

Banche del Tempo

News - 2010

A cura del: Coordinamento Banche del Tempo di Milano e Provincia - Via dei Transiti, 21 - 20127 Milano - c/o Auser
Telefono: 02 2618006 o 339 1453 112 E-mail: bdtmipro@tin.it Sito: www.banchetempo.milano.it

(Martedì e Giovedì dalle 10.30 alle 12.00 e Mercoledì dalle 14,30 alle 17,00 siamo presenti in sede per appuntamenti e risposte telefoniche)

In questo numero

- 🕒 pag .1 - Riflessioni di M. Tamino
- 🕒 pag .2 - Informazioni dal Coordinamento di G. Pratella
- 🕒 pag .3 - Passatempo Risoterapia
- 🕒 pag .4 - BdT di Tavazzano
- 🕒 pag .5 - Tempo al Tempo di Cermenate
- 🕒 pag .6 - BdT Trezzano
- 🕒 pag .7 - BdT Cisliano I Inzago
- 🕒 pag .8 - BdT 4 Corti
- 🕒 pag .9 - BdT Buccinasco - scambio si saperi
- 🕒 pag 10 - BdT Buccinasco - mercoledì letterari BdT Baggio auto mutuo aiuto



RIFLESSIONI SULLE MOTIVAZIONI ALL'IMPEGNO NELLE BANCHE DEL TEMPO

di *Marialena Tamino*

***“Se vuoi costruire una nave non radunare uomini per raccogliere il legno,
ma insegna loro la nostalgia del mare ampio e infinito”***

Antoine De Saint Exupéry

I miei primi contatti con la Banca del tempo risalgono a molti anni fa e nel tempo numerose sono state le occasioni d'incontro con i diversi gruppi, per affrontare insieme situazioni problematiche che si proponevano di volta in volta. Dal primo convegno a Santarcangelo di Romagna ero tornata con molti stimoli nuovi e con un senso di convinta adesione ai valori fondanti .

La filosofia che permea e sostiene l'impegno nell'associazione, mi è subito apparsa interessante e innovativa. Un modello di interazione sociale che risponde a bisogni e desideri profondi e che si pone contro-corrente per l'affermazione di valori spesso messi da parte nella società contemporanea.

Sono psicologa e da molti anni mi occupo di formazione. L'ambiente delle Banche del tempo è sempre gradevole, fatto di persone motivate, attive piene di interessi, che si trovano volentieri insieme. Attente all'ascolto dei propri bisogni e interessate agli altri. L'uomo ha naturale bisogno di stimoli, di mettersi alla prova, di avere un rapporto con la realtà per verificare la propria autoefficacia, trovarsi a proprio agio in uno spazio accogliente dove mettere a frutto le proprie potenzialità, sentendosi gratificato dal compito che svolge.

Una comunicazione aperta e sensibile, un riconoscimento del proprio contributo sono fattori che alimentano la propria motivazione.

Proprio pochi giorni fa ascoltando un seminario di Salvatore Natoli sul tema di *“Etica e felicità”* mi hanno colpito alcune sue affermazioni. La convinzione che la felicità non consiste in brevi momenti straordinari, ma è una trama dell'esistenza, un modo di fruire delle cose, non di consumarle.

Un modo di affrontare le difficoltà, una virtù etica. E' un modo attivo di cercare le occasioni buone, le relazioni che fanno bene. Non è bontà passiva, è un impegno attivo ad accogliere l'Altro con la sua diversità e il fraintendimento possibile. Un piacere di cogliere le connessioni feconde con occhio curioso, aperto, capace di meravigliarsi, di sorprendersi, di commuoversi, spezzando l'ovvietà del mondo.

Il contrario della felicità non è il dolore ma la noia, l'incapacità di avere fiducia e di sapere costruire relazioni vivificanti.

Mi sembra che tali considerazioni siano proprio tra i valori fondanti della Banca del tempo: un'attenzione alla persona, un senso di responsabilità, uno sviluppo della creatività, stringendo legami di solidarietà e di collaborazione.

Quando il gruppo è allo “stato nascente” è importante prospettare una realizzazione di ideali condivisi che contribuiscono a mantenere l'entusiasmo iniziale e a guidare il proprio operato.

