

# Banche del Tempo

## News - 2018

A cura del: Coordinamento Lombardo Banche del Tempo -Milano - Telefono: 333 3466499 - 339 1453 112 -  
E-mail: [bdtmipro@tin.it](mailto:bdtmipro@tin.it) -Sito: [www.coordinamentolombardobdt.it](http://www.coordinamentolombardobdt.it) - pagina fb coordinamento lombardo  
Martedì dalle 10.30 alle 12.00 e Mercoledì dalle 14,30 alle 17,00 siamo presenti in Via Miramare, 9 su appuntamento



Coordinamento  
Lombardo Banche  
del Tempo

:  
In questo numero:

- Pag. 1- Scambio di saperi
- Pag. 2 – Trama di futuri
- Pag. 3 – Scambio tra Banche
- Pag. 4 - Inaugurazione Punto. Parco Cavetta
- Pag. 6 – Comunicato Stampa
- Pag. 7 – Vent'anni 25ma Ora
- Pag. 8- Bookcity a Passatempo e Milano Sud
- Pag. 9 – Terzo settore
- Pag.10–Puliamo...Caponago
- Pag.12 Lab.creativo a Bresso -Solidarietà a Buccinasco
- Pag.13-Percorsi Letterari a Cernusco
- Pag.14-Incontri a Buccinasco
- Pag. 16- Parkinson ad Acqui Terme



Impaginazione  
Carla Manfredi

### SCAMBIO DI SAPERI A BUCCINASCO

Lunedì 8 ottobre ore 17:00 a Buccinasco: ricominciano gli incontri al Buccino con Franco Busato che presenterà il suo nuovo libro giallo "Balfolk killer"...

Ma cos'è il Buccino e cosa sono questi incontri?

Maggio 2016, all'interno del progetto Fare Rete nasce "Raccontami...raccontati", un nuovo modo di stare insieme.

Ognuno di noi racchiude un sapere, una storia, una conoscenza e allora perché non trasmetterla ad altri? Posso raccontare come faccio il pane o come si può scrivere un libro, come confezionare un addobbo natalizio o come formare un GAS. Posso descrivere un paese che ho visitato da poco o come si coltivano al meglio le orchidee. C'è chi sa tutto sugli orti Sinergici e chi offre consigli per salire in montagna con sicurezza. I saperi sono tanti e variegati e ogni lunedì (o quasi) ci si incontra.

Stiamo insieme per un'ora nella quale si alternano un paio di "oratori" che raccontano il proprio sapere e rispondono alle domande che nascono curiose. Intanto possiamo bere un caffè o sorseggiare un tè. Al Buccino, il bar-ristorante che gentilmente ci ospita in cambio di una consumazione, il barista ci accoglie sempre con un sorriso e poi passiamo nella vasta sala messa a nostra disposizione e che oramai sentiamo come una seconda casa, addirittura, Daniela, ha confezionato una bella tenda gialla e marrone per isolarci maggiormente dagli avventori a volte chiassosi!

Il programma dei prossimi due mesi è pronto, ancora una volta ricco di curiose proposte, si parlerà di salute, codice stradale, Retake a Buccinasco, Portineria 14, letture per degenti ospedalieri... e dopo la pausa natalizia si ripartirà ancora, la lista è già corposa.

Se volete venire anche voi a raccontare o ascoltare, vi aspettiamo al Buccino, lunedì alle 17:00...



"Crollano i ponti e si costruiscono muri, veri e morali, è molto brutto che questo succeda. Sono tempi bui questi". Lo ha detto l'architetto e senatore a vita Renzo Piano in apertura della sua Lectio Magistralis al Festival della Comunicazione dedicato alle "Visioni". "Avevo preparato un bel discorso, poi è crollato un ponte a Genova e allora mi sono perso", ha detto Piano in riferimento a ponte Morandi.



### 5 PER MILLE ALLE BANCHE DEL TEMPO

Care amiche e amici,

ricordo che anche per quest'anno è possibile firmare sulla dichiarazione dei redditi per dare il 5 per mille alle banche del tempo.

Ci permette di proseguire nella nostra attività non avendo altri introiti a parte l'enorme numero di ore di volontariato che mettiamo a disposizione dei nostri soci.

Il Codice Fiscale del Coordinamento Lombardo delle Banche del Tempo è:

**97265020152**

## **Trame di futuro in Lombardia**

### **Nuove relazioni e nuove iniziative: per le persone e per le comunità**

#### **Comunicazione della Presidente del Coordinamento Flora Cappa**

*Trame di futuro* è un progetto, in fase di elaborazione da parte di alcuni dei principali enti aderenti al Forum Terzo Settore - Lombardia in risposta al bando di Regione Lombardia a sostegno delle organizzazioni di volontariato e delle associazioni di promozione sociale.

