



# Banca del Tempo Inzago

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

## Tempoideanews

Num XIII  
AGO 2014



### Una riflessione... tanto per partire

“Non troveremo mai un fine per la nazione né una nostra personale soddisfazione nel mero perseguimento del benessere economico, nell’ammassare senza fine beni terreni. Non possiamo misurare lo spirito nazionale sulla base dell’indice Dow-Jones, né i successi del paese sulla base del prodotto nazionale lordo (PIL). Il PIL comprende anche l’inquinamento dell’aria e la pubblicità delle sigarette, e le ambulanze per sgombrare le nostre autostrade dalle carneficine dei fine settimana.

Il PIL mette nel conto le serrature speciali per le nostre porte di casa e le prigioni per coloro che cercano di forzarle. Comprende programmi televisivi che valorizzano la violenza per vendere prodotti violenti ai nostri bambini. Cresce con la produzione del napalm, missili e testate nucleari, comprende anche la ricerca per migliorare la disseminazione della peste bubbonica, si accresce con gli equipaggiamenti che la polizia usa per sedare rivolte e non fa che aumentare quando sulle loro ceneri si ricostruiscono i bassifondi popolari.

Il PIL non tiene conto della salute delle nostre famiglie, della qualità della loro educazione o della gioia dei loro momenti di svago. Non comprende la bellezza della nostra poesia o la solidità dei valori familiari, l’intelligenza del nostro dibattere o l’onestà dei nostri pubblici dipendenti.

Non tiene conto né della giustizia nei nostri tribunali, né dell’equità nei rapporti tra di noi.

Il PIL non misura né la nostra arguzia né il nostro coraggio, né la saggezza né la nostra conoscenza, né la nostra compassione né la devozione al nostro paese.

Misura tutto, in breve, eccetto ciò che rende la vita veramente degna di essere vissuta. Può dirci tutto sull’America ma non se possiamo essere orgogliosi di essere Americani”

**R. Kennedy 18 marzo 1968**

**“siamo tutti attivi  
tutti abbiamo qualcosa  
da dare”**

We are all  
assets.  
We all have  
something to give.



**Strano questo articolo?**

**Non tanto, se pensiamo che pur tenendo conto del contesto storico e sociale in cui il discorso è stato fatto, ci riguarda anche come BdT.**

**Nel prossimo numero capiremo meglio perché.**

La redazione

### Sommario

- Una riflessione.. tanto per partire p. 1
- Convegno sulla salute e non solo p. 2
- Una giornata di unione e condivisione p. 3/4
- 13 giugno: notte di luna piena p.5
- Saperi & Saperi, giugno 2014, p. 6
- Summertime 2014 Cerchio in danza p. 7/8
- Saperi & Saperi Luglio 2014 p.9
- Saperi & Saperi Agosto 2014 p. 10
- Consiglio di lettura... p. 11
- Rubrica “Buono a sapersi”, a cura di Anna, p. 12
- Summertime 2014 Prossimo appuntamento p. 13
- Questioni di buone maniere p.14
- Poetando...p. 15
- La redazione informa p. 16

## Convegno gruppo di cammino

Regione Lombardia  
ASL Milano 2  
Dipartimento di Prevenzione Medica

Con il patrocinio di  
CERNUSCO  
SUL NAVIGLIO

### Il cammino, un elisir di salute



Incontro con i Capi Passeggiata dei Gruppi di Cammino  
ASL Milano Due

Cernusco sul naviglio 14 giugno 2014  
Sala "La Filanda" - via Pietro da Cernusco 2

**Programma**

- o 8.45 - 9.00 Registrazione dei partecipanti
- o 9.00 - 9.10 Benvenuto
- o 9.10 - 9.30 Il progetto "Camminare Insieme": passi in avanti (Dr.ssa C. Morelli, SMPC ASL Milano Due)
- o 9.30 - 9.50 Esercizio fisico: prevenzione e terapia (Dr.M.D. Sirtori, Medicina dello Sport ASL Milano Due)
- o 9.50 - 10.10 Benefici del cammino: le ragioni del cuore (Dr.ssa M. Cedri, Medico di Medicina Generale ASL Milano Due)
- o 10.10 - 10.30 Intervallo
- o 10.30 - 11.00 Alluce valgo, dita a martello... camminare è sempre bello! (Dr D. Cremonesi, Fisiatra Ospedale Marchesi di Inzago)
- o 11.00 - 12.00 Discussione - La parola ai CP

" *Il cammino, un elisir di salute*" era il titolo del convegno tenutosi lo scorso 14 giugno 2014 a Cernusco S/N promosso dalla ASL Milano 2, Dipartimento di Prevenzione Medica, (vedi locandina) per incontrare i Capi Passeggiata e fare un po' il punto della situazione a due anni (oltre?) dalla nascita dei gruppi di cammino.

Chi partecipa ai Gruppo di Cammino ha già potuto sperimentare la 'bontà' in termine di ben-essere che il cammino produce e io aggiungo anche la bellezza in termine di ben-stare in relazione con gli altri camminatori del gruppo. Insomma star bene con il corpo e con la testa.