Cari amici delle banche del tempo,

A breve potrete visitare il sito del Coordinamento completamente rinnovato, a parte l'intestazione che rimane lo stesso.

Vi informo con piacere che sul nuovo www.banchetempo.milano.it curato da un giovane neolaureato in informatica, Valerio Drowne, vi sarà uno spazio dedicato alle banche del tempo con i link per quelle che hanno il sito, e la possibilità di inserire comunicazioni e dati direttamente per quelle che non l'hanno. E' questo il lavoro conclusivo del progetto che nel 2009 ci ha visti impegnati ad aprire e formare nuove banche del tempo, sviluppando accordi con enti locali della Provincia di Milano.

Questi ultimi mesi sono stati ricchi di incontri di formazione che hanno dato ai rappresentanti del direttivo che hanno seguito il progetto molte soddisfazioni.

Ci sembra di aver colto simpatia e amicizia che ci hanno confortati e ci hanno fatto capire che stiamo facendo la cosa giusta.

Per il lavoro di inserimento dati e gestione del sito ci piacerebbe aumentare il numero dei collaboratori; faremo fra l'altro incontri di formazione per i referenti informatici delle singole banche che potranno essere l'occasione per trovare persone disposte a aiutarci in modo continuativo.

A Dicembre c'è stato il lavoro di compilazione del modello EAS.

Per Laura Disilvestro che si è occupata di questo aspetto è stata una bella occasione per ritrovare molte banche del tempo che si sono recate in Via Dei Transiti per essere seguite passo passo, anche grazie al supporto di Antonio Papa di Auser che ha dato preziosi suggerimenti.

Come Associazione Nazionale abbiamo riformalizzato per quest'anno l'accordo con la CAES per le banche del tempo iscritte che possono usufruire di un pacchetto studiato appositamente per loro e stiamo preparando un importante evento che si terrà a Roma a fine Maggio contemporaneamente all'assemblea.

E a questo punto una notizia:

Sabato 30 e Domenica 31 Gennaio 2010 dalle 10 alle 18 vi aspettiamo a sostenere il banchetto informativo delle Banche del Tempo a:

“I Giorni del Volontariato” Palazzo delle stelline, Corso Magenta, 61 a Milano, dove, a ingresso libero e gratuito, potrete trovare oltre 200 Associazioni che si presentano e raccolgono adesioni.

Fateci sapere allo 02 2618006, al 3391453112 e via e-mail a bdtmipro@tin.it se potete venire per organizzare dei turni

Grazia Pratella



Il Natale a



si è festeggiato

lunedì 14 dicembre presso la “Cooperativa la Liberazione”

E' stata l'occasione per salutarsi, fare quattro chiacchiere, aggiornarsi su quanto è successo di nuovo, brindare insieme in allegria.

Il nostro piccolo evento è iniziato alle 18 con un **mercantino del baratto** in cui ciascuno ha portato oggetti per scambiarli con quelli gentilmente messi a disposizione dagli altri soci.

La serata è continuata con una **cena** a cui tutti i partecipanti hanno contribuito con piatti di loro preparazione, rendendo la nostra cena collettiva degna di un ristorante di grido!

Dopo essersi sfamati, **danze popolari** a volontà.

Donatella



Danze Popolari



Si mangia



Le nuove socie



“RISOTERAPIA creativa”

Corso di formazione a Buccinasco. Docente Mercedes Mas

La Risoterapia aiuta a migliorare la propria percezione del mondo, insegna a gestire al meglio le relazioni con gli altri, a creare la giusta distanza dai propri problemi, a fronteggiare lo stress, a vincere le corazzate caratteriali e a liberarsi dai pensieri ossessivi, a rilassarsi e relativizzare le difficoltà. Allenarsi a coltivare la propria creatività e la propria elasticità mentale e imparare a ridere di se stessi e degli altri contribuiscono a migliorare la qualità della vita e ad allenare la mente per sapersi costruire spazi di serenità anche in situazioni avverse. Attraverso la metafora teatrale si arriva a conoscere, acquisire e

sperimentare numerosissimi meccanismi comici che consentono di coltivare la propria creatività e la propria capacità di reagire a stimoli esterni in modo originale.