Il progetto ha all'orizzonte due dei diciassette **OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE** (Sustainable Development Goals - SDG's) approvati dalle Nazioni Unite nel 2015 e precisamente l'**SDG 16 Pace e Giustizia e Istituzioni solide** con particolare attenzione ai sotto-obiettivi **16.6 *Sviluppare istituzioni efficaci, responsabili e trasparenti a tutti i livelli*** e **16.7 *Assicurare un processo decisionale reattivo, inclusivo, partecipativo e rappresentativo a tutti i livelli*** e l'**SDG 17 *Partnership per gli obiettivi*** con particolare attenzione ai sotto-obiettivi **17.14 *Migliorare la coerenza delle politiche per lo sviluppo sostenibile*** e **17.17 *Incoraggiare e promuovere efficaci partenariati tra soggetti pubblici, pubblico-privati e nella società civile, basandosi sull'esperienza e sulle strategie di accumulazione di risorse dei partenariati.***

ACLI, ANCESCAO, ARCI, AUSER, CNCA, CoLomba, Coordinamento lombardo delle banche del Tempo, Federsolidarietà-Confcooperative, Ledha, LegaCoop Sociali, UISP, UNPLI stanno lavorando insieme per definire una proposta di azione condivisa, su scala regionale, finalizzata a moltiplicare le relazioni del terzo settore con i giovani, rinnovare l'autorevolezza e il protagonismo degli enti di terzo settore lombardi, aggiornare il sistema di relazioni con enti pubblici, filantropici e imprese.

Nel complesso il progetto avrà una dimensione e una ricaduta regionale con affondi tematici e specifici in alcuni territori. Brescia, Como, Cremona, Lecco, Lodi, Milano città (zone Nord Milano, Ticino Olona e Adda-Martesana dell'area metropolitana milanese).

In collaborazione con gli Enti Locali (ANCI Lombardia), con alcune delle principali Fondazioni comunitarie e altri soggetti istituzionali il progetto regionale prevede lo sviluppo delle seguenti azioni e attività, ovviamente interconnesse fra loro:

Azione 1 – Tempeste di parole, arcobaleni di azioni

Obiettivi – a) Avvicinare e coinvolgere un ampio numero di giovani alla vita delle associazioni di volontariato e di promozione sociale. b) Migliorare quantità e qualità della comunicazione sociale degli enti di terzo settore

Attività *Call for ideas rivolta giovani insieme a enti del terzo settore* - al fine di raccogliere idee e proposte per rilanciare la comunicazione istituzionale e sociale degli enti di terzo settore rivolta alla popolazione in generale e a quella giovanile in particolare. Si prevede un percorso di preparazione, con una fase di reciproca conoscenza e momenti di formazione sui contenuti specifici e sulle opportunità offerte dalla misura dell'alternanza scuola lavoro e dalla nuova proposta del Servizio Civile Universale.

Azione 2 – Palestre di capacità

Obiettivi – Rafforzare e qualificare le capacità dei dirigenti degli enti di terzo settore di rappresentare i bisogni sociali e le attività delle organizzazioni, di creare reti di relazioni e di intervento e di essere protagonisti delle attività di co-programmazione e co-progettazione introdotte dalla riforma del terzo settore.

Attività *Mai da soli, sempre meno con i soliti* - Incontri di confronto e di riflessione in forma di focus group sui principali nodi problematici e strategici che i cambiamenti sociali, culturali, economici e normativi pongono ai territori e alle comunità. Attività pensata e diretta per i leader associativi, i dirigenti dell'impresa sociale, degli enti filantropici, delle imprese e gli amministratori pubblici.

Attività *Studiare per agire e non agitarsi* - Programma di formazione per qualificare le capacità dei dirigenti degli enti di terzo settore su un piano programmatico e non solo progettuale, intrecciando in tal modo il tema delle attività di co-programmazione e co-progettazione introdotte dalla riforma del terzo settore.

Azione 3 – Porte e finestre aperte

Obiettivi – Accanto all'obiettivo di comunicare le azioni e le proposte progettuali, ci si prefigge di

migliorare la percezione e rappresentazione del mondo del terzo settore a tutti i livelli sociali, con particolare attenzione ai giovani e di favorire e garantire la sostenibilità nel tempo delle azioni di coinvolgimento dei giovani e di *capacity building* dei leader associativi.

Attività *Risposte nuove/bisogni vecchi* – Si prevede accanto alla comunicazione di progetto (sito web, newsletter, social...) la realizzazione di una campagna di comunicazione dei e per i giovani, la realizzazione dei progetti vincitori della Call e la definizione di una campagna di *fund & people raising* per garantire la sostenibilità nel tempo dell'iniziativa e la realizzazione di un evento finale di restituzione del lavoro svolto e di rilancio delle attività per l'anno successivo.

Azione 4 – Governance e monitoraggio

Obiettivi – Garantire la tenuta e coerenza in fase di implementazione del progetto, favorire la costante relazione fra i partner, la rete di progetto e i territori coinvolti, definire un progetto di continuità dell'iniziativa

Attività – Si prevede la definizione di un gruppo operativo di progetto e di una cabina di regia che si riunirà con cadenza periodica, lo scambio costante di informazioni sull'andamento delle diverse azioni e attività attraverso una mailing list dedicata e la definizione e implementazione di una sistema di raccolta dati sulle attività previste e realizzate e i loro esiti.

---

**LO SCAMBIO TRA BANCHE DEL TEMPO NEL COORDINAMENTO LOMBARDO...  
PRENDE SLANCIO E SI CONCRETIZZA IN UNA INIZIATIVA SPERIMENTALE TRA CUSAGO E  
GALLARATE**

Dopo la pausa estiva la sinergia tra le due associazioni ha portato al percorso in-formativo descritto nel foglio allegato.

Detto ciclo di incontri è stato predisposto per le donne già mamme o future madri e sarà condotto a cura della Presidente della Banca del Tempo di Gallarate Georgia Gionchetta, ostetrica di professione, sulla base delle esigenze espresse dalla attivissima presidente della bdt di Cusago MariangelesExposito.