Diversi gli spunti sollevati dagli specialisti intervenuti all'incontro.

Sono stati presentati dati sul beneficio reale

prodotto nelle persone che camminano (colesterolo, pressione), sono stati dati suggerimenti comportamentali per migliorare le posture nel movimento ampliando le informazioni sull'importanza del cammino come prevenzione per le malattie e per mantenere la salute più a lungo, in altri termini, della necessità di diffondere la 'cultura' della pratica motoria per mantenere in forma corpo e mente.

Si è parlato anche dei fattori di rischio per la salute e tra questi è stato messo in evidenza quello legato alla cattiva alimentazione, fattore peraltro facilmente modificabile avendo le giuste informazioni su ciò che mangiamo e su quello che il cibo apporta come beneficio al nostro organismo se si attuano buone pratiche.



E' venuto immediato il collegamento con la nostra socia Natalina 'portatrice sana' da sempre di questo messaggio. Questa sua competenza Natalina la metterà a disposizione dei soci della nostra BdT durante la prossima serata del 4 luglio (primo venerdì del mese) quando attraverso il suo sapere, ci parlerà di " *Salute come scelta, non come destino*", fornendo anche indicazioni comportamentali di base.

La redazione



## Una giornata di unione e di condivisione, di tempo e di esperienze



Questo ha rappresentato la giornata di domenica 8 giugno, quando siamo stati ospiti, insieme alle BdT di Inzago e di Zanica, della BdT di Monastero Bormida, ridente paesino della provincia di Asti, bellissimo gioiello incastonato nelle colline piemontesi

Insieme, le quattro banche del tempo, hanno creato un'occasione per riunire soci e simpatizzanti e passare una giornata all'insegna della cordialità, della conoscenza e della scoperta di nuove possibilità di essere "banca del tempo".

Siamo partiti da Valmadrera, destinazione Monastero Bormida, dove ci siamo riuniti ai gruppi provenienti da Inzago e da Zanica e abbiamo iniziato la visita al borgo, un paesino che conta circa 1000 abitanti, in cui la condivisione è la filosofia che guida la vita, in ogni suo momento.

In un paese così piccolo, tutti si occupano un po' di tutto: ad esempio, l'ex sindaco era la guida di uno dei due gruppi in cui sono stati divisi i circa 80 partecipanti alla gita.

Attraverso la partecipazione alle diverse associazioni, gruppi e realtà ufficiali del paese, gli abitanti di Monastero B. dimostrano, in concreto, che si può ancora pensare e vivere una realtà in cui è bello stare insieme e lavorare insieme, nonostante la differenza di idee che ognuno di noi può avere, per migliorare ed arricchire il territorio in cui si dimora.

L'esperienza della BdT di Monastero, nello specifico, ci è stata raccontata dal presidente, Paolo Rusin, durante un momento di saluto e di conoscenza reciproca, che abbiamo avuto prima di pranzo.

Per la locale banca del tempo il filo conduttore è la voglia di esserci per gli altri, l'esperienza attiva, di tutti insieme, nella e per la comunità, partendo da cose semplici come è il "donare" il proprio tempo.

Per esempio, passare qualche momento in compagnia di una persona anziana diviene una ricchezza che ognuno di noi può regalare all'altro o, anche, il lavorare per creare un clima sereno tra vicini. Oppure, ancora, semplici gesti come scambiarsi gli ortaggi, che qualcuno ha in abbondanza nel proprio orto, per non farli andare persi, sinonimo di interesse per l'altro e per la comunità a cui si appartiene.





Un altro esempio, di cui ci ha parlato Paolo, è stato l'aver pensato di lavorare insieme per aiutare una persona straniera e disoccupata, sostenendola e mettendola in condizione di creare una azienda agricola che produce fragole, grazie al contributo di BdT, Comune e Associazione Rurale Agricola.

La banca del tempo può divenire così una "banca" in cui sono depositate tante ricchezza, tante quante sono le storie di vita dei soci che la compongono.

Ognuno, con le sue esperienze, le sue

conoscenze, le sue capacità, la voglia di condividere, diventa un seme che arricchisce che gli sta intorno..

E questa ricchezza, attraverso l'uso, può solo moltiplicarsi e creare frutti nuovi.

Dopo la visita al castello ed ex monastero e dopo il pranzo preparato dai padroni di casa, abbiamo avuto un pomeriggio dedicato alla musica dove in pianista virtuoso ci ha intrattenuti nei freschi e suggestivi sotterranei del maniero oppure, per chi preferiva stare all'aperto, pensato per condurci alla riscoperta della ricchezza che la natura, nella sua immensa semplicità, ci elargisce a larghe mani.

Accompagnati da due guide preparatissime, abbiamo girato tra prati e sentieri, alla ricerca delle erbe edibili e alla scoperta della loro utilità nella nostra dieta o per la nostra salute.

Una giornata che ha dato tante idee e spunti su cui lavorare.

Una riflessione emersa durante il pranzo è stata che le banche del tempo si stanno rivelando una realtà che fa riscoprire gli antichi (e dimenticati sotto strati di superfluo), valori della solidarietà, della semplicità, della condivisione, dell'aiuto reciproco. non a fronte del pagamento di un prezzo in denaro ma in cambio del dono della "ricchezza" che ognuno di noi ha dentro di sé.



