

Banche del Tempo

News - 2016

A cura del: Coordinamento Lombardo Banche del Tempo -Via dei Transiti, 2 – 20127 Milano – c/o Auser
Telefono: 02 26113524 o 339 1453 112 E-mail: bdtmipro@tin.it - Sito: www.banchetempo.milano.it -
pagina fb coordinamento lombardo
(Martedì dalle 10.30 alle 12.00 e Mercoledì dalle 14,30 alle 17,00 siamo presenti in sede in Via Dei Transiti, 21 o in
Via Miramare, 9 per appuntamenti e risposte telefoniche)



In questo numero:

Pag. 1- Ostuni, Ass. Naz
A Milano e in Lombardia

Pag. 2 – Coord. Lombardo
Legge 3° settore

Pag. 3 – Biennale Prossimità
Cassina De Pecchi

Pag. 4 – 5 - BdT Saronno

Pag. 6 – BdT Cusago

Pag. 7 – Via Miramare
BdT Bresso

Pag. 8 – Assoc. Arteca
BdT Buccinasco

Pag. 9- BdT Melegnano
Nuova BdT Besnate

Pag. 10 – BdT Melegnano

Pag. 11- I 20 anni del Coord.
Torino

Pag. 12 - Nuova banca a
Settimo

Pag. 12 – a Rozzano

Impaginazione
Carla Manfredi



A Ostuni Assemea Nazionale delle Banche del Tempo aderenti all' ANBDT.

Si terrà il 21 Maggio dalle 9,30 alle 18,00

Vi aspettiamo con proposte, suggerimenti, idee.

Il Coordinamento Lombardo delle Banche del tempo

parteciperà insieme alle altre bdt italiane e ai coordinamenti



Cosa è successo a Milano e in Lombardia nel 2015 e in questo inizio anno 2016

Durante l'anno in corso abbiamo cercato di potenziare la nostra presenza presso le banche del tempo e di promuoverla con il sito, la pagina FB e la partecipazione alle iniziative cui eravamo invitati.

Si è aperta la Bdt di Settimo Milanese e si è attivato un corso di formazione a Besnate in collaborazione con Gallarate

La nuova BdT, Il Valore del Tempo (Mi), utilizza con il Coordinamento la sede di Via Miramare .

In Via Miramare abbiamo iniziato un percorso di Booksharing con presentazione di libri di scrittori italiani e stranieri: obiettivo è lo sviluppo di inclusione sociale e integrazione fra culture.

Abbiamo partecipazione all'incontro dei promotori della Biennale di Prossimità il primo ottobre aderendo ufficialmente.

Abbiamo anche cambiato l'aspetto del sito in occasione del passaggio a un programma Joomla più avanzato grazie all'aiuto di Marco, il giovane che ci era stato affidato dal Ciessevi per lavori socialmente utili e che ha continuato in alcuni casi l'attività con noi.

Inoltre si sono sviluppati diversi momenti di incontro e scambio con associazioni milanesi e non solo per cercare di lavorare in rete, pur mantenendo ciascuno la propria specificità.

Con Laura Disilvestro abbiamo partecipato a un tavolo sui tempi promosso dalla città metropolitana dove abbiamo evidenziato quanto emerso dalla nostra assemblea del novembre 2015 (la documentazione era stata inviata a tutti e pubblicata sul sito).

In seguito a ciò la città metropolitana ci ha chiesto una mappatura delle banche aderenti e una relazione che abbiamo presentato e che abbiamo saputo essere stata assunta dalla relazione conclusiva sul tavolo.

In occasione dell'ultima assemblea è stato modificato il nome dell'associazione e migliorato lo Statuto del Coordinamento, diventando finalmente Lombardo grazie alla partecipazione delle BdT della Regione che ci hanno sempre sostenuto.

Grazia Pratella

Ricordiamo a tutti di visitare il sito www.banchetempo.milano.it per le ultime novità e sulla Pagina FB del Coordinamento Lombardo, cliccando "Mi Piace"

"Fiocco rosa, nasce ufficialmente il Coordinamento Lombardo delle Banche del Tempo"

Perchè l'opportunità/necessità di cambiare il nome della nostra associazione da Coordinamento delle Banche del Tempo di Milano e provincia a Coordinamento Lombardo delle Banche del Tempo.

Le motivazioni di questa proposta sono diverse.

La prima deriva dal fatto concreto che le provincie sono state abolite e questo riguarda anche la provincia di Milano, ormai area metropolitana.

Quindi la dimensione geografica della provincia va sostituita con un'altra dimensione geografica. Teniamo presente che quando esisteva, la Provincia è stata un interlocutore istituzionale importante dal punto di vista burocratico e di risorse progettuali e anche economiche. Da sempre comunque partecipiamo o attiviamo progetti regionali essendo iscritti a tutti gli albi regionali possibili, e questo ci ha permesso di aprire nuove banche del tempo e sviluppare con loro una rete.