Un percorso di preparazione dunque con una fase di reciproca conoscenza e momenti di formazione sui contenuti specifici e sulle opportunità offerte dalla Banca del Tempo.

Alle due presidenti vanno i complimenti di tutto il Coordinamento lombardo ed un grazie per l'impegno profuso in questa iniziativa.

*Flora Cappa*



---

**BANCA DEL TEMPO DI CUSAGO  
in collaborazione con  
BANCA DEL TEMPO DI GALLARATE  
ORGANIZZA**



**INCONTRI A TEMA CON L'OSTETRICA**

- |  |   |
|--|---|
| <b>20/10/2018</b>  | <b>ALLATTAMENTO</b>   |
| <b>17/11/2018</b>  | <b>RIVITALIZZAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO</b>                               |
| <b>15/12/2018</b>  | <b>CONTRACCEZIONE</b>   |
| <b>26/01/2019</b>  | <b>IL PERIODO PRE-CONCEZIONALE: STILI DI VITA SALUTARI E - BUONE PRASSI</b> |
| <b>17/02/2019</b>  | <b>SESSUALITÀ NELLE DIVERSE ETÀ DELLA VITA</b>                              |
| <b>Tutti gli incontri si svolgeranno dalle 11 alle 12 nella sede della Banca del Tempo di Cusago</b> |   |

## Inaugurazione della “Cavetta” come Punto Parco Sud Milano

**Sabato 29 settembre, inaugurazione della “Cavetta” come Punto Parco Sud Milano un’oasi verde dal passato illustre al confine con Milano, recuperata dal lavoro di volontari appassionati della natura e ora fruibile al pubblico.**

**Domenica 30 – “Festival del Benessere” a Cusago**

Incantevole area verde di circa 9000 mq di proprietà del Comune di Cusago, ai confini di Milano, la “Cavetta” diventa ora uno dei 27 luoghi di promozione delle iniziative e delle attività del Parco Agricolo Sud Milano, il parco regionale gestito dalla Città metropolitana di Milano che si estende tra la città e i suoi confini sud, est ed ovest includendo ben 61 comuni.

Sarà quindi possibile ottenere presso la Cavetta di Cusago tutte le informazioni sul patrimonio agricolo, ambientale, artistico e storico di cui è ricco il Parco Sud. L’inaugurazione è evento collegato al “Festival del benessere”, che si terrà il giorno successivo nella piazza e nei prati intorno al Castello (*vedi comunicato specifico*).

L’oasi naturalistica La Cavetta ha un passato illustre: è infatti situata lungo la strada provinciale provinciale 162 nei pressi della cascina Naviglietto a Cusago, proprio nella parte finale di quel Naviglio fatto realizzare nel XV secolo da Filippo Maria Visconti: collegando Cusago al Naviglio Grande all’altezza di Gaggiano, il naviglietto permetteva ai signori di Milano di raggiungere comodamente “per le vie d’acqua” il Castello di Cusago, la loro residenza estiva situata a brevissima distanza.

L’inaugurazione alla Cavetta avverrà sabato 29 alle 16 alla presenza di Michela Palestra, Presidente del Parco Agricolo Sud Milano, e di Daniela Pallazzoli, Sindaco di Cusago e Consigliere del Parco Agricolo Sud Milano. La partenza per la cerimonia è fissata alle 15,30 davanti al Castello di Cusago per raggiungere a piedi la Cavetta.

“Sono molto soddisfatta per raggiungimento di un importante obiettivo come quello di avere un Punto Parco a Cusago” afferma il Sindaco Daniela Pallazzoli, “e mi congratulo con l’Associazione Banca del Tempo di Cusago e con i suoi volontari, che hanno saputo trasformare con il loro impegno costante, durato alcuni anni, quest’area verde in un luogo ampiamente fruibile dal pubblico, dove si potranno organizzare attività e percorsi didattici, eventi e mostre, escursioni in bicicletta”.

E’ della Banca del Tempo infatti il progetto “Natura fuori Classe”, laboratorio di formazione nato nel 2014 per la gestione del verde naturalistico e portato avanti insieme

all’Associazione Italia Nostra Onlus - Sezione Milano Nord e il Centro di Riforestazione Urbana – Boscoincittà, con il sostegno del Comune di Cusago. Il progetto si è dato come obiettivo la formazione di un gruppo stabile di volontari che con il tempo possa seguire in modo autonomo la manutenzione



di questa splendida area verde.

“Il lavoro svolto è stato intenso” afferma Mariangeles Exposito, responsabile della Banca del Tempo di Cusago. “Abbiamo rimosso installazioni non adatte al luogo, fatta un’attenta pulizia per facilitare e rendere accessibile il passaggio, ricostruito il sentiero perimetrale dell’area umida, messe a dimora nuove piante, realizzato un ponticello in legno sopra la sorgente”.

Ora è anche possibile esplorare con un barchino il lago, le cui sponde sono pure state ricostruite ad opera dei volontari.

Conclude Mariangeles Exposito, architetto di Madrid trasferitosi a Cusago da quasi vent’anni: “Il laboratorio continua a cadenza settimanale, ogni martedì dalle ore 14 alle ore 16, con incontri gratuiti aperti a tutti gli amanti della natura, che possono aggregarsi stabilmente oppure occasionalmente al gruppo attuale di volontari”.

La Cavetta è aperta a gruppi di scolaresche di tutte le età e gruppi di persone che vogliono passare una giornata in un ambiente naturale tipico del paesaggio milanese, per osservare la natura, gli alberi, uccelli come anatre e germani reali, etc. L’area ha una piccola struttura in legno (circa 50 mq) e un portico attrezzato con panchine e tavoli.

