

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

Tempoideanews

Num 4
Ott. 2015



Valori che valgono

Partecipare agli incontri territoriali promossi dai Coordinamenti delle BdT/ Provinciale, Regionale, Nazionale) ha il senso di approfondire e mettere a fuoco ciò che fa delle BdT quello che sono: una associazione di persone che hanno voglia di proporre un nuovo stile di vita.

Da uno degli incontri di formazione promosso dal Coordinamento Provinciale di Milano abbiamo 'imparato' a non fermarci in superficie quando parliamo e viviamo le relazioni e durante il dibattito sono emersi degli importanti valori che meritano come sempre una riflessione. Che vi proponiamo.

ONESTA' che si collega alla fiducia, al rispetto, alla lealtà

RECIPROCITA' intesa come scambio differenziandosi dal volontariato che è puro dono

PARI DIGNITA' in quanto lo scambio ha tra i soci lo stesso valore: nessuno vale più di un altro

PARTECIPAZIONE cioè 'esserci' nella BdT, farla vivere, arricchirla continuamente con l'apporto delle proprie energie e capacità

INNOVAZIONE; CREATIVITA' perché lo scambio porta con sé novità, incontro, apertura verso nuovi punti di vista e quindi cambiamento

ACCOGLIENZA, RELAZIONE cioè l'attenzione verso l'altro passa attraverso la cura della relazione e della comprensione e accettazione di altri punti di vista; lo scambio ne è lo strumento privilegiato

E noi come siamo sulla strada dei valori?

Sommario

- Valori che valgono p. 1
- La ns Settimana Nazionale delle BdT p. 2
- Settimana Nazionale...p.3
- Un' estate da ricordare p. 4
- Con la BdT a Valmadrera p. 5
- La vita sopra tutto p. 6
- Summertime "Tutti in piazza si balla" p. 7
- Saperi&Saperi Luglio 2015 p. 8
- Saperi&Saperi Settembre 2015 p. 9
- Lucciolata...un incontro singolare p. 10
- PasParTu p. 11
- Visita alla Darsena p.12
- "Buono a sapersi", a cura di Anna, p. 13
- Consigli di lettura, p. 14
- Poetando...p.15
- Questioni di buone maniere p.16
- Prossimi appuntamenti p.17
- La redazione informa p.18

CHE COS'E' LA BANCA DEL TEMPO

E' un istituto di credito molto particolare: presso il suo sportello non si deposita denaro e non si riscuotono interessi.
Nella BdT si deposita la propria disponibilit  a scambiare capacit  e saperi usando il TEMPO come unica unit  di misura dello scambio.
Il TEMPO scambiato e offerto ha lo stesso valore indipendentemente dalla professionalit  o condizione sociale di coloro che vi aderiscono.
E' un laboratorio di idee dove si pu  costruire una nuova forma di societ , recuperando i valori di solidariet  che caratterizzavano il buon vicinato di un tempo.

Fiducia – relazione – reciprocit  – valorizzazione – pari dignit  sono le parole chiave nella BdT che mira a promuovere valori sociali e a valorizzare le capacit  di ciascuno.

CAPITALE SOCIALE E CAPITALE INDIVIDUALE

La ricchezza della BdT   fatta dai soci: da quello che offrono o da quello che scambiano. Il capitale di ciascun socio   dato da ci  che riceve e offre nello scambio.

COSA SI SCAMBIA NELLA BdT

Piccoli aiuti di cui abbiamo bisogno quali riparazioni, lavori di cucito, preparare una torta, fare la spesa, un po' di compagnia, conversazioni in lingua, imparare l'uso del pc, e tutto quello che i soci mettono a disposizione del loro saper fare.

Nutrire per farsi nutrire : in una societ  spesso in crisi, si ha sempre pi  bisogno di azioni solidali, di condivisione, di relazione.

BdT Inzago
Cell. 34716471357
Email: tempo.ideal@libero.it
www.bancadeltempoinzago.it



Dal 29 SETTEMBRE AL 4 OTTOBRE 2015

In occasione della Settimana Nazionale
delle Banche del Tempo
La BdT di Inzago propone:

Sabato 26 settembre 2015
alle ore 21,00
Presso l'auditorium del Centro de Andr 
col patrocinio del Comune di Inzago

Riccardo Carnovalini e Anna Rastello

Presentano :
'PasParTu - viaggio a piedi in una Italia che si fida'

Nutrirsi di incontri per 'alimentare' la fiducia – la solidariet  – la relazione

Anna Rastello e Riccardo Carnovalini protagonisti del cammino e autori del libro 'PasParTu' raccontano la loro esperienza e i loro incontri camminando dal Piemonte alla Calabria.