Rafforzando l'ottimismo tramite la fantasia, il gioco e un quotidiano esercizio mentale, stimoliamo il nostro intero organismo a predisporre positivamente ad affrontare ostacoli ed avversità. La peculiarità di questo approccio al comico rende capace chi si allena costantemente ad applicare la comicità al sociale, di trasferire ad altri, persone che magari si trovano a trascorrere un periodo difficile della propria vita, dinamiche

mentali che possono costituire un valido aiuto per affrontare le difficoltà in modo diverso.

Il pensiero comico, infatti, oltre a sdrammatizzare i nostri drammi quotidiani, smorzandone le negatività, ci costringe a guardare la vita da angolature diverse, ad assumere punti di vista inediti, inducendoci a conoscere più profondamente le versioni degli altri, arricchendo la nostra capacità di comprensione e rafforzando la nostra volontà di cambiamento.



NATALE SOLIDALE A TAVAZZANO con VILLAVESCO

La Banca del Tempo di Tavazzano con Villavesco ha promosso il consueto mercatino solidale nel proprio Comune nel periodo che va dal 28 Novembre all'8 Dicembre 09.

Come stabilito di comune accordo con il Direttivo, l'associazione BdT di Tavazzano ha voluto devolvere l'intero ricavato per l'acquisto di derrate alimentari da consegnare alle famiglie tavazzanesi che si trovano, per vari motivi, in gravi difficoltà economiche.

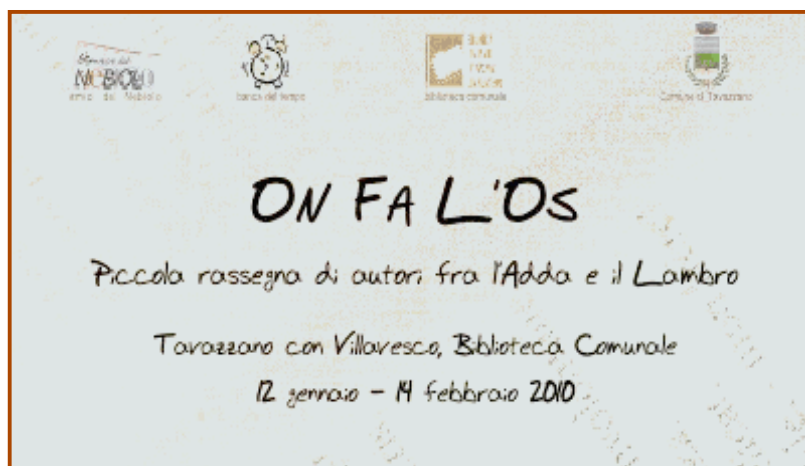
Come sempre in queste circostanze i soci s'impegnano, nei mesi precedenti il periodo natalizio, a modellare e confezionare con le proprie mani oggettistica che richiama il tema del Natale.

Per la preparazione degli articoli da vendere sono stati acquistati opportuni materiali da trasformare in interessanti e graziosi articoli da regalo.

La Banca del Tempo si è fatta carico delle spese per l'acquisto dei materiali e di tutto ciò che necessitava per la loro realizzazione. Le spese a carico della nostra Associazione sono ammontate a circa € 200 utilizzate per l'acquisto di stoffe pregiate, lustrini, materiale di decoro natalizio, cancelleria e tutto ciò che è servito per realizzare i prodotti esposti in vendita

Non è mancata la campagna pubblicitaria per richiamare all'attenzione la sensibilità dei cittadini, e questo richiamo alla solidarietà ha dato i suoi frutti: la COOP di Tavazzano ci ha consegnato due buoni acquisto di € 50 cad. e la CARITAS della Parrocchia di Tavazzano (unica Entità solidale, assieme al Comune, ad avere in dotazione l'elenco delle famiglie in difficoltà economiche) ha collaborato per la distribuzione dei pacchi alimentari.

Il ricavato netto del mercatino ammonta ad € 665 circa ed è stato interamente speso, assieme ai due buoni della COOP di Tavazzano, per l'acquisto delle derrate alimentari.





