinata per puro caso alla BdT non sapendo neppure che esistesse.

Ho avuto modo di conoscere parecchie persone tra cui Anna, la presidente della BdT la quale ha compreso la mia solitudine, e mi ha coinvolto in varie iniziative, dal sostituire i libri negli ambulatori (Libri in movimento), alla preparazione di torte per i vari incontri. Voglio ricordare in particolare la festa di fine estate fatta nel giardino di Luisa, persona molto speciale che trasmette energia da tutti i pori, persona che v`incontro alla vita a braccia aperte, con lei trovo sempre un buon consiglio.

Proprio Luisa mi ha coinvolta nel gioco di societ`a (molto in voga nei salotti milanesi e non) il burraco che con le direttive nel nuovo socio Giacomo abbiamo formato un gruppo dove ci si incontra due volte alla settimana nella sede della BdT e ci divertiamo moltissimo. Partecipate il divertimento `e assicurato.

La BdT ha riempito i miei vuoti, venivo da Milano, dove ho lasciato non solo il lavoro, gli amici anche la "mia vita"; ho iniziato un nuovo percorso conoscendo nuove persone. Essendo entusiasta della vita (anche se ci sono momenti no) alla BdT posso esprimere le mie esperienze e trovare simpatia il che mi gratifica.....le iniziative che vengono fatte sono finalizzate a uno scambio di tempo e ore e io le spendo molto facilmentee meno facilmente le guadagno.

Concludo questi mie pensieri con un saluto a Voi tutti...chiss`a magari alla prossima.

Ciao

Loredana S.





Come possiamo usare al meglio i fondi del caffè.

I fondi del caffè possono essere utili per ridurre la cellulite. Ma oltre a questo metodo con dei semplici fondi di caffè essiccati e olio di cocco possiamo fare una pastella e massaggiare bene le zone interessate. Basta poi risciacquare. Possiamo usare questo massaggio due volte alla settimana.

Deodorante del frigo, basta mettere dei fondi di caffè in un bicchiere e mettere nel frigo, assorbe tutti i cattivi odori e in più profuma piacevolmente.

Ottimo fertilizzante per le piante, soprattutto per le piante che richiedono terreno acido, le acidofile. Ideale anche per l'orto da mescolare al terreno.

Elimina gli odori forti dalle mani, basta massaggiare i fondi del caffè e poi risciacquare con acqua calda.

Per lucidare i capelli un ottimo rimedio è lasciare i fondi del caffè ancora in infusione e poi filtrare bene. Oppure rifare del caffè usando questi fondi. A questo punto usare il liquido ottenuto risciacquo finale lasciandoli in posa per 15 minuti. Rimuovere poi il tutto con acqua. Un trattamento da usare una o due volte alla settimana.

I fondi del caffè fatti asciugare sono ideali per allontanare le formiche, basta cospargere la interessata con la polvere.

I fondi del caffè sono utili anche per tingere tessuti, facciamo un nuovo caffè usando i vecchi e immergiamo il tessuto. La quantità di caffè da utilizzare e la tonalità dipende sempre metratura del tessuto.

Scrub al viso con polvere di caffè e olio d'oliva, per dare nuova luce alla pelle.

Per allontanare i gatti dal giardino e dalle piante possiamo usare una miscela fatta da fondi di caffè essiccati, bucce di agrumi. Cospargiamo le zone interessate, i gatti non amano questi odori e rimarranno lontani dalle vostre piante che ve ne saranno grate.

Se vogliamo sperimentare la coltivazione di funghi, i fondi del caffè sono ideali per creare un ambiente fertile.

Eliminare i cattivi odori del cane e allo stesso tempo eliminare le pulci, basta strofinare la pelle dell'animale con dei fondi di caffè umido. Basta usare un sacchettino di tela fina con all'interno questi fondi per aiutarci nel massaggio dopo il bagno. Possiamo così evitare prodotti chimici contro le pulci, che possono anche irritare la pelle del vostro animale domestico.

Ottimo per la nostra compostiera, alimenta la proliferazione dei vermi tanto utili per formare il compost.