**Cusago, con il suo antico Castello Visconteo, è parte integrante del Parco Agricolo Sud, istituito dalla Regione Lombardia nel 1990, che racchiude campi agricoli e aree verdi tra i più belli della zona meridionale di Milano.**

**Mariangeles Exposito**



Comune di Cusago

## COMUNICATO STAMPA

Settembre 2018

### **Festival del Benessere' a Cusago il 30 settembre e sabato 29 inaugurazione dell'Oasi naturalistica "La Cavetta" come Punto Parco Sud Milano**

Nella piazza e sui prati adiacenti al Castello Visconteo di Cusago, domenica 30 settembre per tutta la giornata avrà luogo **il Festival del Benessere**, una manifestazione dedicata interamente al Benessere e ai corretti stili di vita tramite diverse discipline olistiche. Parteciperanno circa 70 di espositori per presentare: yoga, QI gong, shiatsu, tai-chi, riflessologia, posturometria, musica delle piante...

Sono in programma una quindicina di relazioni specifiche in diverse sedi del centro storico come la Biblioteca, l'Aula consiliare del Comune e Studio Olistico di via Pascoli, e dimostrazioni pratiche di discipline poco conosciute come Quan ki do.

Per tutta la giornata saranno attivi stand di "street food" dove degustare specialità locali e non solo.

A cura della Banca del Tempo di Cusago, con il patrocinio del Comune e del Parco Agricolo Sud e con l'adesione di Gruppo CAP, Fondazione Veronesi, AVIS e molti altri.

In caso di pioggia l'evento verrà posticipato a domenica 7 ottobre.

Il Festival sarà preceduto **sabato 29 dall'inaugurazione dell'oasi naturalistica "La Cavetta" come "Punto Parco" del Parco agricolo Sud Milano.**

Alle 15.30 partenza a piedi o in bicicletta dalla poco distante piazza del Castello visconteo; alle 16 'taglio del nastro alla presenza delle autorità e rinfresco.

Sempre alla Cavetta **domenica 30** giornata solidale a favore della **casa-famiglia Malaika Children**, che ospita in Tanzania bambini e ragazzi in difficoltà; durante il pomeriggio mercato di artigianato tanzaniano, musica e balli.

***Cusago**, con il suo antico Castello Visconteo, è parte integrante del Parco Agricolo Sud, istituito dalla Regione Lombardia nel 1990, che racchiude campi agricoli e aree verdi tra i più belli della zona meridionale di Milano.*

*Per la stampa:*

Idee e Parole - Giulia Leone

Tel: 02 90390871

Mobile: 347 9830985

e-mail: [giulia.leone@idee-parole.it](mailto:giulia.leone@idee-parole.it)

*Per il pubblico:*

Banca del Tempo di Cusago

Tel: 347 7972898

email: [bdtcusago@gmx.com](mailto:bdtcusago@gmx.com)

## 5 E 6 SETTEMBRE 2018, CELEBRAZIONE PER I 20 ANNI DELLE BANCHE DEL TEMPO INGLESÌ, incontro-convegno e gruppi di lavoro su quanto accade in Inghilterra, negli Stati Uniti, e in diversi paesi europei.

Erano presenti dall'Europa i rappresentanti della Spagna, del Portogallo e dell'Italia. Abbiamo incontrato anche alcune rappresentanti



del Giappone, sempre interessate alla ricerca su questo fenomeno.

L'evento si è svolto presso la Brunel University a Londra.

I partecipanti sono ora iscritti a un gruppo facebook chiuso attraverso cui ci scambieremo informazioni e consigli.

Si è trattato di un momento di confronto e studio: tutti i presenti hanno concordato sull'importanza

della formazione delle nuove banche del tempo in tutti i paesi, formazione che deve naturalmente portare avanti principi e linee comuni, ovviamente diversi per ogni nazione e in relazione alle esigenze dei diversi territori, ma con il rispetto di alcuni elementi di base dai quali non si può prescindere, come ad esempio un'ora di scambio vale un'ora (perchè il tempo unifica tutti diversamente dal denaro). Le associazioni nazionali presenti nelle diverse nazioni devono portare avanti il compito di formazione, monitoraggio, sostegno e scambio a e fra le banche del tempo.

I partecipanti hanno presentato delle slide che documentavano il lavoro svolto nei vari paesi e l'ampliamento continuo delle banche del tempo nel mondo; si è convenuto sulla necessità di sviluppare la rete di amicizia e di scambio esistente da tempo, consolidandola con incontri più frequenti e occasioni di studio e approfondimento perchè le banche del tempo sono un valore economico che sviluppa relazione e aumenta il capitale sociale.

**Grazia Pratella**



*Scuola Laboratorio a  
Giovinazzo sulle diverse forme  
di economia e scambi solidali  
(BdT, Gas, Orti solidali, monete  
solidali)*

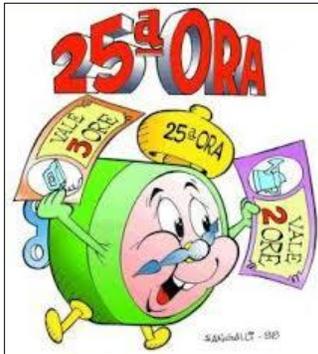
## FESTA DEI VENT'ANNI DELLA BANCA DEL TEMPO 25a ORA - VIMERCATE

Sabato 22 Settembre 2018, la Banca del Tempo 25a Ora di Vimercate ha festeggiato i suoi 20 anni di vita, un compleanno importante da ricordare con una "festa importante", dove invitare tanta gente.