Comune di Cermenate



Tempo al Tempo

Serata di presentazione della Banca del Tempo

25 gennaio 2010 Ore 20.45
Sala Consiliare del comune

Programma

- 🕒 **La parola al Comune** - Mauro Roncoroni - Sindaco
Lorena Sinigaglia - Assessore
- 🕒 **Banca del Tempo: un'esperienza possibile**
Laura Del Fante - Banca del Tempo "La Trottola" Lomazzo
- 🕒 **Dall'idea alle azioni: la nascita di una Banca del Tempo a Cermenate**
Francesca Duri - Cooperativa Questa Generazione
- 🕒 **Rinfresco**

Info e contatti

U.R.P. - Veronica Bernasconi 031.7776141

mail info@comune.cermenate.co.it

Francesca Duri 340.8263213

mail duri.francesca@libero.it

BANCHE DEL TEMPO NUOVE NASCONO...



A TREZZANO SUL NAVIGLIO CORSO DI FORMAZIONE SU COME GESTIRE UNA BANCA DEL TEMPO.



SIMULAZIONE DI SCAMBIO

DIECI CONSIGLI PER SOPRAVVIVERE IN TEMPO DI CRISI

- 1) Semplifica i tuoi bisogni: non è più felice chi ha di più ma chi può fare a meno di più cose.
- 2) Non aspettare che ti offrano lavoro: organizzati con altre persone per realizzare quello che sai meglio fare. Insieme è più facile.
- 3) Condividi i tuoi problemi, perchè insieme si possono trovare delle soluzioni. Non ti isolare, non ti vergognare di chiedere aiuto.
- 4) Metti le tue risorse (tempo, soldi, competenze, beni, esperienze, idee...) al servizio della collettività: le vedrai moltiplicarsi. E poi la solidarietà è contagiosa!
- 5) Ricicla, riutilizza, vestiti, carta, libri... L "usare e gettare" è caro per tutti, anche se non sembra.
- 6) Non rinunciare a fare regali, ma sviluppa le tue capacità e l'immaginazione: dipingi, scrivi, modella, pianta, cucina, crea...
- 7) Non rinunciare alla festa: se non puoi pagare la discoteca potrai sempre suonare e cantare in compagnia; Condividere un pic nic è meraviglioso; i parchi, le montagne sono gratis!
- 8) Utilizza la bicicletta, condividi l'automobile, usa i mezzi pubblici. Ne guadagneremo tutti!
- 9) Utilizza le biblioteche, scambia libri, riviste, dischi,... Non rinunciare a crescere!
- 10) E ricorda che la "crisi" in Europa non è niente paragonata con i secoli di crisi che soffrono tanti uomini e donne nel sud del mondo. Forse questo pensiero ti aiuterà a non lamentarti troppo!

Mercedes Mas

LA NEONATA BANCA DEL TEMPO DI CISLIANO FESTEGGIA IL NATALE E IL PRIMO SCAMBIO.



Nell'anno 2009 sono state scambiate tra
i soci della

Banca del Tempo di Inzago

N. 847 ore

La Banca del Tempo di Inzago

Organizza una Serata a tema

"ARANCE A INZAGO, FACCIAMO RETE"

*Si parlerà di coltivazione di arance biologiche e
sfruttamento del lavoro.*

*Verrà proposto un modo per fare una spesa
buona e giusta*

con Benedetta Erbice

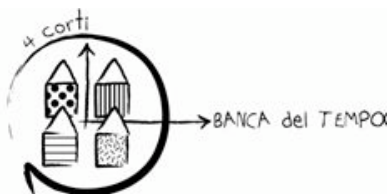
MERCOLEDI' 20 GENNAIO 2010 ORE 21

Banca del Tempo

Via Brambilla, 6 - 20065 INZAGO (MI)