Un viaggio a piedi senza meta, alla ricerca di una Italia che si fida ed   curiosa e ospitale, una " ricerca fatta con i nostri piedi per dimostrare che c'  ancora chi sa aprire la porta di casa agli sconosciuti, dando fiducia a chi giunge all' improvviso a scompigliare il tran tran quotidiano"

Il racconto di esperienze incontrate in realt  a volte difficili con persone che non rinunciano a lottare per una societ  pi  giusta

Qualcuno l'ha definita un'indagine sociologica, altri un'opera di Land Art, ma PasParTu  , prima di tutto, un ritratto senza filtri dell'Italia e degli italiani di oggi



MARTEDI 29 Settembre 2015

presso la Casa delle Associazioni - via Miramare - Milano
Alle ore 17,00 incontro promosso dal coordinamento di Milano e provincia per parlare di assicurazione e delle problematiche inerenti

MERCOLEDI 30 Settembre 2015

Incontro con altre BdT della zona per conoscersi e scambiare informazioni sulle loro esperienze

VENERDI 2 Ottobre 2015

A partire dalle ore 15,00 presso Centro Giovani Rimini,5 a S. Giustina (RN) workshop formativi per le nuove BdT

SABATO 3 Ottobre 2015

La BdT di Inzago si recher  a S. Giustina (RN) per festeggiare i 20 anni di attivit  della BdT locale.

Programma:

- Ore 10,00 convegno:
"Quando il tempo   anche economia: l'evoluzione delle Banche del Tempo i epoca di crisi"
Saranno presenti rappresentanti di BdT spagnole e portoghesi

Seguir  il dibattito con esperienze di BdT italiano ed europee

- Ore 13,15 buffet offerto dai soci della BdT di S. Giustina.

Nel pomeriggio due workshop rivolti alle BdT gi  attive per dibattere su come affrontare i momenti "di crisi".

Concluder  la serata una un invito a danzare la Romagna

Al termine della Settimana Nazionale delle BdT non restano solo i ricordi degli incontri e dei dibattiti ma si riaffermano idee nelle quali crediamo e per le quali cerchiamo di costruire un nuovo modello di relazioni sociali e di economia sociale.

Ecco alcune delle riflessioni emerse dagli incontri di S. Giustina di Rimini durante gli incontri del 2 e 3 Ottobre scorso.

‘il concetto di società a cui tendere è presente nella BdT... ‘

BdT è modello di economia solidale, la solidarietà era una volta legata al senso di appartenenza a una comunità che oggi è la radice della BdT – economia solidale, economia sociale, la BdT è una esperienza e realizza idee che rafforzano le comunità.

La comunità che si rafforza, che prende coscienza può aiutare la politica a fare scelte adeguate.



E non sono certo mancati momenti di convivialità condivisi con altre BdT, con persone ritrovate e nuove conoscenze.

E una serata speciale con La presidente Petrucci insieme alle BdT di Camogli, Valmadrera e Caltanissetta, per parlare di BdT, e non solo.

Un'estate da ... ricordare!
In BdT sudati ma attivi.

SUMMERTIME 2015
Un'estate tutta da vivere

Comune di Inzago
Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

La Banca del Tempo di Inzago
propone
Domenica 30 agosto 2015
a partire dalle ore 15:00 sino alle ore 19:00

**"Pit Stop
Massage"**

con **Marco Brioschi** - massaggiatore
socio della Banca del Tempo di Inzago

presso il parco comunale di via Pilastrello - Inzago
(in caso di maltempo presso il centro de André)

A coloro che lo desiderano, verrà offerto un **pieno di relax** su lettino da massaggio.

Ingresso li

Banca del Tempo
Via Brenna, 11/A - 20061 INZAGO (MI)
Apertura: Martedì dalle 21.00 alle 22.30
a tutti i giorni dalle 10.00 alle 12.30
www.bancadeltempo.org

Si declina ogni responsabilità per incidenti o danni dovessero verificarsi durante l'evento.

MILANO BY CYCLE

A Milano in bicicletta perchè no?

16 Agosto 2015

Ore 7:30
**Ritrovo al ponte del Martesana
in via Marchesi**

Partenza per Milano lungo l'alzaia del Martesana

Durante il percorso avremo modo di ammirare alcune ville e parchi che sorgono lungo il canale

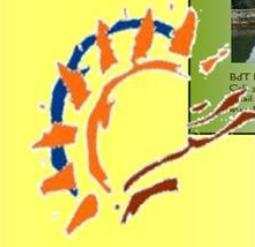
Sosta per breve pit stop a Vimodrone nella piazza della cittadina

Arrivo a Milano percorrendo via Melchione Gioia passando dal ponte della Casina di Poesi

Arrivo in piazza Duomo previsto per le ore 11:30

Pranzo libero - Nel pomeriggio giro per la città nella zona del Canale e relativi parchi

