

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



# Tempoideanews

Num IX  
Agosto 2013

## Festa delle BdT Bergamasche

Dal sito della Bdt di Valmadera:

"Venerdì 28 giugno abbiamo partecipato alla festa di fine anno delle Banche del Tempo della Provincia di Bergamo.

Sono 8 le BdT di quella provincia presenti (Bergamo, centro, Bergamo Valtesse, Bergamo Longuelo, Stezzano, Zanica, Villa d'Adda, Palazzolo, Casazza) che hanno chiamato la **BdT di Valmadrera** e Anna Finelli, della **BdT di Inzago**, per una serata di confronto e condivisione. In particolare a noi, rappresentati da Flavio Passerini e Arcangelo Giovinazzo, e a Anna Finelli è stato chiesto di parlare della nostra esperienza locale per trovare, dai nostri successi, spunti e aiuti per migliorare la loro attività. Di noi potete rivedere i nostri numeri riguardando la relazione sul 2012 che [trovate qui](#). Di Inzago ci sembra che il dato più importante sia, oltre ai 15 anni di età, le oltre 1400 ore scambiate nel 2012 e la quantità enorme di eventi collettivi (gite, gruppi di cammino, scambi di libri ...) organizzati. Per noi di Valmadrera si è trattato, ancora una volta, di una bella occasione per parlare della nostra attività e imparare da chi opera da più anni di noi, nuovi metodi di lavoro utili a sostenere sempre più la nostra comunità. Numerose le domande che hanno riempito le quasi 2 ore di discussione.

Prima di chiudere l'incontro abbiamo incontrato 3 associazioni locali molto interessanti. Le associazioni sono gli "**Amici del Moyamoya**", una importante quanto nuova associazione che si occupa di sostenere la vasculopatia cerebrale detta Moyamoya (<http://www.amicidelmoyamoya.org/drupal/>), "**EOS la stella del mattino**" associazione giovanile che fa aggregazione e sostegno alle famiglie in difficoltà ([http://www.eoslalastelladelmattino.it/Eos\\_La\\_Stella\\_Del\\_Mattino/Eos\\_La\\_Stella\\_Del\\_Mattino.html](http://www.eoslalastelladelmattino.it/Eos_La_Stella_Del_Mattino/Eos_La_Stella_Del_Mattino.html)), e l'"**Associazione Terra Uomo**" che fa cultura ambientalista e cerca di attivare una cooperativa che operi nel campo dell'agricoltura biologica. Grazie a queste associazioni abbiamo potuto godere di un bel concerto del gruppo ska rock "Sugar Candy Mountains".

La festa si è conclusa, all'interno della cornice molto bella del Cascinetto di Stezzano, con una ottima cena in cui ogni banca ha portato qualcosa da condividere. In sintesi abbiamo avuto l'occasione di conoscere realtà molto belle e interessanti, approfondire il modo di operare di realtà importanti come quella di Inzago e contribuire con il nostro a rinnovare il modo di lavorare di realtà talvolta affaticate. Una bella festa e un'occasione da replicare".

### Sommario

- Festa delle BdT Bergamasche, p. 1
- Relazione della giornata del 28 giugno 2013, p. 2
- A pranzo dalla socia Luisa, p. 3
- Gita al lago d'Orta, p. 4
- Visita alla mostra di Modigliani a Palazzo Reale, p. 5
- Poesia, p. 5
- Buono a sapersi: le proprietà dell'acqua ossigenata, p. 6
- Prossimi eventi, p. 7
- Banchintempo a Torino, p. 8
- Questione di buone maniere, p. 9-10
- Chiedo/cerco/offro, aforisma, p. 11



## Relazione della giornata del 28 giugno 2013

### Dal sito della BdT di Valmadrera:

Sabato 18 maggio un modesto gruppo della ns BdT ha partecipato all'incontro a Valmadrera.