VERSO IL TRAMONTO



Camminata estiva Summertime 17 Agosto 2013 - BdT

IL TRAMONTO: momento che suscita **emozioni spesso contrastanti**

Gioia – tristezza – serenità – angoscia: dipende da come si è e da come si sta
Innamorati – depressi – romantici – emotivi – tristi – sognatori – poeti – pittori – realisti –

– Tutti hanno dei **pensieri sul Tramonto** e guardando il Tramonto
Tutti hanno un **immagine del Tramonto**

Chi ne scrive
Chi lo dipinge
Chi vi sogna
Chi, semplicemente, lo guarda.... E lo vive!
E così noi abbiamo provato a viverlo!!

E' successo lo scorso 17 agosto durante l'a' Camminata' che la BdT ha organizzato nell'ambito di 'Summertime 2013' che l'Amministrazione Comunale promuove e sostiene da qualche anno per favorire lo 'stare insieme' delle persone che non sono in vacanza 'altrove'.

Camminare sta diventando per la BdT un importante motivo di incontro e aggregazione e così ecco la proposta : andare verso il tramonto in un giorno di una calda estate e assaporarne la bellezza e la suggestione.

Eravamo circa 60 persone e tra queste diversi giovani che hanno percorso l'alzaia del Martesana fino a Bellinzago dove una breve sosta (condita con biscottini e prugne dell'orto) ha offerto la lettura di poesie e brani che diversi autori hanno dedicato al tramonto.

C'era allegria sul viso delle persone, c'era il ritrovarsi o il conoscersi , c'erano le parole scambiate e le suggestioni vissute e c'era la voglia di esserci nonostante l'ora della cena e c'era il tramonto , non tra i più bellissimi a dire il vero ma tutto per noi.

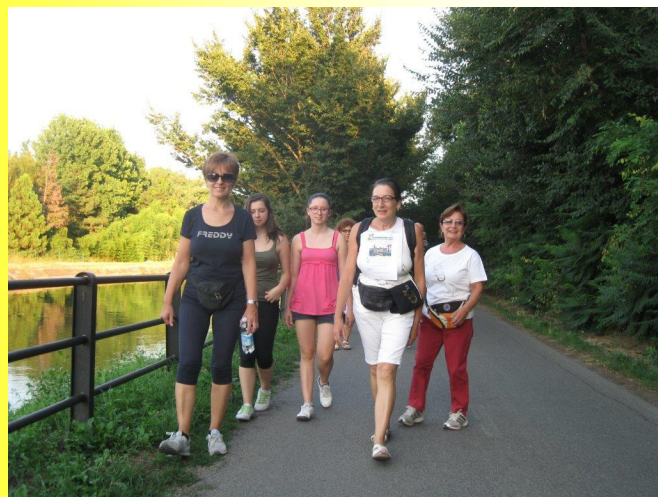
Dopo che il sole è puntualmente tramontato in un cielo senza grossi ghirigori di nuvole e di colori abbiamo fatto ritorno a Inzago; qualcuno con una piccola pila accesa, qualcuno continuando a scattare foto e con il buio abbiamo raggiunto l'erboristeria di via Marchesi dove la simpatica e disponibile..... ha offerto ai partecipanti le sue tisane e un piccolo gadget.

E dopo il TRAMONTO ? C'è la LUNA!

E allora perché non pensare al prossimo Summertime con un cammino verso la luna ? Troppo lontana? Ma no, è là, che ci guarda e se allunghiamo una mano.....

Dai cominciamo a pensarci.

Chicca



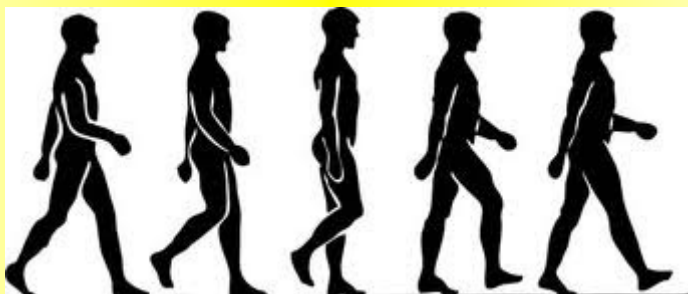
IL CAMMINO DEL CUORE



Il "Gruppo di Cammino di Inzago"
si ritrova regolarmente
davanti alla Fondazione Marchesi
tutti i martedì alle ore 9
tutti i giovedì alle ore 15
per camminare insieme
al fine di promuovere concretamente
l'attività fisica,
migliorare la salute
e socializzare.