E così che tutti noi possiamo tornare ad essere protagonisti attivi nel togliere spazio al "valore denaro" per ricondurlo al "valore uomo".

Per concludere: "Il regalo più grande che tu possa fare a qualcuno è il tuo tempo. Perché quando regali a qualcuno il tuo tempo, regali un pezzo della tua vita".

Articolo scritto dalla socia della Banca del Tempo di Valmadrera

Antonia Colombo



## 13 Giugno 2014 Notte di luna piena???

Qualcuno di voi ricorderà la settimana dal 7 al 13 giugno, caldissima in modo inaspettato, quindi c'era da aspettarsi una nottata di luna piena fantastica in quel dei laghi lecchesi, non vedevo l'ora di fare questa bella esperienza, non mi era infatti mai capitato prima di uscire in camminata notturna.

A partire dalla metà settimana ansiosamente guardavo in internet le previsioni del tempo, e da quel momento, e nei giorni successivi, la litania era ormai la stessa: il tempo sarebbe peggiorato nel week end e addirittura la protezione civile, il venerdì mattina, aveva emanato dei bollettini di allerta.

Ohibò!: che fare? Il tempo si sarebbe guastato proprio quella notte? Il venerdì e' trascorso con la solita media della settimana, sui 38 gradi minimo...verso le sette di sera, in pochi istanti, il cielo ha cominciato ad annuvolarsi...fantozzianamente...non ci voleva...

Verso le otto e mezzo di sera, mentre mi preparavo per uscire, la situazione andava peggiorando e il cielo si oscurava sempre di più', arrivata all'appuntamento a Inzago in Piazza Maggiore, cominciava a scendere qualche goccia di pioggia...le prime due persone che ho visto, Chicca e Mario, ci stavano aspettando riparandosi sotto il tetto improvvisato del portellone del portabagagli dell'auto...le premesse erano pessime...

Il gruppetto, che inizialmente doveva essere più' numeroso, che temerariamente si stava formando era però ostinatamente deciso a proseguire, a nessuno di noi e' venuto in mente di lasciar perdere...incoscienti? Un po' matti? Forse tutte e due le cose, sta di fatto che il morale era alto e in men che non si dica abbiamo diviso i posti in macchina e siamo partiti..

Il morale della ciurma era buono e di buona lena abbiamo continuato il nostro cammino, all'improvviso attraverso le ultime nubi si sono affacciate un paio di stelle, e la speranza di avere davanti qualche ora di tregua dal maltempo e' iniziata a diventare una convinzione. Sorta la luna, o meglio, quando la luna e' uscita dalle ultime nuvole, lucente e piena, eravamo già' in prossimità' della nostra prima sosta, qualcuno aveva persino portato del caffè' caldo, corroborante ed inaspettato. Che meraviglia! il paesaggio suggestivo della costa, le luci dei paesini simili ad una cartolina natalizia, e davanti a noi ancora poche curve prima di incontrare il ponte vecchio di Lecco che sarebbe stato il punto di svolta, dove invertire il senso di marcia e iniziare il ritorno dalla sponda successiva.

Man mano che il tempo passava, il cielo terso ci regalava molte più' stelle, la luna fattasi alta nel cielo rendeva il cammino molto luminoso, arrivati a Pescarenico ci siamo stupiti come dei ragazzini della poesia che si nasconde nei piccoli dettagli: il selciato, balconcini fioriti, la musica del lago, il fascino dell'illuminazione notturna, il silenzio del luogo, le lucie che placidamente sonnacchiavano nel lago, il riverbero della luna che rendeva la superficie del lago argentata.

Durante la seconda sosta, vicino alle dighe, da alcune, benché' rare, auto di passaggio occhieggiavano visi stupiti nel vedere dei viandanti camminare nel cuore della notte ...ci siamo ritrovati tutti a sorridere nel raccontarci le nostre emozioni, stavamo attraversando un'oasi naturale, addirittura Valeria ha registrato con il telefonino il cantare gracidare?) delle rane.

Peccato per chi non c'era, l'atmosfera era un incanto, e quasi a malincuore, nonostante le gambe fossero già' diventate gelatina da qualche chilometro, perlomeno le mie, siamo arrivati verso le tre e mezzo della notte alle auto, che ci aspettavano per tornare a casa. Non avrei mai immaginato di riuscire a percorrere quasi venti chilometri in un'atmosfera così bella, senza quasi accorgermi della fatica.

Sarei pronta a rifarlo domani!