Partenza per il rientro a Inzago ore 16:00



LA BANCA del TEMPO
e il CAI di INZAGO
propongono

**"Camminata al chiaro di luna"
sui laghi di Olgiate e Garlate**

**Sabato 4 Luglio 2015
Notte di luna piena**

Arrivo e partenza dalla Piazza Maggiore di Inzago con auto proprie
vivo al Monastero del Lavello (Caldogno: Lase) e inizio camminata
è molto suggestiva e misura 18 km. Si farà in 5 ore circa comprese le
soste con ritorno al Monastero del Lavello per le ore 03:00 del 5 Luglio

consigliata:
miniacqua
e portatile
letterica
sua con bevanda calda
organica

Contatti:
BdT Inzago: 347 8477357
Email: bancadeltempo@libero.it
www.bancadeltempo.org
CAI Inzago: 02/92 22 247713 -
www.caiinza.it
www.caiinza.it

Si consiglia pila e giubbotto rifugente

Si declina ogni responsabilità per incidenti o danni dovessero verificarsi durante l'evento.
realizzabile all'indirizzo: www.bellinidiambo.it/olgiate-garlate
realizza e organizza a costi.

SUMMERTIME 2015
Un'estate tutta da vivere

Comune di Inzago
Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

La Banca del Tempo di Inzago
Sabato 1 Agosto 2015
organizza
"Camminata sotto le stelle"

Arrivo e partenza dalla Piazza Maggiore di Inzago con auto proprie
vivo al Monastero del Lavello (Caldogno: Lase) e inizio camminata
è molto suggestiva e misura 18 km. Si farà in 5 ore circa comprese le
soste con ritorno al Monastero del Lavello per le ore 03:00 del 5 Luglio

consigliata:
miniacqua
e portatile
letterica
sua con bevanda calda
organica

Contatti:
BdT Inzago: 347 8477357
Email: bancadeltempo@libero.it
www.bancadeltempo.org
CAI Inzago: 02/92 22 247713 -
www.caiinza.it
www.caiinza.it

Si declina ogni responsabilità per incidenti o danni dovessero verificarsi durante l'evento.
realizzabile all'indirizzo: www.bellinidiambo.it/olgiate-garlate
realizza e organizza a costi.

ICE CREAM TOURS

I giovedì di agosto con la Banca del Tempo

Dedicato a chi le vacanze in agosto le passa a Inzago

Ritrovo davanti alla Fondazione Marchesi alle ore 20:00 del 13-20-27 Agosto 2015

Vogliamo proporre un giro in bicicletta per rinfrescarci nelle sere di Agosto e visitare le migliori gelaterie della zona.

La partecipazione è libera e aperta a tutti
Serve solo la voglia di pedalare in compagnia

Q: Chi guida la pedalata?
A: La Banca del Tempo con Irene e Mario

Q: Quanto dura il giro?
A: Il tempo di recarsi alla gelateria anche fuori Inzago se necessario, gustare il gelato, dare il voto e... Poi si torna

Sul gelato: tutte le volte che ne prendo, sono tempi chissà, obesi, ruggi, è come una pittoresca geografia che prima ammirò, per poi convertire quei monumenti di lampone e vaniglia nella mia gola (M. Proust)

Per informazioni: Banca del Tempo
cell. 3478477357
Email: tempo_ide@libero.it
www.bancadeltempo.org

Si declina ogni responsabilità per incidenti o danni dovessero verificarsi durante l'evento.

SUMMERTIME 2015
Un'estate tutta da vivere

Comune di Inzago
Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

La Banca del Tempo di Inzago
propone

**Sabato 18 Luglio 2015
"Danze popolari da tutto il mondo"
con Gloria Bigarella**

in Piazza Maggiore
alle ore 21:00

Danziamo insieme le danze dal mondo

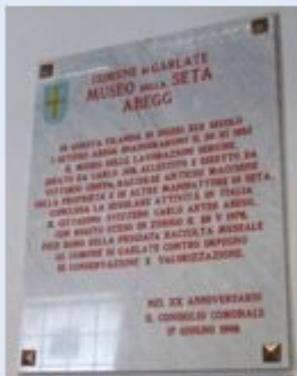
Banca del Tempo
Via Brenna, 11/A - 20061 INZAGO (MI)
Apertura: Martedì dalle 21.00 alle 22.30
a tutti i giorni dalle 10.00 alle 12.30
www.bancadeltempo.org
cell. 3478477357

Si declina ogni responsabilità per incidenti o danni dovessero verificarsi durante l'evento.

VALMADRERA con la BdT—11 Luglio 2015 : cultura, festa , amicizia: un cocktail saporito ed effervescente gustato e condiviso a Pescate in riva al lago grazie al pic-nic a cui ci ha invitato Valmadrerà. Quasi una 'esclusiva' per noi 6 fortunati della BdT di Inzago. E abbiamo scoperto che la filanda che abbiamo visitato è appartenuta alla famiglia Gnegchi, la stessa di Inzago, quasi certamente!



La visita alla filatura: una storia che appartiene anche ai nostri 'nonni'



La camminata sul lungolago



Un picnic da ricordare!