Apertura: Mercoledì dalle 21.00 alle 22.30

e.mail: tempo.idea@libero.it - Cell. 347/6477357



ASSOCIAZIONE BANCA DEL TEMPO 4 CORTI

IL LABORATORIO "GIOCANDO S'IMPARA"

continuerà per tutto l'anno il nostro laboratorio linguistico ad opera della socie Tiziana, Angela e Daniela; impostato come l'anno scorso sull'apprendimento della lingua italiana attraverso giochi linguistici. Naturalmente anche quest'anno verrà proposta l'iscrizione all'associazione alle famiglie dei bambini che utilizzano il servizio ma soprattutto, gli si chiederà di diventare parte attiva delle attività della banca e degli scambi. Rimanendo in argomento bambini, dal prossimo mese di febbraio 2010 si realizzeranno vari laboratori creativi (pittura, pasta di sale, materiali da riciclo ecc.) anche in collaborazione con Arci Nido. Inaugureremo l'esperimento di gestione di una biblioteca interna alla BDT gestita dai nostri bambini e magari riprenderemo la bella esperienza delle merende gioco al Nido Arci per i più piccini.

Sono aperte le iscrizioni 2010, vi aspettiamo negli orari di segreteria tutti i LUNEDI' dalle 17.00 alle 19.00 oppure il primo e il terzo VENERDI' del mese dalle 17.00 alle 19.00.

La tessera per la nostra associazione per l'anno 2010 è di € 15 e consente di partecipare gratuitamente a tutte le attività che insieme andremo a realizzare durante l'anno.



Entra a far parte anche tu della nostra associazione c'è bisogno anche del tuo SAPERE !

Ti aspettiamo alle iniziative che abbiamo organizzati per GENNAIO:

Attività per bambini, tre appuntamenti :

- Lunedì 18/01 dalle 17.00 laboratorio di giochi cooperativi (età 6-10)
- Domenica 24/01 dalle ore 15 alle 18, pomeriggio di merenda e giochi per bimbi piccoli (età 0-4)
- Lunedì 25/01 dalle 17.00 alle 18.00 laboratorio di lettura animata (età 3-10)

Attività per adulti:

- Venerdì 22/01 dalle 17.00 alle 18.30 lezione di alfabetizzazione informatica; per quelle persone che hanno bisogno di familiarizzare con i primi rudimenti del PC ed imparare a navigare in internet.
- Lunedì 8/2 seconda lezione di alfabetizzazione informatica dalle 17.00 alle 18.30.

Pomeriggio di Alfabetizzazione Informatica per adulti
ASSOCIAZIONE BANCA DEL TEMPO 4 CORTI
Quartiere Stadera Milano
Venerdì 22 Gennaio
dalle ore 17 presso la sede della Banca del Tempo in via Barrili 21
Lezione di alfabetizzazione informatica per quelle persone che vogliono familiarizzare coi primi rudimenti del PC ed imparare a navigare in Internet
Ingresso Gratuito



Raggiungibile con tram 3 fermata Montegani-Neera MM Verde fermata Abbiategrasso

"ASSOCIAZIONE BANCA DEL TEMPO 4 CORTI"

(zona Navigli – Stadera – Missaglia)

Siamo aperti in via Barrili, 21, citof. 44,

ORARI TUTTI I LUNEDI' DALLE ORE 18:00 - 19:00

IL PRIMO E IL TERZO VENERDI' DEL MESE DALLE ORE 18:00-19:00

Tel. 02/84892276 bdt4corti@gmail.com

Presidente: Viviana De Filippis – cell. 328 5636 043

Raggiungibile con ATM tram 3, fermata Montegani – Neera, MM Verde fermata Abbiategrasso

SCAMBIO DI SAPERI a Buccinasco

Un modo per valorizzare le esperienze e i saperi di ciascuno di noi "ognuno da quel che può e quel che sa"

"VOGLIA DI IMPARARE"

Ma chi l'avrebbe detto che alla mia età mi sarei messa ad imparare l'Inglese?

Infatti, dopo la prima lezione, ero già decisamente a mollare...

L'insegnante Agnese, non solo non ha accettato le mie dimissioni, ma è riuscita a trattenermi al corso fino alla fine.