*Marilena*



## Serata " Saperi & Saperi " - Giugno



### Ovvero Alban in tutte le salse

Chi l'avrebbe mai detto che la salsa, intesa come danza latino-americana è proprio come la salsa, intesa come prelibata mescolanza di ingredienti, i più vari e diversi. Dai balli popolari, sbarcati a Cuba e a Portorico con la servitù africana, alla contro danza dei loro padroni bianchi, imparata in Europa, nel giro di un secolo o poco più è stato tutto un rimescolarsi di musiche e strumenti, che hanno saputo amalgamare ai suoni più antichi, via via, le novità del jazz senza escludere neppure il rock. Così, ovunque si suoni, canti e balli la salsa non è mai la stessa. Anzi da Cuba e Portorico alla Columbia a Los Angeles a New York,



passando per l'Europa fino al Giappone, olezzano tante varietà di salse quanto possono cambiare gli ingredienti prodotti da geniali fantasie inventive in tutto il mondo. Una vera globalizzazione nella diversità, certamente positiva, se porta al piacere del ballo, che non è mai individuale senza essere collettivo. Tutte queste salse piacciono tanto ai giovani a tutte le latitudini, ma naturalmente siamo noi italiani quelli che le balliamo di più.

Dunque non può essere che un ballo facile, infatti con sette passi hai gettato le basi della salsa. Tanto basta perché chiunque senta la voglia di provare.

Mentre Giusy ha esibito la sua competenza, Luisa, Chicca e Marisa hanno dimostrato quanto convincente fosse il giovane istruttore.

Sembra facile, ma finché la musica non ti è entrata nei muscoli di tutto il corpo l'opera non è compiuta.

Venerdì 6 giugno, dalle 19 alle 22, Alban ci ha dolcemente illustrato come lui si muova con disinvoltura in tutte le salse che hanno nella delicatezza il loro massimo pregio. Per gli interessati si alza il sipario su una nuova abilità da conquistare.



*Isabella  
(neofita)*





**SUMMERTIME 2014 con la BDT**  
e il *CERCHIO IN DANZA* di Gloria Bigarella  
*danze popolari da tutto il mondo*

ovvero esserci, divertirsi, scaldarsi, in una serata di mezza estate fredda e piovigginosa....  
Ma calda nel cuore.

Ero molto tesa: la giornata di pioggia e le previsioni, direi pessime, non contribuivano al trascorrere quieto nelle ore dell'attesa.

Poi il diluvio del tardo pomeriggio e le doverose risposte alle molte telefonate del tipo: *'Si balla stasera?'*- *'Ma allora che si fa?'* , finalmente una schiarita verso sud mi ha rincuorata e l'arrivo del gruppo di ballerini nella piazzetta della nostra sede mi hanno dato la certezza che la danza si sarebbe fatta.

Nello scorso mese di Maggio avevo proposto al Consiglio della BdT di partecipare a Summertime 2014 (iniziativa estiva promossa dall'assessorato alla cultura di Inzago) offrendo una serata in Piazza con le Danze Popolari da tutto il mondo, una delle mie ultimi passioni.

Credo nella bellezza della danza in generale ma credo soprattutto nella danza come strumento per far star bene il proprio corpo e come legame tra le diverse culture. Non è esagerato dire questo perché danzare ripercorrendo gesti, ritmi, suoni con musiche di altri paesi e di altre culture può servire ad avvicinarci, a condividere un linguaggio, a comprendere meglio il modo di vivere e di essere di altri popoli spesso diversi anche se non lontani geograficamente da noi. Sarà lo spirito che mi muove nella BdT, sarà il fatto di credere che negli altri puoi trovare risorse e ricchezze, sarà che viaggiando come piace fare a me mi trovo a confrontare la mia cultura con quella di altri sforzandomi sempre di non giudicare, sarà forse tutto questo che mi ha spinto a organizzare questa serata di danze.

Mi hanno aiutata i ballerini del mio gruppo *'Cerchio in Danza'* che frequento da circa tre anni e soprattutto la brava Gloria, insegnante sostenitrice di questi valori universali.

Abbiamo ballato per oltre due ore nonostante il 'fresco' della serata. Abbiamo sorriso, abbiamo gustato la condivisione con ballerini occasionali che si sono lasciati coinvolgere contribuendo a creare un bel clima di festa.



Grazie a tutti

Chicca



Gloria, presentando di volta in volta le danze e parlando delle loro origini ha anche aggiunto: *"La danza non si guarda, la danza si danza!"*

Credo proprio sia stata una splendida serata.

L'affacciarsi finale della luna piena nel cielo che era più scuro del solito, ha chiuso in bellezza una serata splendente di gioia e di amicizia.

E di belle danze.



## Balli Popolari in Piazza

Sabato 12 Luglio Tiziana e Maurizio ci lasciano i bambini perché devono uscire a cena con amici.

Dico ai bambini che saremmo andati in Piazza Maggiore perché ci sarebbero state musiche e balli popolari da tutto il mondo.

Woo!! E' la loro espressione di gioia!

Il tempo bizzarro con scrosci d'acqua e temporali mettono in pericolo la riuscita della serata. Ma per fortuna il tempo ci permette di uscire.

Arrivati in Piazza lo stupore e la bellezza della musica riempiono tutti di entusiasmo. Con me oltre a Irene e Thomas ci sono Lucia e Roberta.

Tra i battimani terminano i balli delle brave partecipanti alla scuola di balli popolari e l'insegnante con semplicità e bravura invita gli spettatori ad unirsi al cerchio.

Io e Lucia riusciamo ad unirci e a muovere i 'primi passi' Bellissimo !!!