La seconda motivazione è che in questi ultimi anni sempre più la riflessione sulle BdT porta a valorizzare sì l'individualità delle BdT ma soprattutto la necessità di un comune insieme di valori, procedure, obiettivi che creino sul territorio nazionale una rete il più possibile omogenea,

solidale e identificabile, dando particolare attenzione ai nodi locali grazie ai quali, e la Lombardia è un interessante modello, le banche del tempo si parlano, si confrontano e si sostengono nelle diverse iniziative.

Perciò accanto alla Associazione Nazionale che sempre più si sta sforzando e attrezzando a dare risposte sempre più valide, precise ai problemi della società, la regione pare essere la misura adatta e logica per un Coordinamento intermedio tra la singola associazione e quella nazionale.

Inoltre poiché il Coordinamento nella sua storia si è trovato già a raccogliere le adesioni di BdT di Milano, della Provincia ma anche della Regione, ci pare quindi logico che la scelta cada sulla dimensione regionale.

Teniamo presente che il nuovo statuto non sarà un fatto immediato perché l'iter amministrativo ha la sua durata, perciò ci sarà anche il tempo di riorganizzarci in vista del nuovo allargamento territoriale, di proporre e costruire relazioni tra tutte le BdT esistenti e in costruzione, con l'obiettivo di avere in Lombardia una rete di BdT attive, solidali e omogenee. **Laura Disilvestro**

Osservazioni sulla nuova legge sul terzo settore dopo l'incontro organizzato presso le Acli di Milano cui abbiamo partecipato come Coordinamento

Il Senato ha cambiato molte parti della legge delega che era stata votata dalla Camera e il cambiamento non è in meglio. Le associazioni devono rispondere a due criteri: utilità sociale e interesse generale. Poi su tutti gli aspetti si rimanda ai decreti attuativi perciò non si sa bene che cosa esattamente diranno.

Ci sarà un registro unico di tutte le associazioni ma non è chiaro che cosa succede dei registri regionali che sono diversi tra loro.

Non è chiaro chi controllerà le associazioni tra il Ministero del

Lavoro e l'Agenzia delle entrate. Una cosa importante e allarmante è che il diritto di associazione è previsto dalla costituzione come diritto dei cittadini e risorsa per la comunità (valore che non viene molto valorizzato) mentre questa legge tende a definire lei le tipologie delle associazioni secondo le esigenze dello Stato. Sono previste le imprese sociali e la possibilità per i CDA e i dirigenti di essere pagati (esclusi i volontari) quanto? Con che tetto? non si sa. Vengono valorizzati associazioni di secondo livello ma come?

Si dice che il 5 per mille verrà razionalizzato, entreranno altre tipologie di associazioni, cresceranno i fondi? Ultima importante osservazione fatta dai presenti all'incontro:

L'UNICA COSA CHE COME ASSOCIAZIONI POSSIAMO FARE E' FARE DELLE NOSTRE PROPOSTE E PRESENTARLE AL GOVERNO SPERANDO CHE LE PRENDA IN ESAME PRIMA DI CONCLUDERE L'ITER DELLA LEGGE.

C'E' QUESTO IMPEGNO ANCHE COME BANCHE DEL TEMPO.

Laura Disilvestro

Da oggi alla prossima biennale sarà possibile realizzare sui propri territori attività targate biennale della prossimità

La spinta a parlare di prossimità o a realizzare eventi di prossimità è forte e la scadenza biennale non è in grado di rispondere a tale esigenza. Siamo convinti che nella capillarità dei territori esistono esperienze di prossimità formale ed informale da conoscere e valorizzare e che per molte di loro non è possibile partecipare ad un evento nazionale. Per potere continuare a ragionare insieme di prossimità in attesa della prossima biennale vi invitiamo a coinvolgerci nella programmazione dei vostri eventi locali.



Abbiamo individuato i 3 requisiti necessari per potere targare un evento locale come biennale della prossimità:

1. una richiesta di validazione inviata via mail alla segreteria
2. una proposta operativa che concretamente promuova la prossimità e disponibilità a ragionare insieme sul programma
3. un invito ad uno dei promotori della biennale ad essere presente durante la manifestazione

Restate collegati per aggiornamenti sul calendario delle giornate di prossimità in programma nei prossimi mesi



Intanto siete tutti invitati a Chieri, il Coordinamento delle Banche del tempo di Torino e città metropolitana parteciperà.

Area – Festival Internazionale dei beni comuni, la manifestazione culturale promossa dalla Città di Chieri, uno dei Comuni promotori di un nuovo modello di collaborazione tra cittadinanza e amministrazione pubblica, ospita una **“Giornata di Prossimità”** come momento di confronto e scambio di esperienze legate al mondo della cittadinanza.

L'appuntamento è il 9 luglio ma il percorso di progettazione partecipata è già attivo fin dal mese di febbraio, con incontri promossi dal Comune ai quali hanno partecipato oltre 40 organizzazioni locali, coordinate anche con il coinvolgimento dei promotori nazionali della Biennale della Prossimità.