La festa è, secondo noi, riuscita bene; il pubblico presente nell'Auditorium della Biblioteca ha ascoltato con interesse la presentazione delle attività attraverso alcune testimonianze, che

raccontavano cosa abbiamo fatto e cosa vorremmo fare, per chiarire bene le future intenzioni e gli obiettivi.

La Banca del Tempo è l'unica banca dove non ci sono interessi, conti correnti in rosso ma aiuti, scambi, informazioni, arricchimenti culturali e



compagnia.

La nostra Associazione ha quindi offerto ai presenti una merenda con torte dolci e salate preparate dai Soci e poi... musica, un concerto di un giovane gruppo, i "DOÑA FLOR", con musiche originali coinvolgenti. La giovane cantante ha conquistato tutti col suo charme e la sua incantevole voce.

Cosa altro aggiungere, oltre alla soddisfazione di aver visto una partecipazione così numerosa e affettuosa. La Banca del Tempo cercherà di continuare ad essere "Banca del Tempo" dove ci si può aiutare senza soldi ma con molta amicizia.

Grazie a tutti!

**Marisa Meda**



SAVE THE DATE

BOOKCITY  
MILANO  
15-18 Novembre

# Conferenza Stampa #BCM18

16 ottobre, ore 11.00  
Teatro Franco Parenti  
Via Pier Lombardo 14, Milano



Il laboratorio riprodurrà il metodo di lavoro del gruppo: leggere e discutere romanzi e racconti per poi provare a scrivere un testo che di volta in volta modifica la storia,

## LA SCRITTURA VIEN LEGGENDO, LABORATORIO NELL'AMBITO DI BOOKCITY 2018.

Domenica 18 novembre alle 16, presso il passante ferroviario di Porta Vittoria, il Gruppo di lettura della Banca del Tempo Passatempo, organizzerà un laboratorio di scrittura e di lettura aperto a tutti.

mette in discussione un personaggio, rielabora lo stile dell'autore.

Nella prima parte il gruppo illustrerà il suo metodo con due-tre esempi di questa attività: si leggerà prima il brano di un romanzo o di un racconto e poi il testo prodotto dal gruppo: un dialogo tra lettura e letteratura fondato sul piacere di leggere e di farsi leggere, sulla condivisione delle emozioni e delle esperienze. Si farà anche qualche riferimento ai readings organizzati dal gruppo negli scorsi anni.

Nella seconda parte, dopo l'ascolto di due-tre brani tratti da testi letterari, sarà invece il pubblico a provare l'esperienza della scrittura come esito della lettura. Il gruppo ascolterà volentieri i nuovi testi. Come sempre, senza giudizi né correzioni.

Potremmo anche introdurre, nel corso del laboratorio, immagini e musiche ispiratrici.

Titolo dell'evento	L'indicibile sottratto al nulla				
Protagonisti (Max 10 protagonisti)	Franco Romanò (autore e socio Bdt MilanoSud), Adriano Voltolin (Società di psicoanalisi critica)				
Titolo del Libro	L'indicibile sottratto al nulla				
Editore	Città del sole, Reggio Calabria 2018				
Descrizione evento (massimo 1.000 caratteri)	Il libro, scritto a più mani e bilingue (italiano e castigliano) raccoglie gli atti del convegno su poesia e psicoanalisi che si tenne lo scorso anno a Milano e a Reggio Calabria. Il testo contiene sia gli interventi teorici scritti da psicoanalisti e linguisti, sia i testi poetici letti in occasione del convegno medesimo. L'incontro tra i due linguaggi, psicanalitico e poetico, dà vita a un percorso suggestivo in cui la parola cerca di strappare all'oblio le nostre emozioni più profonde.				
Tipologia dell'Evento	Incontro con gli autori con letture di testi	Reading	Laboratorio	Concerto	Spettacolo
Data e ora evento	16 novembre	17 novembre pomeriggio	18 novembre		
Segnalare se in collaborazione con altre Associazioni	Banca del Tempo Milano Sud				

Laura Disilvestro

## LA BDT MILANOSUD NELLA PERIFERIA CORVETTO DI MILANO

In questi anni il Comune di Milano ha iniziato a occuparsi di periferie e la bdt MilanoSud che ha sede a Chiaravalle e uno sportello nelle case popolari del quartiere Mazzini a Corvetto si è trovata a contatto con tutti questi interventi e progetti.

Bisogna premettere che sono alcuni anni che la nostra bdt utilizza la sede del Laboratorio di quartiere e venendo a contatto con molte altre associazioni della zona si è impegnata con queste a portare avanti una Rete che collega queste associazioni e favorisce la reciproca conoscenza, fiducia e collaborazione.

Sono state molte le occasioni di impegnarsi insieme per animare il quartiere e ormai come Rete abbiamo una certa visibilità positiva. In questo contesto si è tenuto il 22 settembre una giornata di attività col titolo 'Il Mazzini che non ti aspetti'.

Già dal titolo si capisce la volontà di modificare quella che è la visione del Corvetto diffusa dai media: non è solo degrado, violenza, droga... anzi è un quartiere anche ricco di cultura, socialità, creatività e tante associazioni diverse.