Una falsa partenza: con tutto quello che abbiamo mangiato era un po' dura anche per Flavio lo sportivo!! Ma l'atmosfera veramente festosa. Grazie di cuore agli amici della BdT di Valmadrerà

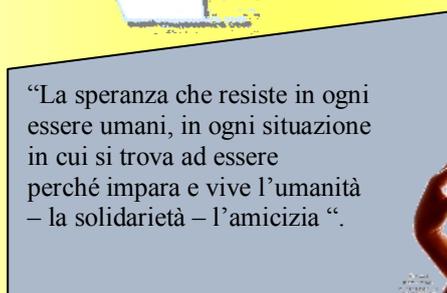
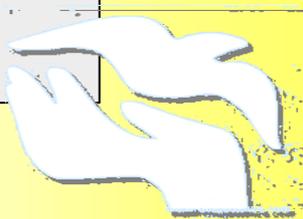
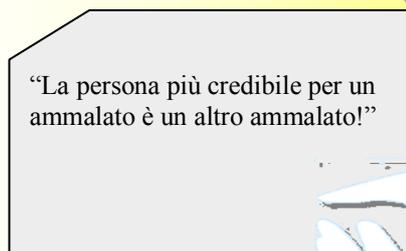
La coppia presidenziale all' opera! E che opera ragazzi!

Un teatro può aiutare a riflettere sul cancro al seno

La vita sopra a tutto

Evento solidale a Treviglio con la socia Ornella
in collaborazione con la BdT di Inzago lo scorso 3 giugno 2015

*Il malato oncologico e la convivenza con una parte del corpo che 'decide' di impazzire e allora ti spiazzata e ti chiede tutta la forza e la determinazione di cui sei capace per non mollare.
Grazie Cristina e Ornella*



tutti in piazza, si balla!



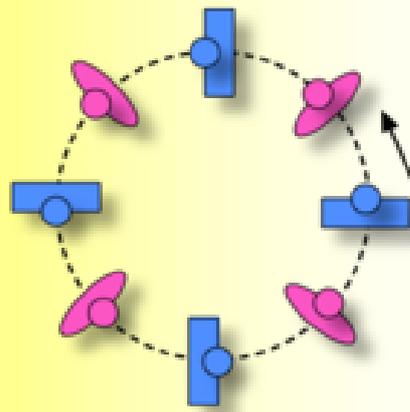
Abbiamo fatto il bis!

Per il secondo anno infatti la BdT di Inzago ha accolto l'invito dell'Amministrazione Comunale ad animare l'estate inzaghesa e lo fa per diversi motivi:

Perché BdT è scambio è incontro è relazione è condivisione e cosa c'è di meglio che incontrarci in questa bella piazza danzando.

Perché pensiamo che ogni forma di arte, quindi anche la danza sia uno 'scambio' un incontro tra paesi, tra popoli, come una BdT che realizza forse inconsapevolmente il riconoscimento dell'altro in quanto portatore di cultura, di opportunità, di idee e risorse. Le danze ci permettono di costruire ponti.

Perché anche voi che siete qui state realizzando uno scambio: prendete la nostra musica e la nostra danza e ci date la vostra partecipazione. Danzando si può!



Chicca



Sabato 18 luglio in Piazza Maggiore di Inzago la Compagnia "Cerchio in danza" di Gloria Bigarella ha organizzato lo spettacolo Danze popolari da tutto il mondo.

Sui passi delle ballerine abbiamo fatto giro intorno alle usanze dei popoli e al loro legame con il meraviglioso mondo della danza.

Leggerezza e delicatezza hanno formato un cerchio aperto all'accoglienza, le ballerine dopo la bella esibizione hanno coinvolto gli spettatori che hanno ballato con loro.

Lo spettacolo si è svolto direttamente in piazza, nessun palco, nessuna struttura cosicché il linguaggio della danza arrivasse direttamente ai cittadini offrendo loro un'esperienza di allegria e aggregazione.

Un sentito grazie alla Banca del Tempo, alla sua presidente Anna Finelli e al Comune di Inzago.



Bianca



"Sapori&Saperi"

luglio 2015



Un ospite speciale

Una giornata tra amici, un conviviale pomeriggio trascorso in loro compagnia e una caccia al tesoro ... ma questa volta con noi un ospite speciale, in realtà sempre presente, ma in una versione inedita, insolita e inconsueta. Il Sole, nostro compagno da sempre, ci illumina le strade, è la nostra stella madre e nasconde mille segreti al nostro occhio un po' distratto. Domenica 5 luglio 2015 grazie all'esperienza di fidati amici, abbiamo potuto osservare una delle più suggestive bellezze che il Sole ci offre: le sue protuberanze ... lingue di fuoco che nascono dal suo cuore e brillano per chilometri e chilometri perdendosi all'orizzonte ed estinguendosi nell'infinito. Nel pomeriggio abbiamo partecipato alla caccia al tesoro organizzata da Anna che si è svolta nel giardino di Luisa e Giuseppe che ringrazio per la loro calorosa ospitalità. Ci siamo divisi in squadre per risolvere gli anagrammi ed arrivare al tesoro (p.s.: libri interessanti). Il Sole ci illuminava con i suoi raggi e curioso avrà pensato ... trovate un anagramma anche per me! Uno su internet l'ho trovato "SOLDATO GENIERE" ovvero "GIORNATE DI SOLE" come quella che ho trascorso in splendida compagnia di amici e del sole, maestoso protagonista della giornata.