Una bella occasione di costruzione partecipata dell'evento, in pieno “stile di prossimità”. Ecco i macro temi attorno a cui ruoterà l'iniziativa: la rigenerazione urbana, l'accoglienza e la solidarietà, la qualità della vita e dell'ambiente, l'economia collaborativa.

www.biennale.net

Ultime notizie da Cassina Dè Pecchi

La Bdt di Cassina Dè Pecchi ha rinnovato la convenzione triennale con il proprio comune per un servizio di aiuto ai compiti per alunni della scuola elementare in cambio della sede e un piccolo contributo economico che compensa il costo dell'assicurazione per svolgere questa attività.

Durante una festa del paese del 15 maggio cui eravamo presenti con un banchetto della nostra banca che esponeva libri usati abbiamo raccolto delle offerte che useremo per l'acquisto di libri da donare alla nostra biblioteca comunale.

Mario Pozzoni

**Alla Banca del Tempo di Saronno è stato organizzato un ciclo di incontri sull' argomento
"La Relazione"
che è stato tenuto dalla socia Ornella Costanza, psicologa e psicoterapeuta.**

Il tema è stato suddiviso in tre sessioni

Primo Incontro (22 gennaio 2016)

- ⑩ La relazione e gli altri elementi del benessere
- ⑩ Come costruire una base affettiva sicura

Secondo Incontro (5 febbraio 2016)

- ⑩ La capacità di trasformarci nella relazione
- ⑩ Le opportunità di crescita

Terzo Incontro (19 febbraio 2016)

- ⑩ Come sentire l'altro: l' empatia
- ⑩ Dare un senso al nostro percorso

Nel primo incontro è stato introdotto il concetto di relazione come rapporto tra due variabili. L' individuo si costituisce sempre a partire da una relazione. La nostra vita si identifica con le nostre relazioni di affetto, di amore, di amicizia, di lavoro. Relazione significa capacità di allacciare rapporti interpersonali significativi e calorosi. La relazione è strettamente correlata agli altri elementi del benessere psicologico quali l' autoaccettazione, la crescita personale, la padronanza ambientale, l' autonomia, la vita come compito.

L' altro argomento dell'incontro è stato: come costruire una base affettiva sicura. La nostra vita relazionale si costruisce fin dai primi anni di vita, anni in cui l' attaccamento è la condizione in cui l' individuo è legato emotivamente a persone che sono percepite come più forti e rassicuranti. Il benessere nasce dalla vicinanza e dal contatto che danno calore e sicurezza da parte delle figure genitoriali.

Nel secondo incontro è stata analizzata la relazione come stimolo per approfondire l' unione con noi stessi e come occasione unica per farci conoscere davvero la vulnerabilità e la fragilità delle vicende umane. Le difficoltà saranno un grande momento di crescita perché ci costringono a mobilitare le nostre risorse interiori di pazienza, generosità, gentilezza, coraggio, dandoci un senso più ampio di chi siamo. Di fronte a ciò che accade è necessario coltivare consapevolezza, coraggio,

dolcezza, tre capacità che tutti abbiamo (e spesso non usiamo) e che ci mettono in grado di essere sempre nella realtà.

Nel terzo incontro si è parlato di empatia, ossia della capacità di sentire l' altro come pre-condizione di ogni legame affettivo e sociale. Conoscere l' empatia significa sottrarre alla casualità i tanti modi in cui viviamo le relazioni e ci aiuta a creare sentimenti autentici di amicizia, di aiuto, di rispetto, di cura, di fiducia.

Il ciclo si è concluso parlando della pratica della consapevolezza. E' importante percorrere il cammino della nostra vita a occhi aperti per trovare la nostra via, accettando i venti del mutamento, dello stress, della sofferenza. La consapevolezza è il viaggio di tutta la vita su un tragitto che alla fine porta a scoprire chi siamo. La via della consapevolezza è sempre accessibile, in qualsiasi momento.

La partecipazione dei soci ai tre incontri è sempre stata numerosa, viva ed attenta. Durante e dopo l' esposizione degli argomenti sono stati portati spunti di riflessione importanti, che hanno contribuito a chiarire e ad approfondire i temi stessi, a dimostrazione del fatto che la relazione è un dato che appartiene a tutti noi.

Ornella Costanza

Sempre attiva la BdT di Saronno

Oltre agli incontri sulla relazione, a Saronno si tengono anche incontri sulle religioni per creare integrazione e inclusione sociale. Sempre attivi anche con la partecipazione alle attività cittadine come si legge dall'articolo qui sotto.