Qui di seguito la relazione del Presidente Flavio Passerini:

“Sala piena per il primo incontro per la costituzione di un coordinamento regionale delle Banche del Tempo. 37 persone sono intervenute in rappresentanza delle BdT Arcobaleno (Milano città) e di Buccinasco, Bresso, Casorate - Laveno Monbello – Gallarate, Inzago, Ora per Ora (Milano città), Passatempo (Milano città), Saronno, Valmadrera e Zanica (Bg), del Coordinamento delle BdT di Bergamo, del Coordinamento delle BdT di Milano e Provincia. Hanno aderito senza poter partecipare all'incontro le BdT di Brescia, Cremona e Como.

L'intensa giornata di lavori è iniziata alle 10.30 e dopo i saluti di Flavio Passerini (Presidente BdT Valmadrera) ha visto gli interventi di Grazia Pratella (Vice-Presidente Ass. Naz. BdT) e di Donatella Paganoni del Coordinamento della provincia di Bergamo che hanno fornito una fotografia della situazione delle Banche del Tempo in Lombardia e del quadro legislativo in cui ci si muove. Le due relatrici hanno mostrato in modo chiaro e preciso le potenzialità e le criticità di questo innovativa categoria associativa, le Banche del tempo. Evidenti le potenzialità di sviluppo per una associazione che sostiene gratuitamente il territorio dove opera e sgrava i comuni attuando un welfare leggero che aiuta a prevenire ricadute pesanti sui servizi sociali. Prima di pranzo è iniziata la carrellata sulle varie BdT lombarde a partire da quella di Valmadrera. Molto apprezzata per numero di attività e per efficacia la relazione di Flavio Passerini su quello che viene fatto nella BdT valmadrerese. Dopo il pranzo tenutosi presso la pizzeria “La Perla” di Valmadrera sono iniziate numerose esposizioni di come operano le banche e i coordinamenti lombardi, e soprattutto cosa ritengono debba fare un coordinamento delle banche del tempo. La discussione pomeridiana è stata moderata da Anna Galvan e Fiora Cappa, storiche fondatrici di BdT sin dagli anni 90. Dopo una selezione delle necessità per la creazione di questa associazione di secondo livello si è terminato l'incontro (verso le 16.30) dandosi appuntamento a novembre, in un'altra provincia lombarda (Bergamo o Varese), per discutere del documento d'intenti e del modo concreto di operare che il coordinamento dovrà attuare. Grande peso è stato attribuito alla comunicazione esterna, di cui si occuperà Valmadrera, e alla formazione sia organizzativa che sulla filosofia di lavoro delle BdT, che invece sarà attribuita al Coordinamento di Milano e ad alcune BdT storiche”.





## A pranzo dalla socia Luisa, 6 luglio 2013

Una festa a metà della Banca del Tempo.

Nella preparazione del giorno precedente all'evento c'erano tutti i presupposti: l'entusiasmo e la disponibilità per un'ottima riuscita. Io e Comelli si era iniziato là il giorno prima a preparare gli antipasti ed ad allestire lo spazio all'aperto.

Al mattino di buon'ora, contenta, pronta, nel contare i posti, pulire ogni spazio, ogni cosa al suo posto, volevamo fare bella figura.

All'ora prevista i primi ad arrivare furono i coniugi con i bambini, via via tutti gli altri, da lontano ho intravisto Anna sola, la sua mestizia mi ha fatto intendere un messaggio funesto, infatti la mancanza di Giancarlo aveva un motivo, un loro caro amico e avventore di alcune attività della Banca del Tempo se ne è andato in un'altra vita. Da un viaggio di svago in Marocco, al ritorno in un feretro. Purtroppo gli imprevisti della vita deviano a "loro" piacere il percorso. Pensieri, progetti, vengono stravolti dagli eventi al di là del nostro volere, modificando non solo la nostra vita ma anche le altrui vite.

Ritornando alla nostra "festa" che si è potuta iniziare dopo l'arrivo degli ultimi..... anzi mi correggo, per i bimbi l'ora si faceva tarda e avendo fame, hanno iniziato assaggiare, un "banchetto" ben assortito, ricco di ottime cibarie tutte scrupolosamente fatte in "casa". Dal pane, alle torte, le verdure, le tisane, del buon vino e salame, infine non sono mancate le torte.