Mi sono sentita parte non solo del gruppo di persone che ballavano ma anche di una grande famiglia di diversi popoli e diverse culture che solo la musica riesce ad unire.

Gianna e Lucia



Evviva!

In piazza Maggiore ci saranno "le danze popolari" da tutto il mondo con il gruppo 'Cerchio in Danza'.

Colgo l'occasione e proprio perché da sempre amo il ballo e la musica ci vado.

Le danzatrici si presentano sorridenti, felici di esibirsi in pubblico.

Subito, già dall'inizio delle danze resto affascinata e quando l'insegnante invita il pubblico a provare dei passi, partecipo anch'io, mi lascio coinvolgere nel cerchio della musica e dell'allegria.

Il giorno dopo sento ancora il piacere che hanno lasciato dentro di me queste danze e lo scambio con queste persone che mi hanno regalato gioia e piacere...

Grazie!

Loredana



## Serata "Sapori & Saperi" - Luglio

Sapori & Saperi Esserci, non esserci

Una delle poche occasioni in cui ci siamo detti: peccato che non ci siamo.

Era partito tutto così, quasi in sordina, proprio come è nel carattere di Natalina che non esagera mai nelle sue manifestazioni esteriori ma raggiunge i suoi scopi 'alla chetichella', silenziosa.

Aveva accettato con sobrietà l'idea di essere protagonista di una delle serate di 'Saperi & Saperi' per presentare, attraverso le sue competenze ormai riconosciute da tutti i soci e non solo, tante idee e informazioni sulla salute legata al mangiare sano.



Ma ci accorgiamo che la sua serata coincide con un periodo di vacanza per un bel gruppo di soci che se ne sarebbero volati in Sardegna. Che fare?

Natalina non disarma e con convinzione organizza la sua/nostra serata che sarebbe stata offerta ai pochi fortunati rimasti a casa. Ecco, una volta avremmo pensato che fortunati erano coloro che se ne andavano in Sardegna per una settimana; stavolta dobbiamo ammettere (complice forse anche la settimana poco estiva

trovata laggiù) che non esserci stati alla serata ci è un po' dispiaciuto.

Natalina conversando con i presenti ha certamente saputo mostrare e dimostrare i benefici di alcuni cibi importanti per la salute, indicando dove le difficoltà presenti nella nostra vita quotidiana in termini di ben-essere potrebbero essere superate solo cambiando gli stili di vita.

La sua competenza in merito è preziosa: nella BdT lei offre i suoi consigli documentandoli con indicazioni di medici famosi e 'certificati', proponendo una cucina dove cotture e abbinamenti tra i cibi sono semplici ma 'pensati' per ogni organismo, per ogni problema.



Insomma come un gran direttore d'orchestra che sa dirigere i suoi elementi, siamo certi che Natalina vorrà fare un bis di questa serata e regalare a tutti i suoi preziosi consigli.

*La Redazione*



## Serata "Sapori & Saperi" - Agosto

### Sapori & Saperi e Buoni umori

Parliamoci chiaro e senza falsa modestia: qualunque sia l'evento organizzato dalla Banca del Tempo di Inzago l'unico risultato è il successo. Un esempio? L'ultimo episodio di "Sapori & Saperi" svoltosi il primo Agosto nell'accogliente parco di Luisa - non chiamatelo giardino per favore, altrimenti il dubbio che il mio sia solo un'aiuola striminzita diventa realtà, bonificato per l'occasione persino dalle zanzare. Serata davvero riuscita per una banda di portatori sani, e anche un po' acciaccati, di Sapori & Saperi, ma soprattutto di buoni umori.

La festa è stata aperta da Anna che ha illustrato le numerose iniziative che la Banca del Tempo offre a soci, simpatizzanti, ma anche al territorio; iniziative che riscuotono sempre un'ottima risposta di pubblico e di critica ("critica" ci sta, dà!). Verso fine serata l'attenzione (o meglio, quel che era rimasto dell'attenzione, vista la quantità di bevande e cibi ingeriti) si è spostata sul "Baratto", idea semplice, ma utile e simpatica, seguita dalla "sexi sfilata" di Chicca e dal "cabaret allegro ma fin troppo" di Gianna. Infine, tra un caffè e una tisana, sorpresa! A tutti i soci è stato consegnato un assegno in bianco da spendere a piacimento per un progetto virtuale. Con i tempi che corrono un assegno del genere ha lasciato i beneficiari esterrefatti: c'è crisi e, tutto sommato, anche i soci di una banca non sono propensi a scialacquare... L'importo illimitato messo a disposizione era troppo per dei comuni mortali, quindi la decisione è stata unanime: ognuno mediterà la cifra e la destinazione del proprio assegno e, alla prima occasione, se ne riparlerà...

Intanto, al momento dei saluti, tutti hanno avuto la netta sensazione di essere diventati un po' più ricchi, ma ricchi davvero!



*Maria Teresa*





## CONSIGLI DI LETTURA

### **'L'accarezzatrice'**

di Giorgia Würth

Un incontro casuale con un libro che mi ha aperto altre porte facendomi entrare in un mondo che non conosco affatto bene anche se so che esiste e che spesso accompagna magari indirettamente, la vita di tutti noi.