In questa giornata di festa conclusa con un concerto serale, si sono tenute iniziative e laboratori in tre cortili delle case popolari e nella piazza Ferrara dove c'è il mercato coperto è rimasta presente per tutto il pomeriggio una postazione di Bookcrossing.

La nostra bdt con Liberilibri insieme all'associazione Equilibri è stata presente rivolgendosi anche ai bambini con una scelta di libri adatti a loro.

E' stata una bella giornata. Le nostre iniziative non si fermano qui, ma la bdt sarà attiva e presente anche all'interno di un progetto complesso che dura due anni dal nome Puntocom.Ferrara che vede una presenza delle associazioni all'interno del mercato, in spazi risistemati dal comune, dove noi saremo presenti con Liberilibri e con nostri momenti di presentazione e attività. Così speriamo di riuscire a farci meglio conoscere.



*Laura Disilvestro*

### **Terzo settore, Statuti no profit**

#### ***Termini, quorum, modalità: le ultime indicazioni per gli adeguamenti***

Sta decorrendo il periodo concesso per adeguare gli statuti di Onlus, APS, ODV alla nuova normativa che riguarda l'acquisizione di qualifica di ETS (terzo settore) il cui termine è il 3 agosto 2019.

Occorre che le associazioni indicano un'assemblea ordinaria (magari entro aprile in occasione dell'assemblea annuale) approvando le modifiche.

successivamente il nuovo statuto e il verbale di modifica dovranno essere registrati.

Per sapere cosa inserire esattamente nel nuovo statuto seguirà comunicazione alle Banche del Tempo iscritte su indicazione del Forum Regionale.

*Fiora Cappa*



Banca del Tempo  
Caponago  
Il Tempo è nelle tue Mani

## PULIAMO... CAPONAGO

520 kg di rifiuti raccolti tra i Rioni, più di **100** persone coinvolte, tra cui tanti bambini, il più piccolo aveva 2 anni e mezzo, un "nonno" di 79 anni e una "nonna" di 72, la presenza

del Consorzio PANE, dell'Ass.ne MICASIA a sostegno della manifestazione.

E la preziosa collaborazione di alcune associazioni del ns. territorio, come per il Comitato del Palio di Avucat, i Volontari, Il Comitato Genitori, il bar Pizzeria REBORN, che ha offerto i premi ai partecipanti e il patrocinio del Comune di Caponago, che ringraziamo veramente per l'aiuto che ci hanno dato.

Ecco in sintesi cosa è successo durante la manifestazione E' Tempo di...Pulire il Mondo, organizzata per la prima volta dalla Banca del Tempo di Caponago domenica 30 settembre 2018.

Non potevamo esimerci dall'organizzare un evento che fosse in linea con il tema che ogni anno la ns. [ass.ne](http://ass.ne) si prefigge di portare avanti con varie attività. Infatti questo è l'anno in cui vogliamo dare un indirizzo di

"Educazione alla civiltà" e organizzare una raccolta rifiuti sul territorio ci è sembrato la maniera più diretta ed espressiva per manifestare alla ns comunità di quanta importanza abbia tenere curato il proprio territorio per riscoprirne la bellezza e per vivere in un ambiente più piacevole per tutti.

E' stato bello vedere la presenza di tanti bambini che insieme ai loro genitori o nonni si sono prodigati per raccogliere più rifiuti possibile.

Con l'assegnazione di alcuni premi significativi, l'annuncio del Rione più numeroso e la presenza della ns Vicesindaco Galbiati, che ha ringraziato tutti per l'impegno dimostrato alla realizzazione della raccolta, si è conclusa la giornata e tutti siamo rimasti molto soddisfatti, anche se avremmo voluto non raccogliere così tanti rifiuti, ma con la certezza di sapere che ora il ns. territorio sia un po' più pulito e questo grazie ai così numerosi "spazzini" volontari di Caponago.

Sicuramente sarà un'attività che ripeteremo presto perché si è trattato di un vero successo.

**Francesca Guarneri**  
**Bdt Caponago**







Per pura passione o per mettere le basi per un lavoro remunerato, iscriviti al  
**Laboratorio creativo solidale di cucito!**

Con la guida esperta di altre donne volontarie artigiane  
e di imprenditrici professioniste nell'ambito dell'artigianato di alto livello,  
disposte ad offrire le loro competenze ed esperienze.  
a Bresso, presso sede Auser - P.zza dei Martiri

 **CORSO DI SARTORIA** - anche per principianti

 **CORSO DI CUCITO CREATIVO** -

Info - [solotempobresso@hotmail.com](mailto:solotempobresso@hotmail.com)

Tel.- 02 -36758116

338-9958394

**TI ASPETTIAMO!**



## SOLIDARIETA' A BUCCINASCO

Ormai da diversi anni La Banca del Tempo di Buccinasco collabora dell'AIMS (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) per la distribuzione delle mele per la raccolta fondi per la ricerca.

In Italia ogni anno 3.400 persone vengono colpite dalla sclerosi multipla, con una nuova diagnosi ogni 3 ore. Delle 118mila persone malate, il 10% sono bambini e il 50% hanno meno di 40 anni. E' la seconda causa di disabilità nei giovani dopo gli incidenti stradali, e l'Italia è un paese a rischio medio-alto di sclerosi multipla, con oltre 5 miliardi di euro l'anno di costi sociali.