Anche il sole ci voleva far sorridere, caldo quanto bastava per farci ritrovare sotto l'albero del frutto di caco. I primi che ci hanno lasciati per forza maggiore: sono stati i coniugi, i bimbi avevano sonno. Una breve indigestione del marito della nostra socia Gianna... Le visite pomeridiane delle due socie (Loredana e Loredana) e poi anche gli altri se ne sono andati. Loredana è rimasta e visto che c'eravamo, abbiamo provato a sperimentare il gioco di Burraco; è stato in quel momento che è iniziato il "corso" e che tuttora continua, aperto a chi si vuole iscrivere; siamo rimaste al tavolo di gioco fino alle dieci di sera.

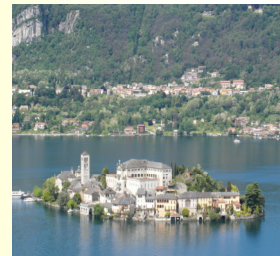
Mi auguro al di fuori di questi eventi, che tutti i partecipanti siano stati bene insieme.

Mi sono ripromessa di ripetere la giornata, per dare l'opportunità a chi voleva esserci e che per vari motivi non c'è stato di ritrovarci, chiamando l'esperienza con il titolo: I colori d'estate della Banca del Tempo.

*Luisa Cereda*



## Gita al Lago d'Orta, Sabato 1 Giugno 2013, Resoconto dettagliato di Luisa



Racconto il mio percorso e aspetto chi, con le immagini scattate con l'obiettivo volesse passarmele. Inizio ringraziando da subito chi, che con la loro disponibilità ha permesso l'escursione: Anna, il nostro gancio Vittorio con la consorte, tutti i partecipanti, soci e non delle Banche del Tempo, la squisita guida.

Arrivo con anticipo al ritrovo, mi guardo in giro, poche macchine nel parcheggio, un camion in attesa di essere scaricato nel supermercato. I primi ad arrivare sono Remo e Natalina, subito dopo Chicca - Mario e Loredana. Remo decide di partire subito con l'intento di sperimentare una nuova strada. Mi sposto sul marciapiede dirimpettaio e mi accorgo che il gruppo dei partecipanti si era animato, le automobili al completo, mancava Teresa e consorte a terra in attesa c'eravamo io, Anna e Giancarlo un po' preoccupati del ritardo, ma sorpresa, eccoli.

Si parte. Subito Teresa si preoccupa dello scambio fra Anna e teme che questo distrugga la sua guida. Ma la prudenza di Fabio ci rincuora tutti, ci sentiamo sicuri. La difficoltà la troviamo alle uscite del casello autostradale, il tom tom ci indica il percorso ma non lo si vuole ascoltare, perdiamo la macchina con a bordo Elisa e amiche mentre l'ultima automobile con a bordo le famiglie di Gianna e Carla ci sta alle calcagna. Comunque tutto a posto, si arriva in orario perfetto, incontro con Vittorio, i componenti del gruppo di Novara e l'accompagnatrice; una graziosa, preparata squisita ragazza, con il suo agire ha saputo mantenere interessato quasi fino al pomeriggio il gruppo unito.

Paesaggio, storia, cultura ma anche il tempo meteorologico ci ha permesso di passare una più che piacevole giornata. La cittadina di Orta, il Sacro Monte con il suo paesaggio, l'Isola di San Giulio. Tutto questo e ancor di più, non saprei aggiungere di altro, solo l'invito a visitarla.

Termino così il mio racconto.

Ognuno porterà dentro di sé il ricordo, le emozioni, i sentimenti, che sono i miglior bagagli che ci permettono di recuperare energie mal riposte, senza che ci si dimentichi che le Banche del Tempo hanno un duplice scopo: gli scambi di ore, cultura e saperi etici e culinari ma soprattutto gli incontri tra persone diverse.

L'ora che si scambia non ha "padroni", si è tutti sullo stesso piano a pari dignità. Ciao, alla prossima gita.

*Luisa Cereda*



**Buono a sapersi ...  
a cura di Anna**

Le proprietà poco conosciute dell'acqua ossigenata



Il 90% delle persone non lo sa perché non sono notizie divulgate, trattandosi di un prodotto economico e non particolarmente redditizio.