Un romanzo che parla di disabilità, di diritti della persona, di problemi, di benessere e di malessere, di bisogni spesso inconfessati e ancora più spesso negati dal pensare comune.

Leggerlo è stato per me prendermi la possibilità di riflettere, in modo appassionante, sulla disabilità e in particolare sul diritto del disabile alla sessualità.

Potrebbe suscitare perplessità la scelta 'professionale' della protagonista ma nella lettura si aprono porte e si comprende che ciascuno di noi vive la propria 'disabilità' spesso non riconoscendola e si porta appresso la sua carrozzina di cui neppure si accorge. Solo quando sente la fatica e deve affrontare le difficoltà allora ci si accorge di non farcela e di aver bisogno di aiuto. E qualcuno che ti aiuta lo puoi trovare se accetti te stesso nella tua difficoltà.

*"Il libro narra della scoperta da parte di Gioia di un universo fatto di rinunce e sofferenze, speranze e coraggio".*

Gioia è la protagonista del romanzo che improvvisamente si vede stravolgere la vita: viene licenziata (è infermiera), viene lasciata dal fidanzato, deve assistere il padre che necessita di cure costose. Dimenticavo: è stata abbandonata dalla madre quando aveva pochi anni. Triste? No. Gioia si rialza, con fatica, ma ci prova con l'aiuto di Christine, terapeuta sessuale, che le prospetta un nuovo lavoro: aiutare i disabili e le loro famiglie ad affrontare il problema della sessualità come risposta ad un bisogno che li lacera.

Alle ovvie difficoltà iniziali fa seguito un racconto in cui le esperienze narrate sono dei veri incontri con l'umanità dove non ci si può scandalizzare perché si vedono persone, famiglie e amicizie nascere e alimentarsi, dove la vita assume un senso e un significato di grande valore umano, dove l'amore si manifesta in tutte le sue forme e ogni personaggio ne esce 'salvato'.



*"La storia di Gioia e del suo percorso intimo e professionale evidenzia una grossa carenza culturale del nostro Paese, una storia forte che farà sicuramente discutere anche perché in Italia non si riscontra una apertura mentale verso la sessualità dei disabili che vengono ghettizzati in un universo senza desideri né vita e dove il moralismo schiaccia ogni naturale desiderio sessuale da parte loro".*

*"Gli assistenti sessuali sono fondamentali per garantire un'esistenza completa a chi per vari motivi, è disabile o ha patologie che impediscono di svolgere appieno le varie attività, fra le quali rientra il soddisfacimento fisico sessuale".*

E Gioia alla fine rinuncia ad un rassicurante lavoro 'normale' dietro ad una scrivania perché non può rinunciare a vivere in un mondo dove le persone riescono ad essere 'libere e sane' nonostante la carrozzina o la lesione cerebrale. E dove vince l'amore.

Giorgia Würth tratta questo argomento che potrebbe risultare scabroso, in modo chiaro e onesto.

Chicca

### **TRE GIORNI A SOLA FRUTTA**

Si può sempre optare per un semidigiuno di 3 giorni a sola frutta per una ripulita del corpo. Basta consumare solo frutta e succo di frutta fresco da mattina a sera, per 3 giorni, e sarete sorpreso dai vostri amici e dai vostri familiari, che si accorgeranno di quanta salute radiante emetta il vostro viso!



### **QUALI I MIGLIORI FRUTTI?**

Il kiwi è piccolo ma potente e concentrato. Ottima fonte di potassio, magnesio, vitamina-E e fibra. Il suo contenuto di vitamina-C è doppio rispetto all'arancia. Una mela al giorno tiene lontano il medico di turno? È verissimo. Sebbene sia bassa in vitamina-C è dotata di antiossidanti e di flavonoidi che, al pari dell'acido ascorbico, abbassano il rischio di cancro al colon e di cardiopatie.

Le fragole sono frutti protettivi, dotate come sono di poteri anti-ossidanti e di azione specifica contro quei radicali liberi che causano intasamenti vascolari e infiammazioni. L'arancia rappresenta quanto di meglio esista. Trattasi di medicina dolce e naturale. Una manciata di arance al giorno azzerava raffreddori e riniti, abbassa il colesterolo, previene e dissolve i calcoli renali e annulla il rischio di cancro intestinale.



L'anguria rappresenta quanto di meglio esista per soddisfare la sede. Composta del 92% di acqua, è anche confezionata dalla natura con una dose gigantesca di glutati-  
one, basilare per dare la carica al sistema immunitario. È anche una fonte-chiave di licopene, il maggior anti-ossidante e anti-cancro previsto in natura. All'anguria non mancano ovviamente vitamina-C, potassio e tanta preziosa acqua biologica per ricambiare le nostre acque stagnanti. I meloni sono da considerarsi suoi ottimi e deliziosi cugini. Frutti speciali, rigorosamente non mescolabili ad altri cibi.

Guava e papaia meritano lo scettro per la vitamina-C, essendo di gran lunga i frutti che ne contengono di più. Il guava è anche ricco di fibra vegetale, indispensabile a prevenire fenomeni costipativi. La papaia contiene pure carotene, utile per gli occhi, e la famosa papaina, fantastica per aiutare la digestione.