## PERCORSI LETTERARI ATTRAVERSO SEI SCRITTORI ITALIANI CONTEMPORANEI

La Banca del Tempo con il patrocinio del Comune di Cernusco sul Naviglio ha organizzato un ciclo di incontri aperti alla cittadinanza, allo scopo di diffondere la conoscenza della letteratura italiana contemporanea, presentando sei scrittori molto attivi sullo scenario attuale ed indicativi della variegata sensibilità letteraria odierna.

In particolare gli scrittori, in compagnia dei quali intendiamo fare il viaggio letterario, sono:

- Dacia Maraini
- Simonetta Agnello Hornby
- Michela Murgia
- Andrea Camilleri
- Claudio Magris
- Gianrico Carofiglio



Gli incontri, si terranno con cadenza mensile, presso la biblioteca civica del Comune di Cernusco sul Naviglio, dalle 20.30 alle 22.00, a partire da Venerdì 12 Ottobre 2018 e successivamente ogni secondo Venerdì del mese fino a Marzo 2019. Ogni incontro durerà circa un'ora e mezza. La prima ora sarà dedicata alla presentazione dell'autore, la successiva mezz'ora a domande e discussione.

Per ogni autore si seguirà in linea di massima il seguente schema:

- La vita
- Gli elementi caratterizzanti
- Le principali opere
- Letture consigliate



Ci farà piacere avervi con noi e condividere le vostre opinioni e commenti.





**INCONTRI, CORSI, LABORATORI DELLA BANCA DEL TEMPO DI BUCCINASCO  
IN COLLABORAZIONE O COL PATROCINIO DEL COMUNE 2018/2019**

**A CASCINA FAGNANA**

TITOLO CORSO	QUANDO	ORARIO	
Corso di Cucito <i>Isabella Azzi</i>	Dal 3 ottobre 2018 a fine maggio 2019	Mercoledì (2 corsi) Dalle 9:00 alle 11:00 Dalle 11:00 alle 13:00	
Pittura su porcellana <i>Adriano Sogliani</i>	Dal 2 ottobre 2018 a fine maggio 2019	Martedì – Venerdì (2 corsi) Dalle 9 alle 12	
Acquerello <i>Cirillo</i>	Ottobre/Novembre 2018 e Febbraio/Marzo 2019	Giovedì Dalle 10 alle 12	

**AL CENTRO CULTURALE ROBARELLO**

BALLI DI GRUPPO <i>Antonietta Pace Fausta Scribano</i>	Dal 1 ottobre 2018 a fine maggio 2019	Lunedì 1° turno: 9,30 – 10,30 2° turno: 10,30 – 11,30	
---	---------------------------------------	---	--

**IN SEDE**

Mercoledì letterari <i>Laura Previdi</i>	A partire da metà settembre	mercoledì pomeriggio dalle 15 alle 16	
Varie con il computer <i>Gino Sanpaoli Gianpiero Calvi</i>	A partire da ottobre	giovedì mattina a partire dalle 10	
Gruppi di cammino <i>Alberta Perego</i>	Da inizio settembre	giovedì pomeriggio partenza alle 15	
Raccontami, raccontati	A partire da ottobre 2018	lunedì pomeriggio al Buccino dalle 17:00 – 18:30	
Incontro di maglia e ricamo <i>Federica Rognoni</i>	A partire da settembre 2018	lunedì pomeriggio dalle 15:00 – 17:00	

**AL CENTRO BRAMANTE**

INGLESE AVANZATO <i>Agnese Bellagamba</i>	Da mercoledì 3 ottobre <b>2018</b> a fine maggio <b>2019</b> <b>1° turno livello intermedio</b> <b>2° turno livello avanzato</b>	<b>Mercoledì:</b> 1° turno: 16,00 alle 17,30 2° turno: 17,30 alle 19	
	Da giovedì 4 ottobre <b>2018</b> a fine maggio <b>2019</b> <b>Conversazione</b>	<b>Giovedì:</b> dalle 9,30 alle 11,00 <b>Aula 3</b>	
INGLESE SECONDO LIVELLO <i>Catia Ferro</i>	Dal 2 ottobre <b>2018</b> a fine maggio <b>2019</b>	<b>Martedì:</b> dalle 18,30 alle 19,30	
SPAGNOLO PRATICO <i>Karina Valeri</i>	Dal 27 settembre <b>2018</b> a fine maggio <b>2019</b>	<b>Giovedì</b> 1° turno: 11 – 12,30 2° turno: 12,30 – 14	

SPAGNOLO AVANZATO <i>Karina Valeri</i>	Dal 25 settembre <b>2018</b> a fine maggio <b>2019</b>	<b>Martedì</b> Dalle 11 - 12,30 <b>Salone</b>	
I MARTEDÌ LIBERAMENTE CREATIVI- <i>Angela Ladiana</i>	Dal 2 ottobre <b>2018</b> a fine maggio <b>2019</b>	<b>Martedì</b> Dalle 9 – 12 <b>Aula 3</b>	