Irene



"Sapori&Saperi"

Una serata siciliana

No, non ci siamo andati in Sicilia ma è la Sicilia che è venuta da noi la sera del 23 Settembre scorso.

Lo ha fatto con i filmati e i racconti (e i dolci) portati da Armando e Agata Lunetta che dalla Sicilia provengono, anzi dal cuore della Sicilia, dalla provincia di Caltanissetta.

Li avevamo conosciuti di persona a Santarcangelo di Romagna in occasione un convegno delle BdT lo scorso giugno.

Il comune interesse per la BdT (Armando è il Presidente della BdT di Caltanissetta) ci hanno portato a proseguire i contatti e vista la sua disponibilità a proporre un incontro a Inzago approfittando di un suo soggiorno a Milano.

E' così che una serata di Saperi&Sapori è diventata speciale.

Armando è arrivato a braccia piene: piatto forte della serata sono stati secondo alcuni (i soliti golosi) i dolci tra cui i famosi **cuddirreddra**, buonissimi. Secondo altri (gli intellettuali) sono stati invece i filmati e i racconti che ci hanno intrattenuto nella prima parte della serata.

Negli anni '70 degli scavi clandestini fatti nel sito archeologico di Morgantina antica città della Magna Grecia portarono alla luce una statua del V° sc A.C. rappresentante una dea. Un splendida statua che un ricettatore vendette al Poul Getty Museum di New York. Dopo lunghe trattative la statua venne restituita all'Italia nel Marzo 2011 e collocata nel museo di Aidone (En).

La statua rappresenta la dea Demetra protagonista del mito che la lega alla vicenda della figlia Persefone e di Ade dio degli inferi. Il primo filmato presentato da Armando simbolicamente rappresenta il che attraverso la danza e le parole sui luoghi del sito archeologico celebrano il mito a cui è legato l'avvicinarsi delle stagioni.

Un secondo filmato ci ha raccontato 'la civiltà dei sapori' cioè la riscoperta di prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento un tempo popolari e diffusi e grazie all'impegno di persone particolarmente attente e motivate sono stati riscoperti e vengono oggi riproposti .

Forse la 'capra girgentana o la manna delle Madonie. O il fagiolo Badda di Polizzi o la pesca tardiva di Leonforte non li troveremo facilmente in commercio ma sono prodotti che per la loro singolarità meriterebbero ben altro successo!

E il finale? Dolcissimo! Pasticcini in pasta di mandorla fatta a mano nel pomeriggio a casa di Adelaide e gustate in sacro silenzio al termine della serata.



La pasta di mandorle

gr 175 di farina di mandorle

1 albume d'uovo

80 gr di zucchero a velo

la scorza grattugiata di un limone piccolo

Impastare bene con le mani formare montagnette arrotondate, infilarvi la mandorla e cuocere in forno per 5' a 180°



LUCCIOLATA



Un incontro singolare

...ci avviciniamo al bosco attraverso il sentiero, l'aria è fresca, il buio ci circonda...noi dubitiamo in questo buio: ci staranno aspettando?, ci regaleranno la loro presenza?

Ma le lucciole sono più furbe di noi, più intraprendenti dei nostri pensieri; infatti... eccole apparire come d'incanto protette dietro ad un' arco di alberi.

In tutta la loro bellezza le piccole luci intermittenti color oro ci circondano anzi, cercano coraggiosamente un contatto con noi, forse per curiosità, forse per riposare o per conoscere da vicino questi visitatori indiscreti.

Già, perché questi piccoli coleotteri a tratti si nascondono tra gli alberi e l'erba pronti ad esibirsi nel loro show notturno fatto di luci, note e colori regalandoci la loro presenza parca e rasserenante.

Sì, perché loro sapevano di esserci.

Un incontro unico che è stato possibile anche grazie a tutte le persone che rispettano e si prendono cura della natura e di chi la abita.

Non perdetevi questo singolare incontro annuale.

Alla prossima.

Irene



Cosa hanno in comune il viaggio di 'PasParTu' e la BdT?

- Il **valore del TEMPO** necessario per la ricerca, la produzione, la realizzazione del nutrimento fisico ma anche sociale, culturale, morale
- La **costruzione di RELAZIONE** che ci nutre l'un l'altro perché siamo persone che condividono questa terra e ne dobbiamo conservare le bellezze e la bontà
- L' **atteggiamento di FIDUCIA** che si dà e si riceve ed che è fondamentale per entrare in una relazione (il bisogno, lo scambio, la solidarietà)
- La consapevolezza di poter **cambiare la CULTURA**, il profitto nello scambio, il baratto, l'attenzione ai bisogni reciproci
- La **condivisione della FATICA** di un viaggio a piedi e di un viaggio in un mondo che sembra remare contro ...
- E il **senso di APPARTENENZA SOCIALE** che nasce dalla solidarietà reciproca, dalla creatività, motori per il cambiamento sociale un cambiamento che porta a stare tutti bene.