### **SUL BERE ACQUA**

È incredibile vedere come la gente sappia avvelenarsi anche con le cose più innocenti. Respira aria e non si accorge se è pura o condizionata o riscaldata o semplicemente viziata. Beve acqua e lo fa nel modo più irresponsabile, bevendola durante e alla fine dei pasti, provocando diluizione e depotenziamento dei succhi gastrici.

Come non bastasse la beve fredda o addirittura col ghiaccio. Queste cose significano blocco digestivo assicurato. L'acqua fredda tende a far solidificare gli oli ingeriti durante il pasto, con inevitabile rallentamento digestivo. Una volta che questo pantano oleoso reagisce con l'acido stomacale, va giù e viene assorbito dall'intestino prima del cibo solido, intasando l'intestino e formando nuovi grassi che portano a formazioni tumorali. Se proprio volessimo bere dell'acqua coi pasti, essa sia limitatissima e calda.

### **LEVULOSIO O FRUTTOSIO NATURALE**

Succo di frutta fresco significa levulosio o fruttosio. Nulla a che fare con lo zucchero comune saccarosio, che è autentico veleno. Nulla a che fare col fruttosio sintetico, pure negativo per la salute. Il fruttosio naturale sta solo nella frutta fresca e nel miele non cotto, mescolato al glucosio naturale che è suo isomero (costituito dagli stessi elementi-base ma con diverse proprietà chimiche, imputabili a diversità strutturali-molecolari). Il levulosio si forma nell'inversione del saccarosio e per idrolisi dell'inulina (cugina dell'insulina). Ha potere dolcificante superiore a quello del saccarosio. Il fruttosio è indicato per i diabetici, al contrario del saccarosio.



*Anna*





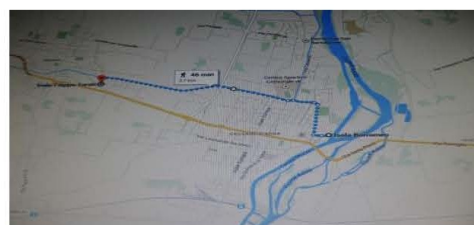
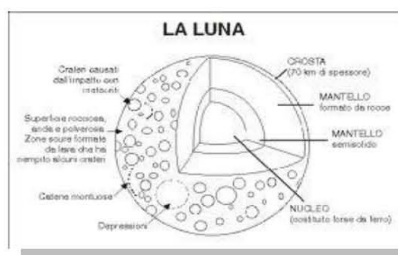

Comune di Inzago  
Assessorato alla Cultura

# SUMMERTIME 2014

Un'estate tutta da vivere

La Banca del Tempo di Inzago  
organizza

**Sabato 9 Agosto 2014 ore 21:00**  
**“Camminata al chiaro di luna”**



Ore 21:00 partenza da Piazza Maggiore

Percorso di circa 10 km lungo l'alzaia del Martesana fino all'Isola Borromeo di Cassano d'Adda con sosta poetico /musicale e non solo.

Rientro a Inzago previsto per le ore 24:00.

Banca del Tempo  
Via Besana, 11/a - 20065 INZAGO (MI)  
Apertura: Mercoledì dalle 21.00 alle 22.30  
e.mail: [tempo.idea@libero.it](mailto:tempo.idea@libero.it) cell. 347/6477357  
sito: [www.bancadeltempoinzago.it](http://www.bancadeltempoinzago.it)

Si consigliano pila e giubbotto rifrangente.

Si declina qualsiasi responsabilità per incidenti e/o infortuni che dovessero verificarsi durante gli eventi organizzati dalla Banca del Tempo di Inzago.

# Questioni di Buone Maniere



## IL NOME DEGLI ANNIVERSARI DI MATRIMONIO ED I COLORI ABBINATI

Ho pensato potesse essere interessante dirvi qualcosa di più sui nomi degli anniversari di matrimonio e sui colori che vengono a loro associati.

Ci ricordiamo spesso delle Nozze d'Argento e delle Nozze d'Oro (qualche volta quelle di Diamante, ammesso che qualcuno ci arrivi) ma ogni anniversario di nozze ha un nome ben preciso al quale viene associato un colore ed il relativo confetto colorato.



1°	Cotone o carta	Rosa	29°	Velluto	
2°	Carta		30°	Perla	Acquamarina
3°	Grano		31°	Pelle	
4°	Cera o fiori o frutta		32°	Rame	
5°	Seta o Legno	Fuxia	33°	Orchidea	
6°	Zucchero o ferro		34°	Ambra	
7°	Lana o rame o ottone		35°	Zaffiro o Corallo	Blu
8°	Papavero o bronzo o stagno o sale		36°	Mussola	
9°	Maiolica o ceramica		37°	Carta	
10°	Stagno o ottone o latta o alluminio	Giallo	38°	Mercurio	
11°	Acciaio		39°	Organza	
12°	Lino o corda		40°	Smeraldo	Verde
13°	Mughetto o pizzo		41°	Ferro	
14°	Piombo o Avorio		42°	Madreperla	
15°	Porcellana	Beige	43°	Flanella	
16°	Zaffiro		44°	Topazio	
17°	Rosa		45°	Rubino	Rosso
18°	Turchese		46°	Lavanda	
19°	Cretonne		47°	Cachemir	
20°	Cristallo	Giallo luce chiaro	48°	Ametista	
21°	Opale		49°	Cedro	
22°	Bronzo		50°	Oro	Oro
23°	Fiori d'arancio		51°	Avorio	Avorio d'Africa
24°	Raso		52°	Diaman	Bianco
25°	Argento	Argento	53°	Pietra	
26°	Giada		54°	Platino o Ferro	
27°	Mogano		55°	Alabastro o Platino	
28°	Nichel		56°	Castagno o quercia	