VENERDÌ 1 APRILE 2016
La Settimana

Saronno 7



Ilaria Guzzetti (seconda da sinistra) con i volontari della Banca del tempo che prestano servizio in biblioteca

La pausa pranzo in biblioteca piace a tanti, non solo studenti

Il servizio di apertura dalle 12.20 alle 14 è possibile grazie ai volontari, tra questi alcuni soci della banca del tempo

SARONNO (ggc) «Pausa pranzo in biblioteca» grazie anche ai volontari della Banca del tempo. Dal 2012 ad oggi sono quasi raddoppiati gli utenti che usufruiscono del servizio di orario continuato della biblioteca, segno che l'iniziativa con gli anni è stata apprezzata da un numero sempre maggiore di persone, soprattutto studenti, come conferma la responsabile **Ilaria Guzzetti**: «E' un progetto partito 4 anni fa in via sperimentale per offrire un servizio sempre migliore ai fruitori della biblioteca, permettendo di fermarsi anche all'ora di pranzo, dalle 12.20 alle 14, accedendo

alle sale studio e all'emeroteca. In particolare si tratta di ragazzi che vengono a studiare nel periodo d'esami o quando non ci sono le lezioni, ma non manca chi vi accede per leggere i giornali. E i dati ci dimostrano che è una possibilità di cui usufruiscono sempre più persone: nel 2012 erano 3.803 gli utenti presenti in pausa pranzo, nel 2013 5.088, nel 2014 5.034, mentre nel 2015 ben 6.645». Un servizio garantito dalla presenza e dall'impegno di un gruppo di 12 volontari, di cui fanno parte anche alcuni soci della Banca del tempo. «L'appello era rivolto a tutti i cittadini, ci

sembrava un'idea interessante e l'abbiamo proposta ai soci - spiega il presidente **Giancarlo Sandrelli** - **Edda Bison**, **Lella Cariaggi** e **Luigi Bicchieri** si sono resi disponibili e in questi anni sono ben 500 le ore che abbiamo "regalato" alla cittadinanza prestando questo servizio». Ricorda che «dato che non è un'associazione di volontariato, ma promuove uno scambio di favori e di competenze nell'ottica del mutuo-aiuto, in cambio abbiamo ottenuto dalla biblioteca uno spazio in cui farci un po' di pubblicità, per farci conoscere sempre meglio dalla cittadinanza».

Spesso, la stessa materia può essere vista, a seconda dell'impostazione ideologica di chi la riporta.

L'autrice, invece, ha voluto presentare queste tre tradizioni religiose ognuna con le sue parole. Perché in un mondo spesso confuso e in cui la religione viene strumentalizzata chi lo desidera e soprattutto i giovani, privi di punti di riferimento solidi, possano conoscere Dio e aprirsi a un dialogo anche con chi segue un'altra religione, scevro da pregiudizi, consci dell'origine comune. Nel rispetto assoluto dell'altro pur restando integri e fedeli al proprio eredo.

Le schede delle tre tradizioni religiose abramitiche sono state redatte tenendo conto della tradizione ortodossa (originaria) di ciascuna, descrivendo come essa riporta la Sua Rivelazione, evitando qualsiasi deviazione, sincretismo, relativismo, così come pregiudizi e posizioni faziose, estranee al Messaggio autentico dei rispettivi Testi Sacri.

◆ Tutte condotte nella stessa redazione (lo stesso è avvenuto ad Albaro), hanno la stessa redazione e una struttura la stessa essenza.

◆ Si conclude l'opera con alcune etimologie, moti di antica sapienza, massime sapienziali e le parole e riflessioni di alcuni pensatori antichi e contemporanei, appartenenti alle varie tradizioni religiose e non.

... Auspicando una convivenza pacifica, nel pieno rispetto reciproco ...

Alle Sorgenti della Rivelazione divina: Ebraismo, Cristianesimo, Islam

Dora D'Alò

Alle Sorgenti della Rivelazione divina: Ebraismo, Cristianesimo, Islam

Nota introduttiva e nota conclusiva: Professor Franco Carlini
Introduzione: Rav Elia Enrico Richetti
Prefazione: Dr. Abdellah Redouane
Postfazione: Professor Paolo Bianca



Asino L'Asino Edizioni



FESTA DELLA MAMMA A CUSAGO

“Una bella domenica trascorsa con la Banca del tempo di Cusago alla ricerca delle vecchie lettere scritte a mano con inchiostro e pennino. Vicino al Castello di Cusago che le nostre amiche della banca del tempo cercano di animare, un angolo antico: sulle pietre del fossato che circonda il castello le donne lavavano i panni.



Grazia Pratella

Carissima Mamma.
io ti auguro
mille Felicitazioni.
ROMA 1882
il tuo affezionatissimo figlio
ROBERTO

© Raccolta Accardi - ex Corvini

a cura del Museo della Scrittura
domenica 8 maggio 2016
Festa della Mamma
la mostra rimarrà aperta fino 21 maggio

Inaugurazione della mostra
**'1875-1884: un decennio di
auguri per la mamma'**
Biblioteca di Cusago - via Libertà, 3 1°P
alle 16:00 Ingresso libero

COMUNE DI CUSAGO
Biblioteca

FONDAZIONE
PER LEGGERE
vivicultura

B.d.T
Cusago
ANS. BANCA DEL TEMPO DI CUSAGO
info@banca.delt.com

La casa delle associazioni di Via Miramare come sempre attivissima



Un gruppo di associazioni ospiti, coordinati da Manuela del Ciessevi, organizza mensilmente la presentazione di un libro, ma anche mostre e assaggi di prodotti tipici generalmente dell'America Latina.