Questi sono alcuni degli effetti benefici dell'acqua ossigenata:

- 1 - Uccide i germi del cavo orale.
- 2 - Schiarisce denti (usare un cucchiaino di acqua ossigenata diluita al 10% come un normale collutorio).
- 3 - Disinfetta lo spazzolino da denti evitando contaminazioni ad esempio di gengivite alle altre persone che vivono in casa e condividono lo stesso bagno dove, in genere, tutti gli spazzolini stanno "vicini vicini" (basta immergere lo spazzolino in un bicchiere contenete sufficiente acqua ossigenata).
- 4 - Disinfetta le superfici meglio di qualsiasi altro prodotto (ottima per bagni e cucine).
- 5 - Elimina i funghi che causano il cattivo odore dei piedi (usarla la sera, prima di andare a letto, impedisce lo sviluppo della tigna e d'altri funghi).
- 6 - Evita infezioni, disinfetta e uccide germi ed altri microrganismi nocivi.
- 7 - Aiutare nella guarigione (usata più volte al giorno, in alcuni casi può coadiuvare nella regressione di una cancrena della pelle).
- 8 - Allevia il raffreddore, influenza o sinusite (mescolare metà e metà con acqua pura, introdurre con un contagocce nelle narici alcune gocce e poi soffiarsi il naso).
- 9 - Aiuta a mantenere la salute della pelle (può essere utilizzato in caso di micosi).
- 10 - Disinfetta i vestiti macchiati di sangue o altre secrezioni corporee (mettere i capi in ammollo in una soluzione d'acqua ossigenata al 10% prima del lavaggio normale).
- 11 - Uccide i batteri in cucina, inclusa la salmonella (dopo l'uso di utensili, disinfettare con acqua ossigenata).
- 12 - Rimuove gradualmente il tartaro dai denti (inumidire lo spazzolino con alcune gocce d'acqua ossigenata ed usarlo normalmente, risciacquando la bocca alla fine).
- 13 - Schiarisce le macchie sul viso (bagnare la parte che si desidera schiarire usando un cotton-fioc prima di andare a dormire, ripetendo l'operazione fino al conseguimento del risultato desiderato).
- 14 - Sbianca le unghie (mettere in un pentolino d'acqua calda un cucchiaino di acqua ossigenata, lasciare le unghie immersi in questa soluzione per 10 minuti poi lavarsi le mani. Ovviamente le unghie devono essere pulite e senza smalto).
- 15 - Toglie l'acqua dal canale auditivo dell'orecchio (basta una goccia di acqua ossigenata per eliminare il fastidioso effetto che spesso capita quando si nuota in piscina o al mare).
- 16 - Elimina le macchie di vino dai tessuti bianchi (versare un pochino d'acqua ossigenata direttamente sulla macchia e poi lavare normalmente, preferibilmente con acqua fredda).



## Visita alla Mostra di Modigliani a Palazzo Reale



Domenica 2 giugno 2013 grazie alla BdT di Buccinasco ancora una volta abbiamo avuto la possibilità di vedere una mostra a Palazzo Reale con la loro guida d'eccezione .....Gabriele Crepaldi.



Questa volta siamo andati a vedere Modigliani, Soutine e gli artisti maledetti.

La collezione Netter 120 opere in mostra per ricostruire il percorso gli artisti che vissero a Parigi nei quartieri di Montparnasse agli inizi del '900: Modigliani, Soutine, Utrillo, Suzanne Valadon, Ksling e molti altri.

Avere la possibilità di vedere le mostre insieme a Gabriele Crepaldi è un'emozione unica; ha la capacità di trasportarti in epoche diverse con una facilità incredibile.

Ha occhi che sanno guardare e sono in grado di cogliere il dettaglio dell'artista e di trasmetterlo con tale semplicità che anche i meno conoscitori riescono a capirlo.

Ci ha insegnato a guardare un quadro e lasciarci emozionare.

Il quadro che mi ha colpito è del 1930 Uomo con maschera di Raphael Chanterou

Grazie Gabriele e grazie BdT di Buccinasco

*Anna Finelli*

Mi restano i segni  
tanti segni,  
non è una sola ferita.

