

Banche del Tempo

News - 2021



A cura del: Coordinamento Lombardo Banche del Tempo -
Telefono: 3391453112 - 3343313960 - 3333466499 - E-mail: bdtmipro@tin.it - Sito: www.coordinamentolombardobdt.it -
pagina fb www.facebook.com/coordinamento.lombardobdt -
Siamo presenti in Via Miramare, 9 - Milano - Presso la Casa delle Associazioni
per appuntamenti e risposte telefoniche



In qu esto numero:

Pag. 1 – Dimensione Futura
Pag. 2 – 25 Novembre
Pag. 3 – Le scatole di Natale
Pag. 4 – Banca del Tempo di Bresso
e Basiglio
Pag. 5 – A Scuola
Pag. 6 – Bookcity
Pag. 7 – Per fili e per segni
Vimercate e Cronoteca

Impaginazione Carla Manfredi



*Per questo Natale ti
auguro di fare il pieno
di sogni e speranza
per il futuro*

DIMENSIONE FUTURA

Carissime Banche del Tempo

Il 2021 sta arrivando al suo termine. Nonostante le limitazioni per la crisi pandemica tuttora in corso siamo riusciti a mantenere costanti e proficui i lavori del direttivo grazie alla tecnologia web, dimostrando che laddove esiste una comunione di intenti le sinergie si attivano e si rafforzano. È questa la forza del Coordinamento che si alimenta della Vostra forza e fiducia.

Fra gli eventi di spicco:

la conclusione del progetto fotografico ed ambientale “Il Territorio della Banca del Tempo” che ha visto un’ampia adesione

La promozione e la partecipazione al secondo incontro nazionale pratiche eco-solidali e Monete Altre tenutosi a Milano in ottobre

La partecipazione all’evento Bookcity Milano di novembre con la presentazione di una scrittrice esordiente della Banca del Tempo di Melegnano Elisa Bedoni, senza dimenticare la partecipazione ai progetti regionali in corso tramite il Forum Terzo Settore Lombardia, di cui siamo soci, che ci vede anche presenti ai direttivi ed alle assemblee annuali.

Chi siamo: attingo la risposta dalla Regione Lombardia che ci definisce una rete primaria di solidarietà sociale e di mutuo aiuto per aiutare ed aiutarsi nella quotidianità scambiando un bene prezioso e immateriale, un bene relazionale: un punto di riferimento, dunque, per tutti i soci, simpatizzanti, le loro famiglie e la cittadinanza anche in questo susseguirsi di tempi pieni di incertezze ed incognite.

Infatti il concetto di scambio alla pari del tempo, che interagisce con l’azione del volontariato, genera e alimenta una generosità circolare e reciproca dimostrando che chi è portatore di bisogni è anche portatore di risorse diventando “capitale sociale” da non sperperare e da recuperare per il bene comune.

La riforma del Terzo Settore, che ci ha inseriti fra le associazioni non profit di interesse generale, ci offre l’opportunità - da non perdere - di ripensare il nostro essere, rafforzandolo, alla luce dei cambiamenti in itinere e futuri,

Il Tempo che verrà ci chiama a nuove sfide e nuovi traguardi

L’augurio pertanto per il 2022 è un anno pieno di aspettative e di speranza che ci veda sempre più uniti, in crescita, e coesi nel perseguire nuove idee e progetti che sostengano soci, simpatizzanti, amici, la comunità e l’ambiente che ci circonda con passione e determinazione.

A nome del Consiglio Direttivo Vi auguro di trascorrere serene e liete Feste

La presidente Fiora Cappa

5 PER MILLE ALLE BANCHE DEL TEMPO

Care amiche e amici, ricordo che 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**

Il 25 NOVEMBRE molte banche del tempo hanno ricordato con iniziative diverse ma tutte piene di creatività che la violenza sulle donne, così come la violenza in generale, deve finire.

Ecco alcune foto e lavori delle nostre associazioni, altri eventi potete trovarli sulla pagina FB e sul sito www.coordinamentolombardobdt.it



La Banca del Tempo di Melegnano
in collaborazione con i Comuni di Carpiano, Cerro al Lambro, Melegnano, San Giuliano Milanese e Vizzolo Predabissi.

GIORNATA CONTRO LA VIOLENZA MONDIALE SULLE DONNE
Invita tutta la cittadinanza alla

CAMMINATA SILENZIOSA
DOMENICA 28.11.21

Punti di ritrovo:
CARPANO h. 9.45 in via per Melegnano (bar Radu)
CERRO AL LAMBRO h. 9.45 Riozzo, piazzale della farmacia
MELEGNANO, h. 9.30 piazza della Stazione - h.10.00 via per Pedriano
SAN GIULIANO MILANESE h.10.00 via per Pedriano
VIZZOLO PREDABISSI h. 10.30 Largo 25 Novembre, Melegnano

Ci riuniremo insieme
h. 10.30 Largo 25 Novembre
E cammineremo silenziosamente verso la piazza del Comune (arrivo h. 11.00)
N.B. INDOSSA QUALCOSA DI ROSSO

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING
Provincia del Consiglio di Regione
Dipartimento per i Pari Opportunità