E' inoltre in programma per novembre l'adesione alla manifestazione milanese **Book City**, la casa ha dato la disponibilità a ospitare e creare eventi. Quindi al lavoro con idee e progetti!!!

Ma non solo, in collaborazione con il Comune di Milano lo Staff della casa ha dato la disponibilità insieme alle associazioni ad **animare i cortili in due vie della zona2**.

Anche qui si accettano proposte e progetti.

Qui sopra alcune foto di un pomeriggio di presentazione dei libri con aperitivo finale:

Attività in fermento presso la Banca del Tempo di Bresso



Dopo gli incontri "Aperitivo con Alzheimer" tenuti dalla Danzaterapeuta Valentina Bellinaso, anche la nostra socia Marialena Tamino ha messo in "movimento" gli iscritti alla nostra BdT.

Marialena è una psicologa che usa il linguaggio del corpo e la musica, oltre a diversi giochi di ruolo, per favorire la relazione e lo scambio di amicizia fra le persone.

Per due mattine quasi tutti i partecipanti hanno potuto esprimersi e raccontare le loro emozioni, il che ci ha permesso di ricreare momenti di dialogo collettivo e rafforzare la conoscenza fra di noi, il che è molto importante per attivare lo scambio

dei piccoli servizi di cui la banca del tempo è depositaria (dal cucito, al piccolo trasporto, all'imbottigliamento, alla spesa, ecc.)

Inoltre la nostra bdt ha attivato un percorso di adozione di 4 giovani africani ospiti del centro di accoglienza del Parco Nord con cui promuovere conversazione in lingua e piccoli aiuti di scambio reciproco.

Grazia Pratella



Mondo Giovani alla Banca del Tempo (Associazione ARTECA)



Sempre più i giovani si avvicinano alle Banche del Tempo che vedono come un'associazione vicina a loro per una serie di motivi:

1. **Gratuità:** ai giovani piace
2. **Libertà:** quello che viene chiesto può essere dato o no a seconda delle possibilità del momento, questo è importante perché i giovani oggi hanno una vita molto movimentata e variegata per motivi di studio, di lavoro precario, di difficoltà economiche
3. **Varietà:** quello che offre la Banca del Tempo può servire a tutte le categorie sociali ed economiche, indipendentemente dall'età, dal sesso e dal colore della pelle, e i giovani sono sempre più internazionali e curiosi
4. **Creatività:** le banche del tempo accolgono a braccia aperte le novità positive e la creatività di tutti, spesso non ci si rende conto della ricchezza umana e creativa che si muove nel mondo dei giovani.

Ecco quindi un bel momento di condivisione con il gruppo Arteca che il 21 Aprile ha presentato una interessante e preziosa ricerca sugli orologi di Milano con una mostra fotografica accompagnata da musiche, aperitivi e banchetti delle associazioni che potevano presentarsi al pubblico.

Molto piacevole e interessante.

CONCLUSO IL PROGETTO “NUTRIRE BUCCINASCO”

Il nostro contributo sul territorio.

La **nostra BdT** e altre undici Associazioni cittadine hanno lavorato insieme dando vita al progetto “Nutrire Buccinasco”.

Abbiamo organizzato convegni, incontri, visite guidate, corsi, laboratori. Abbiamo riflettuto sulla nutrizione in relazione alla salute e alla cura di sé, sulla nutrizione come pane per l'anima. Abbiamo proposto un consumo più responsabile, una consapevolezza inedita nella scelta di cosa mangiare a tavola.

Noi abbiamo dato il nostro contributo trattando due temi di grande attualità: **lo spreco energetico e la buona e sana alimentazione.**

Spegni lo spreco ... accendi lo sviluppo.

Una mostra animata innovativa dedicata ai bambini e ai ragazzi con la presenza di un attore-animatore per condurre il giovane pubblico in un percorso alla scoperta dell'energia in tutti i suoi utilizzi, del suo uso attuale e dei possibili scenari futuri, equi e sostenibili attraverso giochi, videoproiezioni e interazioni. L'iniziativa ha

ottenuto il patrocinio della Commissione Nazionale Italiana UNESCO e si situa tra le proposte del Decennio UNESCO per l'educazione allo sviluppo sostenibile. **“Buono a sapersi” cibo fisico indispensabile per la sopravvivenza dell'uomo**

Due serate sulla nutrizione condotte dalla dott.ssa Giuliana Gargano, biologa nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto dei Tumori di Milano, dalla dott.ssa Giorgia Poli Dimel, nutrizionista e dal dott. Francesco Andreoli.