Ogni centimetro di pelle  
è martoriato.

Dove trovi l'ascolto  
tra le lenzuola  
tra le bianche pareti?

Sei un numero,  
un protocollo,  
qualcuno ha tempo di darti la mano,  
qualcuno ti parla davvero ?

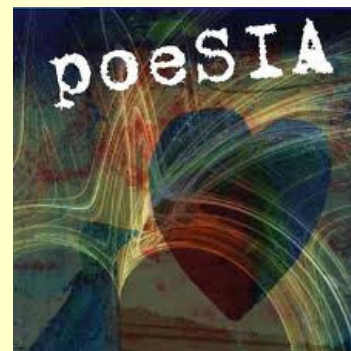
Eppure il bisturi  
non taglia uguale,  
i farmaci non hanno  
identici effetti,  
la morfina mi è veleno.

I giorni di degenza?  
I medici vorrebbero  
tutti uguali!  
Le complicanze ?  
Noia,.... se non suoni il campanello  
sei una brava paziente.

E non mancava un Dio,  
c'era il Rosario,  
la Comunione, la Preghiera.

Questo mancava,  
l'AMORE ...  
l'unica medicina capace  
di GUARIRE davvero !

*Ornella Mereghetti Baccolo*





## PROSSIMI EVENTI

**IL CAMMINO DEL CUORE**, gruppo di cammino a cura della BdT di Inzago

**a partire da martedì 25 giugno 2013**

per tutti i mesi estivi

**variazione orario di partenza**

**martedì alle ore 9.00**

**giovedì alle ore 18:00**

**il primo martedì del mese con misurazione di pressione**

con partenza dall'ingresso della

Fondazione Marchesi - Via Balconi - Inzago

**la partecipazione è gratuita e aperta a tutti**



## CAMMINATA AL TRAMONTO

**Sabato 17 agosto 2013 ore 19.20**

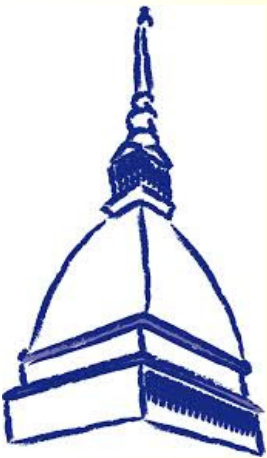
**Organizzata dalla Banca del Tempo Inzago**

**Ritrovo** in Piazza Maggiore alle ore **19,20**

**Percorso:** Alzaia Martesana verso il Monasterolo (durata circa 1 ora)  
con "sosta poetica" durante il tragitto.

Inoltre..... "pausa rilassante" e degustazione infusi offerti da:  
*La Bottega delle Erbe Via Marchesi, 20/e*





## BANCHINTEMPO A TORINO

Anche quest'anno l'Associazione Nazionale Banche del Tempo (ANBDT) promuove Banchintempo. L'evento si svolgerà il **21 settembre 2013** a Torino. Ne abbiamo accennato durante l'incontro del 27 giugno scorso e il 28, [durante l'incontro cui abbiamo partecipato a Stezzano \(Bg\)](#), la BdT di Zanica e quella di Inzago si sono dette interessate a venire con noi. Potrebbe essere un'occasione per passare una giornata assieme, visitare Torino e conoscere altre BdT d'Italia. Qui sotto un'estratto della lettera di invito da parte della Presidente della Associazione Nazionale delle BdT, Marialuisa Petrucci

*Sin dalla sua nascita la nostra associazione ha istituito la "giornata nazionale delle Banche del Tempo", giornata dedicata alla nostra attività, alla presenza nei territori, al rapporto con la cittadinanza per far conoscere i nostri progetti.*

*Da tre anni stiamo sperimentando la modalità di "Banchintempo" che vuole essere anche un'occasione per contribuire al sostegno economico delle Banche del Tempo. L'iniziativa di quest'anno si svolgerà a Torino il 21 settembre ...*

### PROGRAMMA DELLA VI GIORNATA NAZIONALE DELLE BANCHE DEL TEMPO

L'Associazione "Coordinamento Banche del Tempo della Provincia di Torino", in collaborazione con l'Associazione Nazionale e con il sostegno della Regione Piemonte della Provincia di Torino e del Comune di Torino, organizza la manifestazione **BANCHEINTEMPO** che si svolge in occasione della sesta **Giornata Nazionale delle Banche del Tempo**.