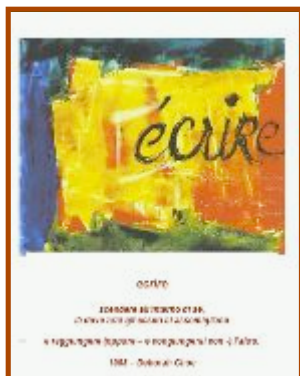
Adesso sono soddisfatta. Il numero ristretto e affiatato di noi allieve ha favorito il nostro apprendimento grazie anche all'impegno personale e collettivo, che ci ha portato a farci riunire oltre l'orario delle lezioni per eseguire i "compiti", aiutandoci a vicenda. Il un'esperienza positiva.



Il corso si è dimostrato molto interessante anche perché l'insegnante, non incuteva soggezione ma ci regalava lo stimolo giusto per discutere insieme le problematiche che scaturivano dagli argomenti trattati. Proprio per questo motivo su richiesta del gruppo, le lezioni si sono protratte oltre il periodo previsto.

Ci siamo lasciate dopo una gioiosa serata in pizzeria con l'auspicio che gli innumerevoli impegni non ci impediscano di rivivere quella che, senza dubbio, è stata

Eleonora Pizzoli



Siamo due socie che hanno frequentato il corso tenuto dalla cara e insostituibile Gisella

Seve ricorda l'entusiasmo con cui ha accolto questa opportunità, Le è sempre piaciuto scrivere, interrogarsi e mettere idee ed esperienze su un foglio bianco invitante...

Maria Elena è stata l'ultima ad iscriversi, non voleva, perché pensava di non essere all'altezza di un compito difficile come è la scrittura.

Seve si chiedeva cosa volesse significare "il Gesto" ed era curiosa! Mai avrebbe immaginato che "il Gesto" sarebbe stato di tutto il corpo che, al suono di musiche melodiose, si sarebbe mosso con armonia, così facilmente, così spontaneo.

IL GESTO E LA SCRITTURA

Maria Elena morsa dalla curiosità, anche perché ignorava che "il Gesto" potesse fare binomio con "la Scrittura", si butta nella mischia. In effetti il gesto come movimento associato alla musica, ti dona una serenità mai provata prima.

Per Seve, dopo "il Gesto" lo scrivere affluiva facilmente, quasi a seguire la musica e il movimento.

Per Maria Elena, una persona che nella vita non era riuscita a mettere due parole assieme, la magia della musica associata al gesto, ha compiuto il miracolo. Le parole venivano da sé, come per incanto e alla fine anche lei è riuscita a comporre qualcosa mettendoci la sensibilità e la passione che sono nascoste nel suo cuore.

Per entrambe una bella esperienza da ripetere. Gisella ci invitava a fare, a muoverci, a scrivere. Con la sua esperienza e il suo entusiasmo riusciva a far affiorare il nostro io, che finalmente abbiamo liberato con gioia!

Seve e Maria Elena

IL CORSO DI SCRITTURA CREATIVA: visto e partecipato da me:

Mi intrigava il corso di scrittura creativa proposto da Gisella, tanto che ne avevo caldeggiato con insistenza l'attuazione, ma al tempo stesso mi spaventava l'idea di scrivere. Non ho difficoltà a mettermi in gioco, condizione indispensabile per affrontare questo tipo di esperienza - ne ho avuto conferma - ma temevo che non sarei riuscita a tirar fuori niente, mi sentivo bloccata ed ero sicura che non avrei scritto una parola.

Accorgermi nei fatti che così non era, è stata una grande conquista. Sotto l'input sapiente della nostra docente che ci guidava con la voce o con brani musicali appositamente scelti come punto di partenza, le parole hanno cominciato

magicamente a fluire da sole, a volte dopo averle attese con tormento per un po', a volte sembravano non volersi fermare più.

Al termine di ogni incontro ciascuna di noi leggeva il testo prodotto e non solo mi divertiva ascoltarmi quand'era il mio turno ma ancora di più mi piaceva sentire i bei racconti che le altre del gruppo avevano scritto. Un'altra grande sorpresa è stata scoprire come da un solo stimolo, uguale per tutte, scaturissero storie completamente diverse l'una dall'altra e, in verità, una più bella dell'altra, per stile di scrittura, per interpretazione personale degli spunti ricevuti, per originalità di ideazione e di sviluppo della trama.