Abbiamo imparato come costruire “La dieta sana”, come portare il cibo dalla terra alla tavola e i molteplici criteri per valutare se un cibo sia stato prodotto in modo corretto. Abbiamo compreso come sia importante conoscere il cibo fisico

indispensabile per la sopravvivenza dell'uomo e il perché valga la pena sapere cosa si mangia e quali siano gli effetti di una dieta sbagliata sulla salute.

Gianpiero Calvi

CORSO DI ALFABETIZZAZIONE AL TABLET



Giovedì 28 aprile, inizierà presso la biblioteca comunale C.E. Gadda, il corso base di utilizzo del Tablet organizzato dalla Banca del Tempo di Melegnano.

Abcdigital gli studenti insegnano il

Web agli over 60.

Detto corso sarà tenuto dagli studenti della scuola "ITIS Volta" di Lodi coordinati dal loro docente di informatica Prof.ssa Lea Gambino.

Per i ragazzi (17 anni) che sono tutti alla loro prima esperienza di "insegnamento" sarà un'esperienza formativa, ma crediamo che lo sarà anche per tutti i soci che vi parteciperanno.

Questo progetto di alternanza scuola lavoro, servirà agli studenti per i crediti formativi scolastici e la Biblioteca certificherà il "lavoro" svolto per il periodo richiesto.

La scuola fornirà il Tablet a chi non lo possiede.

15 soci della Bdt di Melegnano sono gli iscritti che parteciperanno al primo corso organizzato appositamente per ultrasessantenni e casalinghe (maschi o femmine).

Si articolerà in sei lezioni della durata di due ore ciascuna, si terrà il giovedì pomeriggio e naturalmente, sarà gratuito.

Successivamente, in accordo con la Biblioteca, il corso sarà aperto anche agli altri utenti della Biblioteca.

Alma Calatroni

Hai più di 60 anni
e vuoi imparare
a usare
Internet?

abcdigital
IL LABORATORIO
DEI SOGNI

Gli studenti
ti aspettano nella loro scuola
per mostrarti come è facile,
utile e divertente con un
tablet!

PARTECIPA AL CORSO
GRATUITO

Chiama lo 02.97154737

O rivolgiti a

via _____ città _____

nei giorni _____ dalle ore _____ alle ore _____

telefono _____

abcdigital organizza **6 Incontri** in cui potrai apprendere come utilizzare **Internet e le nuove tecnologie** per lo svago, la cultura, i servizi e rimanere in contatto con parenti e amici

Partner istituzionali

Partner aziendali e associativi

Da una collaborazione fra il Comune di Besnate che ci ha creduto fortemente, la Banca del Tempo di Gallarate, il Coordinamento Lombardo e l'ANBDT, è nata la Banca del tempo di Besnate (Fiocco Rosa)

Il tempo una risorsa preziosa
NON PIU' LA LOTTA CONTRO IL TEMPO MA UNA CONQUISTA DEL NOSTRO TEMPO

FINALMENTE ANCHE BESNATE AVRA' LA SUA BANCA DEL TEMPO!

SERATA DI PRESENTAZIONE
VENERDÌ 13 MAGGIO 2016
Casa delle culture - via Mytilus h.21.00

Interverranno:

- **FIORA CAPPA**, Presidente della Banca del Tempo di Gallarate - rappresentante direttivo coordinamento lombardo delle Banche del Tempo e direttivo associazione nazionale Banche del Tempo:
il tempo solidale nelle Banche del Tempo
- **PAOLA PEREGO**, Coordinatrice referente della Banca del Tempo di Besnate:
chi è Banca del Tempo di Besnate e cosa offre

E nella medesima serata:

CONCILIAZIONE FAMIGLIA - LAVORO: SI PUÒ FARE! Incontro con Paola Gallicchio, consulente aziendale e orientatrice professionale e Emanuela Bonicatti, consulente in progettazione, formazione e comunicazione. A cura dell'associazione Giochi dopo giochi

Breve Relazione dell'attività della Banca del Tempo di Pero



La Banca del Tempo di Pero è nata nel 2007 e si basa sul concetto delle "treEsse": SCAMBIO, SERVIZI e SOLIDARIETA'.

Essa è una libera associazione composta da persone che SCAMBIANO IL PROPRIO TEMPO: chi offre un servizio, una sua abilità, una sua esperienza acquisisce un credito di ore e sarà in grado di spenderle ricevendo altri servizi da altre persone.

Mentre in una banca si depositano euro, alla Banca del Tempo si depositano ore.

Nella Banca del Tempo non è necessario restituire un SERVIZIO a colui che lo ha fornito: è un sistema aperto e non si contraggono debiti con qualcuno in particolare: è un dare con fiducia e un ricevere senza sensi di colpa.

Chi scambia compie un gesto molto importante: libera il tempo da ogni equazione economica: un'ora vale sempre un'ora, a prescindere dal servizio scambiato: un'ora di un professore vale come un'ora di un imbianchino.