VIENI ANCHE TU AL
"CAMMINO DEL CUORE"
la pillola della salute che non costa nulla.
Il gruppo è guidata dai soci della
Banca del Tempo
e la partecipazione è gratuita

Novembre 2013





LA CORRISPONDENZA



Anche se si è quasi persa l'abitudine di scrivere e ricevere lettere personali, quello epistolare è uno strumento piacevole e garbato per comunicare.

E' bene scrivere per accompagnare un mazzo di fiori; ringraziare per un invito o per un regalo di nozze; per fare gli auguri, per porgere condoglianze; per rispondere ad una lettera, per sostituire una telefonata quando si teme possa essere importuna.

E' gentile scrivere per ringraziare chi ci ha fatto un favore, per rallegrarsi di una laurea, una promozione o un importante riconoscimento.

Scrivere una lettera a mano richiede una maggiore riflessione ed una costruzione più complessa, ma racchiude in sé un maggior valore ... una piccola parte di noi.

In passato, per esempio in tempo di guerra, le lettere davano conforto al soldato impegnato al fronte e "rassicuravano" le famiglie a casa. Le lettere d'amore di una fidanzata davano al soldato un barlume di felicità nei momenti bui e drammatici della guerra.

Una volta ci si scriveva per amicizia, per presentarsi, per conoscersi; in una lettera ci si confidava.

Le lettere durano nel tempo, ingialliscono un po': ma anche se il tempo è passato le emozioni, i ricordi, i sentimenti impressi nella carta restano tutti lì, immutati; una traccia piena di valore. Le puoi rileggere nel tempo e toccando la carta, la sua più morbida consistenza, riprovare l'emozione di essere tra quelle righe e risentire la presenza palpabile del mittente.

Dovrebbe essere così ancora oggi perché la lettera scritta a mano è un oggetto personale che rappresenta noi stessi.

Purtroppo questo valore si è perso. Oggi, i prodigi della tecnologia, la diffusione del cellulare e del computer hanno cambiato molto il modo di comunicare. Scrivere e cliccare è meravigliosamente comodo (soprattutto per pigri e timidi che avendo poco coraggio riescono ad esprimersi celandosi dietro una tastiera) e veloce dato che le distanze vengono annullate.

Essendo le mail o gli sms più rapidi e frequenti, ci si concede qualche leggerezza o frivolezza in più rispetto alle normali lettere in cui si tende a scrivere concetti più importanti ed episodi significativi.

Personalmente trovo che la lettera personale sia una forma di comunicazione più calda dell' e-mail ... che trasmetta più confidenza, vicinanza e familiarità. E' bello scrivere a mano ad amici cari, magari curando anche la calligrafia (che ha la sua importanza). La firma ..., l'impegno naturale che ci si mette nel fare una bella firma (anche per chi magari non ha proprio una bella scrittura) riassume il contenuto di quello che si è scritto.

Scrivere a mano una lettera o un bigliettino, facendo attenzione anche al tipo di carta, (perché il tipo e la qualità della carta è ciò che vi distingue: patinata liscia o la più elegante "carta a mano", si chiama proprio così), o al colore se vogliamo, danno una buona impressione e "possono servire" per chiedere scusa, per sanare un rapporto o chiarire un'incomprensione. Usate carta di colore semplice e rilassante (bianco, grigio delicato o panna). Lasciamo ai teenager le carte colorate.

Ci sono situazioni particolari come il lutto, per esempio, in cui le lettere o i biglietti di condoglianze vanno sempre scritti a mano.

E' difficile descrivere il piacere che si prova quando si riceve una buona lettera a mano: c'è tutta l'essenza della carta e dell'inchiostro dentro; o un bigliettino con gli auguri di Natale: senti proprio l'odore del Natale tra le righe.

Piccolo suggerimento creativo per il prossimo Natale (e non solo): realizzate con le vostre mani simpatici ed allegri bigliettini o fermapacchetto: ci sono un sacco di tipi di carta grezza o fatta a mano in commercio; basterà un po' di fantasia ed il risultato sarà sorprendente!