Lo sguardo attento, l'occhio clinico della docente ci restituiva come in ogni storia, in ogni racconto, in ogni descrizione si rispecchiassero in pieno il nostro vissuto, la nostra storia, i tratti dominanti della nostra personalità.

La mia riflessione finale è stata che questa bella esperienza forse resterà confinata in se stessa. O avrà un seguito? Per quanto mi riguarda, so già che non mi capiterà, in privato, di mettermi a scrivere, neppure dopo aver eventualmente ascoltato della musica. Le due ore del lunedì pomeriggio erano uno spazio privilegiato, riservato a quello scopo. E me lo sono goduto, sono contenta così.

Agnese Bellagamba

MERCOLEDI' LETTERARI

Potrei parlare di come è stata accogliente e significativa per me la nostra associazione... Mi ha permesso di avere una continuità con la mia "vocazione" di insegnante (v. mercoledì letterari), di avere delle amiche presenti anche in estate quando la quasi totalità delle strutture chiude e chi è meno fortunato e deve stare in città non si trova solo.. ti offre un "sacco" di possibilità eterogenee.. c'è un senso di solidarietà e di autoaiuto che difficilmente trovi

Laura



E' gradevole e interessante assistere alle "lezioni" di letteratura italiana della nostra PROF. Ai pomeriggi letterari della nostra Banca del Tempo Pur essendo competente e professionale, Laura Previdi non è cattedratica, dal tono sobrio e coinvolgente lei cattura l'attenzione di tutti avviandoci verso tempi lontani all'incontro con poetici personaggi e storici eventi.

Stimola ricordi e reminescenze, suscita sensazioni ed emozioni con il suo sapere in forma di semplice discorrere: qualcosa si riesuma dal passato, qualcosa si apprende, si va via con un bagaglio più pieno di conoscenza, in attesa di riempirlo ancora, la prossima volta. C'è la Scapigliatura e gli scapigliati, c'è Manzoni e il romanticismo, c'è la vita di ieri e quella di oggi, i sentimenti comuni, i sentimenti di sempre, c'è il passato e c'è il presente, chi ha comunicato con il mondo, noi che comunichiamo tra noi.

Santina



AUTO MUTUO AIUTO:

*una risorsa della comunità nei momenti difficili della vita
c/o Banca del Tempo di Baggio*

La sera del 22 settembre, nella sala studio della Biblioteca affollata da soci, simpatizzanti e persone interessate a capire cos'è l'Auto Mutuo Aiuto, si è tenuto l'incontro da lungo tempo programmato. Dopo la presentazione, da parte delle presidenti, delle attività svolte dalle due Associazioni per l'attivazione di gruppi AMA, il relatore dott. Enrico Cazzaniga ha focalizzato, con esempi tratti dalla sua lunga esperienza di lavoro a contatto con i gruppi, l'attenzione dei presenti sui cambiamenti positivi che la partecipazione può portare nella vita delle persone che soffrono di una condizione "temporanea" di disagio. Trovare le risorse dentro di sé a volte non basta: se in un gruppo si condivide "lo stesso problema", si può anche essere di sostegno, di aiuto agli altri e si possono scoprire in sé risorse insospettabili che attivano il cambiamento.

Esistono gruppi con "le difficoltà" più varie, ma è necessario che i partecipanti vivano tutti lo

stesso disagio, possibilmente con diversi livelli di sofferenza: chi è nella fase più acuta, chi comincia a star meglio e il facilitatore sarà colui che sta già vivendo il cambiamento.

Purtroppo "il tempo" che come Banca consideriamo così prezioso, non ci ha permesso di approfondire e di ascoltare altre testimonianze di persone partecipanti ai gruppi: le 22, orario di chiusura della Biblioteca, ha costretto tutti a ritrovarsi all'aperto in una tiepida serata di fine estate.

Rimane però il nostro impegno, come Banca del Tempo, a riparlare dell'Auto Mutuo Aiuto, in collaborazione con l'Associazione AMA, offrendo lo spazio presso la nostra sede anche per l'attivazione di gruppi in Zona.

Chi desiderasse far parte del gruppo, che si sta costituendo, sull'elaborazione del LUTTO, chiedi in segreteria delle socie Silvana o Giovanna.