ANNA RASTELLO
e
RICCARDO CARNOVALINI
raccontano
PasParTu
5819 km a piedi senza meta nell'Italia che si fida



SABATO 26 SETTEMBRE ORE 21,00
Auditorium Centro de Andre'
Via Piola - **Inzago**



Col patrocinio del
Comune di Inzago
Assessorato alla Cultura

La BdT è una associazione di persone che vogliono rimboccarsi le maniche perché insieme sanno di poter far emergere ciò che di positivo e creativo c'è nella nostra 'maltrattata' società dove si vive sempre più fortemente il disagio della solitudine, della mancanza di valorizzazione dei saperi, delle difficoltà economiche.

Nutrire per farsi nutrire - in una società spesso in crisi, si ha sempre più bisogno di azioni solidali, di condivisione, di relazione.



I viaggi dei soci

Visita alla nuova DARSENA

Se vi capita di avere qualche pomeriggio o qualche serata libera fatevi una passeggiata sui Navigli a Milano. Il panorama è sempre stato meritevole, ma da quando i lavori alla "Nuova Darsena" sono stati ultimati senz'altro lo spettacolo vale di più. Di giorno o di sera i Navigli milanesi e la Darsena hanno sempre avuto un fascino particolare e colorito: gente di ogni tipo, giovani, meno giovani, stranieri...In tanti animano le rive, i cortili ed i locali che danno al quartiere quell'aria da "quartiere latino" a Milano.

Prima di organizzare una visita però leggete queste quattro righe, serviranno a sorprendere i vostri amici che vi scopriranno in una nuova veste, quella di Cicerone...

La riqualificazione della Darsena è uno dei progetti che Expo 2015 lascia in eredità a Milano e alla Lombardia. Con questo intervento la Darsena viene restituita alla città e torna a essere luogo storico e simbolo di Milano.

Dopo la riqualificazione le sponde della Darsena sono state rinnovate con ampi spazi di passeggio e nuovi approdi per la navigazione turistica, mentre piazza XXIV Maggio è stata quasi completamente pedonalizzata e sistemata a verde. Lungo le passeggiate parallele sulle due sponde sono stati piantumati alberi, arbusti e cespugli, invece, sul limite occidentale del bacino, è stato realizzato un giardino che scende fino al livello dello specchio d'acqua.

La nuova Darsena a Milano è una gran bella opera di risanamento cittadino. La città sicuramente ci ha guadagnato. E' stata recuperata un'area simbolo di Milano per troppo tempo abbandonata al degrado e, ricordate, se la visitate l'ultima domenica del mese potrete approfittare di decine di interessanti bancarelle posizionate su tutta la riva. Per gli amanti delle gite in battello invece nessun problema, ogni giorno è buono.

Buon divertimento!

Anna



Idee utili, anzi utilissime!!

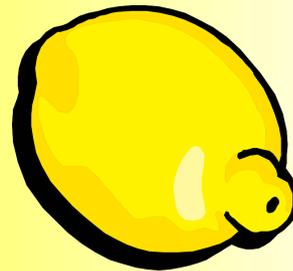
Buono a sapersi...

A cura di Anna

L'AFTA e le sue cause

Le cause dell'AFTA sono a tutt'oggi sconosciute anche se esistono alcuni fattori che ne facilitano l'insorgenza:

- Una scarsa igiene orale
- Condizioni di stress fisico o psichico
- Disfunzioni ormonali
- Turbe gastrointestinali
- Celiachia
- Uso di droghe



Un'alimentazione poco varia, carente soprattutto di vitamine B12 (carente spesso nei vegani), vitamina B9 (carente quando non si consumano abbastanza vegetali freschi), acido folico, zinco e ferro secondo molti studiosi è il determinante principale delle afte. La carenza vitaminica, anche momentanea. Questa causerebbe la comparsa delle afte soprattutto nei bambini e negli anziani che non godono di buona salute. Il periodo mestruale sarebbe quello più fertile per le afte; si pensa che anche una alimentazione troppo ricca di alcolici, cibi piccanti, grassi animali, frutta secca, mostarda, formaggio e cioccolato crei un clima favorevole a queste fastidiose ulcerazioni.

Rimedi naturali

L'afte generalmente guarisce in modo naturale nel giro di 10/14 giorni. Se si ripresenta di frequente o comunque se la guarigione ha tempi troppo lunghi si deve intervenire consultando il medico.

Tra i rimedi proposti ci sono:

Le bagnature con succo di limone

I prodotti a base di aloe vera

Toccatore con propoli evitandone l'assunzione sotto forma di tintura idroalcolica.