Si instaura così un sistema di collaborazione tra i cittadini che porta a ricostruire un rapporto di fiducia e SOLIDARIETA' tra le persone e le famiglie.

Sono tante le ragioni per fare parte della Banca del Tempo, ma forse una delle più importanti è potersi confrontare sullo stesso piano con tante realtà diverse, fare tesoro del sapere altrui e scoprire come in ogni persona ci sia una fonte di ricchezza.

Negli anni trascorsi dalla sua costituzione la Banca del Tempo di Pero ha sempre goduto di un buon numero di associati che hanno caratterizzato le attività di scambio indicativamente in:

- accompagnamento a brevi e medie distanze per visite mediche o altro, baby sitting, dog sitting; accompagnamento a scuola, effettuazione spesa, disbrigo pratiche amministrative e fiscali (dichiarazione redditi);
- riciclo materiali vari con creazione di borse dalla stoffa degli ombrelli, borse e collane dalle cravatte, borse dalle buste di caffè, porta teglie e borse da scampoli di stoffa; creazione di centri tavola natalizi, confezione piccoli regali;
- preparazione di torte dolci e salate e altri dolci per feste;

- interventi di riparazioni, di lavori di taglio e cucito e di bricolage vario;

Il corso di Teatro è al centro dell'attività della Banca del Tempo specialmente negli ultimi due anni. Tenuto in collaborazione con la Banca del Tempo di Niguarda ed aperto anche ai non iscritti, ha portato al suo termine a rappresentazioni teatrali che hanno visto la partecipazione di un vasto pubblico di cittadini peresi.

Altri corsi organizzati dal 2014 dalla banca del Tempo di Pero a titolo completamente gratuito sono:

- corso di autoconoscenza,
- corso di disegno a mano libera,
- corso per l'uso del PC e di internet,
- corso per imparare e giocare il BURRACO,
- corso di inglese per principianti.

Da richiamare anche le iniziative culturali, aperte a tutti, come la partecipazione settimanale al cineforum pomeridiano di Rho, le visite culturali alla chiesa di San Maurizio e alla Certosa di Garegnano a Milano ed ai palazzi di caccia dei Savoia a Stupinigi e Racconigi.

La Banca del Tempo di Pero, per prima in forma organizzata, ha proposto inoltre le camminate salutari sulle piste ciclopedonali di Pero formando i gruppi di cammino.

Dal corrente anno 2016, ha dato la sua collaborazione per la formazione di nuovi gruppi di cammino sotto la guida dall'ASL 1 come già presenti in altri comuni della Provincia di Milano.

Da quanto è stato sinteticamente scritto emerge quindi che la Banca del Tempo di Pero non è ne chiusa ne autoreferenziale, bensì capace di guardare OLTRE, verso la collettività e, seppur non vuole accantonare iniziative storiche (preparazione di torte e mercatini vari) vuole aprirsi verso idee nuove.

Per poter sviluppare questa linea la Banca del Tempo deve però avere una sede adeguata e gli strumenti operativi necessari e una diversa accessibilità agli spazi di cui attualmente è carente e che il Comune può fornire nell'ambito del reciproco rapporto nell'interesse comune nei confronti della collettività di Pero.

Il direttivo della BdT

Un bel momento di incontro si è tenuto a Torino per festeggiare i 20 anni del Coordinamento Banche del Tempo di Torino e città metropolitana.

Presente Aurora Tesio, a suo tempo assessore alla Provincia di Torino, di Rosalba Vinci, storica presidente del Coordinamento e naturalmente di Erminia Ruggeri dell' ANBDT, si è inaugurato il primo ventennio di queste attivissime banche.



Banche del Tempo



*il Coordinamento BdT di Torino e provincia
Vi invita a partecipare all'incontro del
6 maggio 2016, ore 9.00/13
presso Città Metropolitana di Torino
Sala Consiglieri, Via Maria Vittoria 12, Torino*

20 anni in rete con te!

on il patrocinio di:



L'Associazione L'ATTIMO FUGGENTE

Nuova Banca del Tempo di Settimo Milanese



L'Associazione, costituitasi nel novembre 2015 nell'ambito del più ampio progetto di "Oltreiperimetri", che ha visto coinvolti i nove comuni del Rhodense a tutela dei "più vulnerabili", ha presentato il suo Direttivo al territorio (presenti il Sindaco, l'Assessore alle politiche sociali e una cinquantina di cittadini) il 24 febbraio 2016 con una serata dedicata, cui sono intervenuti, a titolo di ospiti, il Presidente del Coordinamento Lombardo delle Banche del Tempo, un rappresentante di Oltreiperimetri e una Leader di Yoga della Risata.