La festa si svolgerà **sabato 21 settembre a Torino** in Piazza Carlo Alberto e verranno invitate a partecipare tutte le Banche del Tempo del territorio italiano, al fine di favorirne la conoscenza e lo scambio di esperienze. La manifestazione ha l'obiettivo di far incontrare le Banche con i cittadini per farsi conoscere e per divulgare i valori dello scambio e dell'aiuto reciproco.

#### Programma:

**Ore 10.00 - 18.00:** Piazza Carlo Alberto: stand delle Banche del Tempo

**Ore 11.00 - 12.30:** Palazzo Cisterna- via M. Vittoria, 12 sala Consiglieri: i rappresentanti delle istituzioni di Regione Piemonte, Provincia di Torino e Comune di Torino incontrano le Banche del Tempo

**Ore 12.30:** visita guidata per conoscere Palazzo Cisterna

**Ore 13.00:** apertura-inaugurazione ufficiale degli stand in piazza Carlo Alberto

Negli allestimenti predisposti le Banche potranno illustrare le proprie attività di scambio, esporre i propri manufatti e dare dimostrazione delle capacità e dei saperi che le caratterizzano.

Nel corso del pomeriggio verranno organizzati momenti ludici e musicali che contribuiranno ad allietare i partecipanti alla festa.

Per due rappresentanti delle BdT che gestiscono gli stand verrà offerto il pranzo presso un locale convenzionato della zona, inoltre verrà predisposta l'accoglienza, tramite ospitalità o sistemazione a costo contenuto, per coloro i quali desiderano pernottare a Torino.





## Questione di Buone Maniere



di Giulia

### ESTATE PER TUTTI I GUSTI MA CON BUON GUSTO



Estate, tempo di vacanze. Vacanze in montagna o al mare. Ecco allora alcuni suggerimenti per comportarci con stile anche in queste occasioni.

Per gli amanti della **montagna**, dello sci estivo o per chi si limita ad oziare al fresco tra pascoli e pinete l'abbigliamento giusto è quello pratico e sportivo che bada più agli sbalzi di temperatura ed al cambiamento del tempo che all'ultima moda. (Ma evitiamo di andare al ristorante in divisa da rocciatore o, per le signore, in abito tirolese con tanto di grembiolino).

Sono da evitare tutti quei comportamenti e gesti che non rispettano l'ambiente che ci ospita ed il sacrosanto diritto degli altri al riposo ed al silenzio: no assoluto a moto e fuoristrada sui sentieri, alla raccolta di fiori, rami e pianticelle da mettere poi sul balcone in città.

Durante le passeggiate evitiamo di calpestare i terreni coltivati; anche i prati che sono di proprietà privata: prima di irrompervi con armi e bagagli per il picnic, cerchiamo il proprietario per chiedergli il permesso, e quando ci allontaniamo non lasciamo in giro cartacce e rifiuti vari. Attenzione a spegnere bene i mozziconi di sigaretta: un attimo di disattenzione può avere conseguenze disastrose.

Durante il **picnic** ed il pranzo al sacco, anche se siamo all'aria aperta, niente masticazioni rumorose, ruttii e bevute a garganella con la testa arrovesciata all'indietro. Proibito asciugarsi le labbra con il dorso della mano e addentare il cibo come cavernicoli. Assolutamente non ci si levano le scarpe. Non si lasciano cartacce e rifiuti in giro ma si provvederà a metterli tutti in un sacchetto che depositeremo poi nel contenitore dell'immondizia.

Al **mare**. Le buone maniere vanno anche in costume da bagno: evitiamo di assumere pose ed atteggiamenti involontariamente volgari, strapparsi i peli di gambe e sopracciglia con la pinzetta, o andare in spiaggia con i bigodini in testa. Assolutamente da evitare schiacciare i brufoli del compagno. Non sono passatempi da dedicarsi in pubblico.