Gli sciacqui con tè nero o decotto di timo; gli sciacqui di calendula e propoli per le loro qualità lenitive combattono l'infiammazione

Le afte non sono altro che un'ulcera all'interno della bocca, vengono anche chiamate ulcere aftose. L'acidità della zona nella lacerazione è molto elevata, provoca corrosione della mucosa e molto dolore.



Si può applicare del bicarbonato in polvere direttamente sull'afte oppure si mettono due cucchiaini in mezzo bicchiere di acqua e lo si usa per effettuare degli sciacqui. Il dolore verrà alleviato immediatamente.

Da ripetere quando l'effetto si riduce.

CONSIGLI DI LETTURA

(ri)leggendo il trattato

SULLA TOLLERANZA di Voltaire



A PROPOSITO DELLA SHOAH...

Nel 1762, 26 anni prima che esplodesse la Rivoluzione francese, l'illuminista Voltaire, argomentando con la forza della ragione, giungeva a valutare il mondo a lui contemporaneo tanto evoluto da poter adottare sistemi di governo basati sulla "dolcezza", sempre più lontani, dunque dall'intolleranza, definita superstizione massima che era da combattere, come ogni fanatismo era da considerarsi fonte di ridicolo in quanto comportamento superato, di altri tempi.

Eppure solo 48 anni prima era stata scritta la lettera, riportata dallo stesso Voltaire, di uno zelante subordinato del reverendo padre gesuita Le Tellier. Si tratta di un disegno di sterminio, un esempio di soluzione finale, volto a eliminare il diverso nell'ambito religioso. Per verificare quanto tale progetto anticipi nella concezione (se non, ovviamente, nella tecnologia) quello applicato nella Seconda guerra mondiale, basterà leggere il capitoletto XVII di questo trattato.

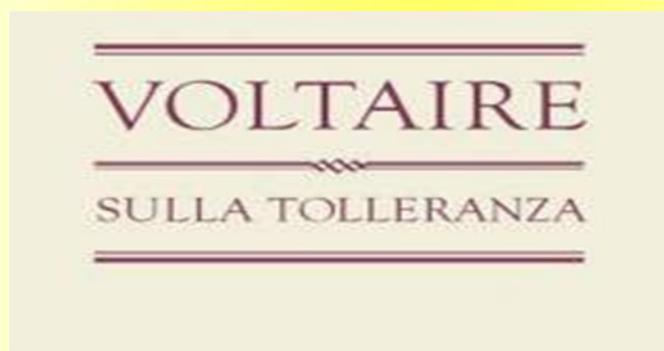
Invece, la preghiera a Dio con cui si conclude l'operetta dimostra quanto Voltaire si rendesse conto che la ragione aveva pur bisogno di essere sostenuta da un'accurata perorazione, che, per di più –aggiungo io – potrebbe essere stata scritta da uno dei nostri bravi e seri giornalisti, attenti ai mali della società moderna.

Ma ci sono altri momenti nella lettura di questo libello – che risale a più di 250 anni fa – in cui ne avvertiamo la consonanza con il nostro tempo. Che dire, allora, dei progressi del genere umano?

Consiglio l'esperienza di questa (ri)lettura a tutte le persone di buona volontà.

LEGGIAMO E REAGIAMO

Isabella



Poetando...

Congedo

**La mia spada
da nemico:**

odio le armi!

**Il Cielo mi accorda
una scenografia
da vincente.**

**Le ombre
che intorno
a me guizzano,
si disperano.**

**Non mi vedrete
urlare la mia rabbia.**

**Lascio a voi
i furibondi pensieri,
le parole becere,
i giudizi, la maldicenza.**

**Sdraiata, nell'erba
abdico ad un Regno
di sola Pace.**

**Solo i sogni
affronto con un urlo,
e vado quiea
dentro strade
di storia ...
Non indugio
anche oggi,
al mio proposito
di essere felice!**

Ornella



Crisantemi: fiori d'autunno ma non solo in occasione dei funerali

Se ci chiediamo quale sia il fiore che per eccellenza si associa al lutto, la risposta è una sola: il crisantemo, che spopola nei cimiteri soprattutto nelle ricorrenze d'inizio novembre. Infatti è più noto come "fiore dei morti". La spiegazione di questo insolito abbinamento tra un fiore e la morte ha innanzitutto una ragione pratica: i crisantemi, disponibili in numerose varietà e colori, recisi o in vaso, sono tra i pochi fiori disponibili in autunno, e resistono bene alle basse temperature.

Ma a questa spiegazione così tecnicamente semplice se ne abbina un'altra più poetica: una favola, che forse non conoscete, che mi raccontava la mia nonna, e che spiega perché il crisantemo oggi sia chiamato appunto il fiore dei morti.

La storia narra di una bambina molto povera che all'inizio di novembre si trovò a vegliare la mamma gravemente ammalata. La bambina stava pregando affinché la madre potesse guarire e sopravvivere; proprio in quel momento la porta si spalancò, e l'Angelo della Morte entrò nella misera stanza dicendole che doveva portare con lui la sua mamma.