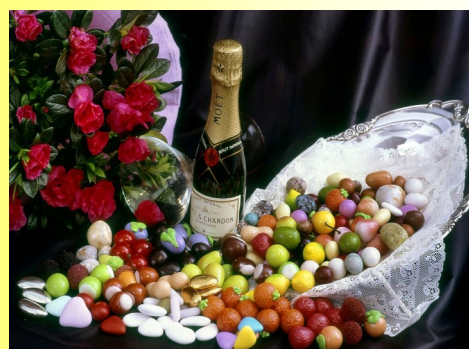


### Lo sapete perché si mettono 5 confetti in ogni sacchettino?

No, non è un caso ma ogni confetto è un simbolo augurale sinonimo di Salute, Felicità, Fertilità, Longevità e Ricchezza.

E qui di seguito vi elenco i confetti ed i colori associati ad altre occasioni come Battesimo, Cresima...

Battesimo	confetti	<b>Rosa</b>	per bambina
	confetti	<b>Azzurri</b>	per bambino
Prima Comunione	confetti	<b>Bianchi</b>	
Santa Cresima	confetti	<b>Bianchi</b>	
18° Compleanno	confetti	<b>Verdi</b>	
Laurea	confetti	<b>Rossi</b>	
Fidanzamento	confetti	<b>Verdi</b>	





# Poesia per la **PACE**

Continuo con i miei fiori,  
con i miei sorrisi,  
ma i pensieri  
non hanno PACE!

Gaza rimane una linea  
di morte, in Siria si spara,  
l'epidemia di Ebola  
mietete centinaia di vittime.

E noi qui a pensare:  
non c'è il sole,  
un'estate autunnale,  
che noia,  
oggi non so cosa fare !

Mi giungono rumori di voci,  
urla disperate,  
sono i morti  
che mi chiudono la gola...  
Sono i morti  
che graffiano con le mani  
la terra, e tutti quei volti  
bambini,  
donne di cera calda,  
alberi bruciati,  
porte di pietra  
dove marciscono sogni.

Ogni giorno, così stupidi  
da servirci piatti di sale,  
tutte le impossibili navi  
che non arriveranno  
mai al porto.

Mi difendo  
dietro un sogno di carta,  
io, POETA senza braccia,  
e troppo cuore.  
Mi difendo, dietro  
un sogno bambino,  
dove l'alba non si azzarda.

E spero,  
oltre i mille volti agonizzanti  
che la brezza della Pace  
cancelli le nere orme  
dell'odio,  
e spero che nel cuore  
dell'uomo ci sia spazio  
per un silenzio  
privo di sangue,  
di odio, di pianto.

Che esista davvero un luogo  
senza abiti rotti  
e dolore,  
che esista, che resista  
solo e per sempre  
l'Amore !

Ornella

pace!

FRIEDE

PAZ  
PAZ

М И Р

PAIX

PAIX  
HÒA BÌNH

MIR

PACE

和平

السلمة

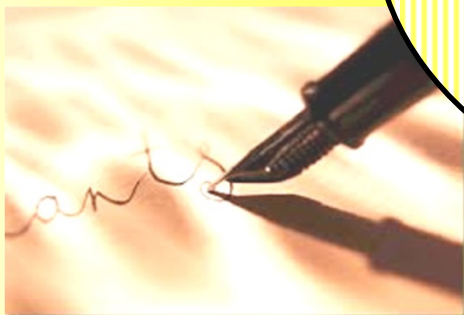
שלום

ASHITI  
ASHITI



## 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



...e visto che fa caldo...forse!

**Buone Vacanze!!**

A chi resta  
A chi parte  
A chi pensava di partire  
A chi è già tornato

e  
Arrivederci a Settembre

Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli  
Chicca Cremonesi  
Giulia Brambullo  
Gianna e Lucia Brusamolino  
Isabella Meloncelli  
Loredana Sisti  
Maria Teresa De Muzio  
Marilena Doneda  
Ornella Mereghetti Baccolo

Impaginazione e redazione:  
Silvia Giugno e Stefano Monari

*Non esiste  
la mancanza di tempo,  
esiste  
la mancanza di volontà.  
Perché  
quando le persone  
veramente vogliono,  
il tramonto diventa alba,  
Martedì diventa sabato  
e un momento  
diventa un'opportunità*



[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 inzaghesi](#)

[www.bancadelttempoinzagho.it](http://www.bancadelttempoinzagho.it)