La doccia in spiaggia deve essere solo una veloce sciacquata per togliersi il sale dalla pelle e dai capelli. Evitiamo di farla diventare una lunga e meticolosa operazione di pulizia in tutti gli anfratti del corpo evitando così brontolii giustificati degli altri bagnanti tutti in coda.

Anche nel gestire i rapporti con i vicini di ombrellone ci vuole un certo garbo: facciamo pure conversazione ma senza essere invadenti, senza parlare troppo di noi e senza fare domande troppo dirette e personali. Non insistere a voler fare amicizia se ci si trova di fronte ad un atteggiamento reticente.

Non chiediamo prestiti: compriamo il giornale che vogliamo leggere, se abbiamo dimenticato la protezione solare siamo sotto all'ombrellone e se abbiamo dimenticato le sigarette ... facciamo una piccola penitenza evitando di fumare.


Se invece il vostro vicino è meno discreto di quanto dovrebbe e vi chiede qualcosa, acconsentiamo cortesemente ma con una leggera aria di riserbo giusto per fargli capire che non deve essere un'abitudine.


Non occupiamo lo sdraio e gli spazi altrui, neanche in assenza dei proprietari. Moderiamo il tono della voce delle conversazioni. Usiamo radio munite di auricolari (dalle 13 alle 16 dovrebbero essere spente per legge). Se organizziamo sfide sportive e giochi in spiaggia stiamo lontani dagli ombrelloni per non infastidire ed insabbiare gli altri.





di gettarle nella sabbia onde evitare di ustionare i piedi di qualche passante.  
Non urlare ai bambini mille raccomandazioni a distanza: comunicate poco, con fermezza ma senza gridare.  
Un occhio anche all'estetica:




 evitate di ostentare gioielli veri o falsi, (catene o catenone...)

 evitate un trucco pesante e vistoso che si scioglie al sole

 evitate di andare a pranzo al ristorante in spiaggia in costume da bagno o peggio in topless: pareo, camicia o maglietta sono obbligatori. Anche per i bambini.

 NO ai calzini indossati con i sandali e alla canottiera intima sopra il costume: una polo o una maglietta di cotone sono più dignitose e comunque fresche.

 NO al topless sulle spiagge "per famiglie" dove il seno nudo può generare imbarazzo. Ci vuole poco per rispettare le idee di chi è meno "libero" di noi: basta affittare un pedalò e godersi la tintarella integrale lontano da occhi indiscreti.



*Buone vacanze a tutti !*



**Buone vacanze e buon tempo a tutti!**





## CHIEDO/CERCO/OFFRO

- Per l'evento di Torino cerchiamo buste bianche, cartoncini, pezzi di stoffa sia in tinta unita che a righe o a fantasia

**maggiori dettagli si possono trovare sul ns. sito:  
[www.bancadeltempoinzago.it](http://www.bancadeltempoinzago.it)**

## AFORISMI/FRASI CELEBRI

**Tratto dal blog "il cancro e poi" di Carlotta Nobile:**

"Sia che stiate lottando contro questa malattia, sia che conosciate qualcuno che la sta vivendo, sia che arrivate qui per semplice curiosità, sentitevi liberi di parlarne, come forse nella vita di tutti i giorni non amiamo fare. Perché solo raccontando il cancro si può apprezzare davvero la vita e tutto il meraviglioso che essa ci regala. Perché solo smettendo di dare tutto per scontato si può cominciare a considerare ogni attimo un dono, una conquista, un piccolo-grande miracolo. Perché, vicini o lontani, siamo tutti uniti in un abbraccio.

Una frase che Carlotta diceva sempre: Ci sono battaglie che non abbiamo scelto. Poi c'è la vita. E io non smetterò mai di sceglierla".



Hanno collaborato a questo numero i soci:

Giulia Brambullo  
Luisa Cereda  
Anna Finelli  
Ornella Mereghetti Baccolo

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 inzaghesa](#)**

**[www.bancadeltempoinzago.it](http://www.bancadeltempoinzago.it)**