IL PROFUMO DELLE FOTOGRAFIE



Nell'era tecnologica anche la fotografia digitale ha conquistato la nostra fiducia. Sul mercato si trovano splendide macchine fotografiche sempre più sofisticate. Un click e tutto resta nella memoria della macchina; poi trasferisci tutto sul tuo computer o crei un dvd masterizzando tutte le tue belle immagini ... ed il gioco è fatto.

Semplice, veloce e, soprattutto, prende poco spazio.

Ma quando vuoi rivedere, in un qualsiasi momento anche il più strano, quelle foto particolari o quello scatto, ricordo di ... devi tirare fuori il tuo pc, cercare il file, aprirlo ... o cercare il dvd, inserirlo nel lettore ... tutto meccanico e freddo (e se non hai voglia di fare tutta 'sta tiritera le foto le vedrai un'altra volta).

Vuoi mettere il piacere di aprire un album cartaceo, magari uno di quelli di carta riciclata, dove hai posizionato le foto a tuo piacere, a seconda dell'istinto o dell'emozione che hai provato nel passarle tra le mani una ad una ... e ripassare le dita sopra quella particolare foto ... o soffermarsi su quell'altra foto dove hai creato un simpatico fumetto con una frase sentimentale o con una battuta spiritosa.

L'album prende molto più spazio, è vero, ma è lì già pronto che aspetta solo di essere aperto quando tu vuoi, per farti ricordare ed emozionare.

Anche dopo anni lui sarà ancora subito lì, scolorito, con l'odore del tempo che esce dalle pagine e con le foto un po' sbiadite. Ma "potrai toccare con mano" il tempo che è passato; e quella piccola viola, schiacciata tra le pagine, che conservi vicino alla tua foto preferita ... profuma ancora!

Sono una sentimentale!... Ma, al giorno d'oggi, perché no?!

Giulia

Prossimi appuntamenti

Inizio **Gennaio 2014** (data da definire) ci sarà presso la Sede la Festa di **Inizio anno** (tante simpatiche novità)

Da **Dicembre 2013** parte la campagna **rinnovo tessera BdT**, si prega tutti i soci di passare presso la sede per ritirare la tessera nuova e versare la quota di € 5.00 quale contributo per assicurazione.



**Maggiori dettagli si possono trovare sul ns. sito:
www.bancadeltempoinzago.it**

IL TEMPO

Il tempo avido
 trafuga ricordi ..
 A volte li rende migliori,
 a volte li distorce.

Ogni giorno
 un po' di vita
 si accomiata.

Passano gli anni
 scanditi da stagioni
 che non sempre
 vorremmo cavalcare.

Nuove trame
 nella tela quotidiana,
 ma imbastiamo
 sogni senza fili. ..



Nel mio famelico
 deserto
 mi nutro di bocconi
 di speranza.

Alzo gli occhi al cielo,
 la Luce brilla,
 si fa Pace la Presenza!

Avvicino le mani
 e prego, sola
 sono voci e sguardi
 le Tue braccia.

Si disperderanno
 le mie orme,
 tra i tuoi passi,
 mi riposo
 sull'orlo della sera...

Ornella Mereghetti Baccolo

AFORISMI/FRASI CELEBRI

**Non alzarti un giorno senza sapere che fare
 Non alzarti un giorno fingendo di essere quel che non sei
 Non alzarti un giorno con la paura delle cose che devi fare, e dei sogni che vorresti seguire
 Non alzarti un giorno senza ascoltare dentro anche quello che ti dà cruccio
 Non alzarti un giorno senza pensare che c'è qualcosa che tu puoi fare per qualcun altro.
 Non alzarti un giorno giudicando gli altri intorno a te, invece di capirli.
 Forse la felicità altrui è differente dalla tua
 Non alzarti un giorno senza ringraziare per viverne un altro ancora.**

Hanno collaborato a questo numero i soci:
 Gian Giacomo Brambilla
 Giulia Brambullo
 Luisa Cereda
 Enrica Cremonesi
 Anna Finelli
 Gabriella Molina
 Ornella Mereghetti Baccolo
 Loredana Sisti
 Rosanella Sali
 Mario Verga
 Impaginazione e redazione:
 Silvia Giugno



[Per informazioni sulla Banca del Tempo ci trovi tutti i mercoledì dalle 21 alle 22.30 in via Besana, 11/a](#)

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

[facebook: banca del tempo inzaghesi](#)

www.bancadeltempoinzago.it