### LABORATORI

VIVERE SENZA OFFENDERSI <i>Emma Rosemberg</i>	6 ottobre <b>2018</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	
LABORATORIO ASTROLOGICO <i>Ebe Navarini</i>	20 ottobre <b>2018</b>	<b>Sabato pomeriggio:</b> Dalle 14:30 – 18 <b>Salone</b>	
IL SOGNO <i>Maria Sangiuliano</i>	27/10 - 24/11/ <b>2018</b> e 26/01 - 23/02 - 23/03 - 25/05/ <b>2019</b>	<b>Sabato pomeriggio:</b> Dalle 15 – 17 <b>Salone</b>	
ALLENARE LA MEMORIA <i>Mercedes Mas Solé</i>	10 +17 novembre <b>2018</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	
LABORATORIO CREATIVO- ESPERIENZIALE <i>Gloriana Valsecchi</i>	1 + 15 dicembre <b>2018</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	
LABORATORIO AUTOPRODUZIONE COSMETICA <i>Giorgia Simona Crescini</i>	12 + 19 gennaio <b>2019</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	(€ 5,00 a carico di ogni partecipante per il materiale)
LA RESILIENZA <i>Cristina Laudadio</i>	9 febbraio 2019	<b>Sabato</b> Dalle 15 alle 17 <b>Aula 3</b>	
LO STRESS <i>Cristina Laudadio</i>	16 marzo 2019	<b>Sabato</b> Dalle 15 alle 17 <b>Aula 3</b>	
FACCIAMO GLI ACQUERELLI <i>Stefania Sansoni</i>	Il 02-03- <b>2019</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	(€ 7,00 a carico di ogni partecipante per il materiale)
LA TEMPERA ALL'UOVO <i>Stefania Sansoni</i>	Il 09-03- <b>2019</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	
STERIOTIPI & PREGIUDIZI <i>Mercedes Mas Solé</i>	13 + 20 aprile <b>2019</b>	<b>Sabato</b> Dalle 15 – 18 <b>Aula 3</b>	

**Monica Massone** laureata in Teatro Educativo e Sociale presso l'Università degli Studi di Torino, corso di laurea in D.A.M.S., diplomata attrice presso la International Acting School, specializzazione in Storytelling presso la Scuola Holden di Torino.

**Nastacia Poggio** Infermiera dal 2004, Diploma presso Scuola Professionale di Danza Movimento Terapia di Genova nel 2015, con esperienze lavorative (nell'ambito della riabilitazione psichiatrica) in Italia, Spagna e Regno Unito.

### Il Team Sastoon

**Oriana Repetto** Master Reiki e Operatrice Shiatsu con diploma presso l'Istituto Ohashi.

**Claudia Minetti** Insegnante Certificata presso l'Istituto Ohashi, Insegnante di Do In, Master Reiki e Insegnante di Danza Orientale.

**Serena Rusin** Operatrice Shiatsu con diploma presso l'Istituto Ohashi e l'Istituto Mi Zai, Insegnante di massaggio infantile con diploma presso l'A.I.M.I. e diplomanda presso Scuola Qigong People Milano.



Il Maestro **Wataru Ohashi** pratica tecniche olistiche per la salute da quarant'anni negli Stati Uniti e nel mondo.

Ha condotto lezioni alla "Rockefeller University Medical School" e alla "Harvard University Medical School."

Visita il Nostro Sito  
**Sastoon.it**

### Contatti

[Info@sastoon.it](mailto:Info@sastoon.it)

[Claudia@sastoon.it](mailto:Claudia@sastoon.it)

Oriana Repetto : 338 900 1607  
Claudia Minetti : 338 449 8225  
Serena Rusin : 338 25 65 496  
Claudia Stricker : 347 05 131 75

### Dove Siamo

a 1 ora da Genova  
e 2 da Milano e Torino  
20 minuti da Ovada  
e 30 da Alessandria

Via San Martino 6  
Acqui Terme - AL

### Grazie Mille Sponsors



**Asd Sastoon**  
presenta

festival  
1ª edizione

19-20-21  
OTTOBRE  
2018  
ACQUI  
TERME

Conferenze

Lezioni  
esperienziali

Teatro

Danza



in memoria di Thomas

**PARKINSON**

Venerdì 19 Ottobre 2018

**HOTEL VALENTINO**  
Passeggiata Fonte Fredda, 3 - Acqui Terme  
**ore 16**

Accoglienza e registrazione.

**ore 17,30**

Presentazione attività da parte del Team Sastoon.

**ore 18 : Conferenze**

La malattia neurodegenerativa nelle sue varie espressioni

relatore dott. Ursino Emilio, Specialista in neurologia, Primario Emerito Ospedale Civile Santi Antonio e Biagio di Alessandria

Approccio interdisciplinare globale ed olistico al Morbo di Parkinson

relatore Riccardo Taschetti (Laureando in Scienze Motorie).

**ore 21**

Esercizi per un Buon Riposo

a cura del Team Sastoon.



Sabato 20 Ottobre 2018

**CENTRO CONGRESSI**  
Viale Antiche Terme - Acqui Terme  
**dalle 9 alle 13**  
**e dalle 15 alle 17**

Ohashiatsu® per il Parkinson

insegna il Maestro Ohashi.



**OHASHIATSU®**  
per il Parkinson

**ore 18 : Conferenza**

Cure naturali e indicazioni alimentari nella malattia di Parkinson

Relatrice dott.ssa Franca Viotti, Medico Esperto in Medicine non Convenzionali Omeopatia ed Agopuntura.

**ore 21 : Canti e Danze**

a cura del Team Sastoon e Natascia Poggio.

Domenica 21 Ottobre 2018

**HOTEL VALENTINO**  
Passeggiata Fonte Fredda, 3 - Acqui Terme  
**ore 10**

Presentazione del Libro "Canta che ti passa"

a cura di Paolo Rusin e del Team Sastoon.

**ore 10,30**

Laboratorio di Teatro

a cura di Monica Massone.

**ore 15**

Esercizi di Do In e Qigong

a cura del Team Sastoon.

**ore 16,30 : Chiusura**



GRAZIE THOMAS!