La bambina pianse, disperata lo scongiurò affinché se ne andasse. L'Angelo si impietosì e le disse: "Donerò alla tua mamma tanti anni quanti saranno i petali del fiore che riuscirai a portarmi".

Ma era novembre, la brina aveva già imbiancato i campi e di fiori in giro non se ne trovavano. La bambina corse fuori casa e iniziò a cercare: trovò solo erbe rinsecchite e gelate. In un angolino un po' più riparato trovò un'umile margherita. I petali bianchi, però, erano pochi, pochissimi; come fare?

La piccola ebbe una intuizione: con le dita intorpidite dal gelo iniziò lentamente a dividere per lungo i petali che così si moltiplicarono molte più volte.

Soddisfatta del suo lavoro tornò in casa, e presentò il fiore all'Angelo della Morte. Questi, colpito da tanto amore filiale, sorrise e uscì dalla casa: la mamma diede allora i primi segni di guarigione, e poi visse ancora per molti e molti anni.

Anche il fiorellino che aveva contribuito a salvarle la vita non morì. Ma la stagione successiva i suoi fiori cambiarono: non più pochi petali e radi, ma tantissimi, quasi a formare una palla colorata. Era nato il crisantemo.

Questa è ovviamente una fiaba.

Occorre aggiungere che la pianta (il cui nome deriva dal greco e significa "fiore d'oro") è associato al lutto solo in Occidente. In Oriente e in Cina (dove lo si coltivava già cinque secoli prima di Cristo) ha un significato felice e festoso, tanto da essere usato per le nozze e i compleanni. In Giappone è addirittura il fiore nazionale, stemma araldico della famiglia imperiale, simbolo di pace e di forza d'animo.

Un'altra pianta associata al lutto è il cipresso, che spesso è piantato nei cimiteri. Ci sono ragioni pratiche: a orientare la scelta: è un albero sempreverde, che dunque ha effetto ornamentale in ogni periodo dell'anno. Inoltre ha una radice fittonante, che penetra profonda nel terreno senza allargarsi in superficie:



non interferisce così con le sepolture. Anche in questo caso una storia giustifica una tradizione. E' quella del giovane Cyparissus che, per errore, con un giavellotto uccise un cervo che gli era stato donato dal dio Apollo. Il dolore fu tale che il ragazzo chiese ad Apollo di fare in modo che le sue lacrime sgorgassero per sempre. Venne trasformato in un cipresso, sul cui tronco la resina forma gocce simili alle lacrime.

Giulia

OTTOBRE 2015 - BdT iniziative del mese

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
			1  Ore 15: Cammino del cuore	2  Si parte per Rimini	3  Settimana ANBDT Incontro a Rimini	4  Chiusura settimana Nazionale BdT
5	6 ore 9,00: cammino del cuore 	7  Ore 21 - Apertura sede	8 ore 15,00: cammino del cuore 	9	10	11  Fiera del Paese: Banchetto BdT -
12  Fiera del paese	13 ore 9,00: cammino del cuore 	14  Ore 21 - Apertura sede	15 Gruppi di Cammino a Ruffa con visita alla città di Lodi ore 15,00: cammino del cuore 	16	17	18
19	20 ore 9,00: cammino del cuore 	21  Ore 21 - Apertura sede	20 ore 15,00: cammino del cuore 	23	24  Convegno a Bergamo BdT Regionale	25
26	27 ore 9,00: cammino del cuore 	28  Ore 21 - Apertura sede	20 ore 15,00: cammino del cuore 	21  Ore 17,45 Consiglio Direttivo	31	

NOVEMBRE 2015 - BdT iniziative del mese

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
						1
2	3 ore 9,00: cammino del cuore 	4  Ore 21 - Apertura sede	5 ore 15,00: cammino del cuore 	6  serata Saperi&Saperi	7	8
9	10 ore 9,00: cammino del cuore 	11  Ore 21 - Apertura sede	12 ore 15,00: cammino del cuore 	13	14 Polentata a Gandellino a casa Chicca e Mario 	15
16	17 ore 9,00: cammino del cuore 	18  Ore 21 - Apertura sede	19 ore 15,00: cammino del cuore 	20	21	22
23	24 ore 9,00: cammino del cuore 	25  Ore 21 - Apertura sede	26 ore 15,00: cammino del cuore 	27	28	29/30

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



Importante

**Nel mese di Novembre 2015
verrà indetta l'Assemblea
Annuale dei Soci.**

**Si parlerà della scadenza del
Direttivo della BdT prevista
nel mese di Febbraio 2016.
E' molto importante
parteciparvi.**

Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli
Bianca Medaglia
Chicca Cremonesi
Giulia Brambullo
Irene Quaglia
Isabella Meloncelli
Ornella Mereghetti Baccolo

Impaginazione e redazione:
Stefano Monari

**La cultura
è
un antidoto
contro
la corruzione
e l'inciviltà.**



[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.bancadeltempoinzaqo.it