In quella sede è stato precisato lo scopo dell'Associazione, ovvero favorire la cultura della solidarietà e la valorizzazione delle relazioni umane, con particolare attenzione alle situazioni di disagio presenti sul territorio, e gli strumenti atti a realizzarlo, promuovendo la cultura dello scambio di servizi e la logica del sostegno.

A tal fine sono stati illustrati i progetti del primo trimestre e precisamente:

- 1) progetti atti a promuovere le ATTIVITA' DI SCAMBIO
- 2) progetti miranti alla FORMAZIONE DEL VOLONTARIO, in tre serate dal titolo

"Incontrare l'Altro", "La Banca del Tempo come Comunità del territorio" e "Incontriamo Incontrho" (quest'ultima un'Associazione per la Salute Mentale di Rho): presenti complessivamente 16 persone nelle prime due serate e 29 nella terza;

3) progetti miranti alla PREVENZIONE E SALUTE per due serate, dall'oggetto "Alcol, fumo e droghe" e "HIV/AIDS": presenti 29 persone.

I contenuti di tali progetti, rivolti alla cittadinanza in genere, non solo consentono di attivare gli scambi e quindi i rapporti di buon vicinato ma permettono, grazie a una rete di risorse, l'abbattimento di solitudine, di emarginazione e di disagio. Tutto questo fa dell'Attimo Fuggente, non solo una Banca del Tempo tradizionale, al passo con le altre banche, con il Coordinamento e con l'Associazione Nazionale cui appartiene, ma anche una Banca del Tempo "etica" che cammina al fianco dell'Amministrazione Comunale e di Oltreiperimetri.

A oggi l'Attimo Fuggente consta di 45 iscritti, di cui 38 donne e 7 uomini.

Paola Fornasiero

7 belle logiche

- 1 - Fai pace con il tuo passato, così non rovinerà il tuo presente.**
- 2 - Quello che gli altri pensano di te non ti riguarda.**
- 3 - Il tempo guarisce quasi tutto, dai tempo al tempo.**
- 4 - Nessuno è la ragione della tua felicità eccetto te stesso.**
- 5- Non paragonare la tua vita a quella degli altri, non hai idea di cosa è fatto il loro viaggio.**
- 6 - Smettila di pensare troppo, va bene non sapere tutte le risposte.**
- 7 - Sorridi, non possiedi tutti i problemi del mondo**



PRIMAVERA DELLA SALUTE

mercoledì 4 maggio ore 15.30

Sala Conferenze Cascina Grande

ALIMENTAZIONE, SPORT E MOVIMENTO

Conferenza sul tema degli stili di vita salutari nella grandetà. Interviene il **dott. Giovanni Seveso**, nutrizionista e dietologo. A cura di UISP Milano e Associazione A passo di Danza

giovedì 5 maggio ore 10.00

Aula Magna Istituto Superiore Calvino

UN VALORE AGGIUNTO PER UNA BUONA SALUTE

Conferenza rivolta agli studenti dell'Istituto Superiore Calvino sul tema della prevenzione del tumore alla prostata e degli stili di vita da adottare in giovane età per una migliore qualità della vita. Intervengono il **professor Giorgio Ferruccio Guazzoni** e il **dott. Alberto Testori** dell'Istituto Clinico Humanitas.

martedì 10 maggio ore 21.00

Sala consigliere Comune di Rozzano

UN VALORE AGGIUNTO PER UNA BUONA SALUTE

Conferenza aperta alla cittadinanza sul tema della prevenzione dei tumori ai polmoni, seno e prostata. Intervengono il **professor Giorgio Ferruccio Guazzoni** e il **dott. Alberto Testori** dell'Istituto Clinico Humanitas e la **dott.ssa Paola Martinoni**, oncologa. A cura delle associazioni Libellule Onlus e Europa Uomo Onlus

venerdì 13 maggio ore 21.00

Sala consigliere Comune di Rozzano

UNA GOCCIA DI SANGUE DA' VITA AL MONDO

Conferenza aperta alla cittadinanza sul tema della donazione del sangue e sull'importanza del primo soccorso. A cura di FIDAS e Croce Viola. Nell'ambito della conferenza verranno premiati gli studenti che hanno partecipato al concorso "Una goccia di sangue dà vita al mondo" delle classi V elementari, III medie e II e III dell'Istituto Calvino.

martedì 24 maggio ore 18.00

Biblioteca dei ragazzi di Rozzano

LA VERITA' SUI VACCINI. PERCHE' E' GIUSTO PROTEGGERE LA SALUTE DEI NOSTRI FIGLI

Il **professor Alberto Mantovani**, direttore scientifico dell'Istituto Clinico Humanitas, presenta il suo libro "Immunità e vaccini" e risponde alle domande dei genitori presenti all'incontro

martedì 3-10-17-24 maggio ore 10.00/12.00

Sala Conferenze Cascina Grande

ALIMENTAZIONE, ACQUISTO E CONSUMO ANTISPRECO

Ciclo di lezioni gratuite per i pensionati a cura di CGIL SPI Rozzano

L'Amministrazione Comunale