SEBBEN CHE SIAMO DONNE ...PAURA NON ABBIAMO

CORTEO IN MEMORIA DELLE DONNE VITTIME DI FEMMINICIDIO

DOMENICA 21 NOVEMBRE 2021 | ORE 10:30
PARTENZA DA VIA PETRARCA BUCCINASCO

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI BUCCINASCO

ORGANIZZATO DALLE ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO




25 NOVEMBRE GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Centro Sportivo via delle Industrie 4 h. 17:30
Inaugurazione Panchina Rossa
Per dire NO! alla Violenza sulle Donne
In collaborazione e con la partecipazione di OSD FOMAS | Banca del Tempo Caponago | PLQ Spazio Mix e Copogno | ASD Haha Mito Alunni
 A seguire: **Intervento di C.A.D.O.M.** (Centro Aiuto Donna Maltrattata)

Palazzo Comunale Sala Consiliare via Roma 40 dalle h. 20:30
Come un fiore raro - h. 21:00
Racconti, canzoni e video-ritorno a Mia Martini di e con Davide Giordani
Evento gratuito con prenotazione obbligatoria
 A partire dalle h. 20:30 nella Sala Proconferenze è offerto il meeting **Riconoscere Uomini - Liberarsi dalla Violenza**
Campagna di sensibilizzazione contro la violenza maschile sulle donne | a cura delle Associazioni Maschile Plurale e Officina

Dal 23 al 27 Biblioteca Italo Calvino via Voltolina 20 orari di apertura
Vetrina Tematica
Esposizione di libri e installazione a tema
Consigli di lettura per approfondire il tema della violenza contro le donne.

Per informazioni e prenotazioni: biblioteca.caponago@biblioteca.it
Tel. 02.99886262 (orari di apertura bibliotecari)

Per i aspetti della mobilità, l'accesso alla biblioteca è consentito ai possessori di green pass. Sono esentati dalla certificazione i minori di anni 12 e coloro che non possono recarsi, sulla base di idonee giustificazioni.



Banca del Tempo di Gallarate

Giovedì 25 NOVEMBRE 2021
Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne

Medit-Azione:
un'onda di energia per tutte le donne

Vi aspettiamo alle 20.45 per far incontrare le nostre energie

Link Google Meet: meet.google.com/qvt-ebsh-ivn

LE SCATOLE DI NATALE



le Scatole della BdT di Caponago



SCATOLE DI NATALE
PER I PIÙ BISOGNOSI

Scatole di Natale

1 COSA CALDA
1 PRODOTTO DI BELLEZZA
1 COSA GOLOSA
1 PASSATEMPO
1 BIGLIETTO GENTILE

SCATOLA DELLA SCARPE

Raccolta da Lunedì 29 Novembre a Domenica 12 Dicembre presso il Centro della gioventù, via Don Minzoni 7 Gallarate

Giorni feriali: 9:00-11:30 14:30-18:00
Giorni festivi: 10:00-12:00 14:30-18:00
Il Dicembre "Festa delle associazioni" centro Gallarate

Per info:
Fabiana 3111923349
Francesca 3381705287

Eventi Cultura e Biblioteca
Zibito San Giacomo

Regalami un Sorriso

Un'iniziativa del Comune e del Tavolo Eventi Cultura e Biblioteca con la collaborazione della Caritas Parrocchiale e dei Servizi Sociali per donare a soggetti fragili del territorio e alle famiglie in difficoltà tutto ciò che può creare l'atmosfera di festa.

Ti aspettiamo in sala consiliare domenica 12 dicembre 2021 dalle 10 alle 16!

Questo Natale regaliamo un momento di felicità a chi ha più bisogno, regaliamo un sorriso!

Una cosa nuova e calda
Un prodotto di bellezza
Una cosa golosa
Un passatempo
Un biglietto gentile

Consegna la tua scatola impacchettata, nastrata e con un indicazione del destinatario! (uomo, donna, bambino, bambina)

Per info ☎ 3395379600

caritas



MI PRENDO CURA DI BRESSO



La Banca del Tempo di Bresso ha ricevuto l'invito del gruppo "Mi prendo cura di Bresso" per partecipare all'addobbo di una siepe del Parco Rivolta con un cartello con un pensiero a tema natalizio.

Ha risposto la nostra amica Alfia e il cartello è stato fatto e affisso insieme a quelli delle altre associazioni di Bresso.

Natale

Nel buio di quella notte

sole una stella

un asinello e un bue

E in quella stalla fredda

L'attesa di due sposi

Poi

qualcosa è successo

in quella notte

ed è ancora

Natale

*Consumare in modo consapevole significa anche
Ridurre, Riutilizzare, Riciclare, Riparare
Perché dobbiamo un po' di rispetto all'ambiente che ci ospita*

Attento agli imballaggi: L'imballaggio si paga tre volte: nel prezzo del prodotto, nello smaltimento dei rifiuti, nel degrado dell'ambiente. Scegli prodotti a minor imballaggio o riciclabile. Scegli il vuoto a rendere o le ricariche.

Bevi l'acqua del rubinetto: La buona qualità è testata da frequenti analisi, evitiamo così montagne di bottiglie di plastica vuote e l'inquinamento dovuto al trasporto.

Consuma prodotti locali: preferisci prodotti freschi, di stagione e di produzione locale. Quando si compra una banana delle Antille si consuma anche il petrolio necessario al suo trasporto. Compra solo ciò che sei sicuro di utilizzare.

Mai scarti di olio nel lavandino: Il residuo di olio da frittore, conserve, tonno... non deve essere buttato negli scarichi domestici (né lavandini, né wc). Inquina fortemente l'acqua e danneggia gli impianti di depurazione. Bisogna invece raccoglierlo in un recipiente e portarlo alla Piattaforma Ecologica. Potrà essere trattato per diventare prezioso carburante o additivo per motori diesel (biodiesel).

Riduci drasticamente il consumo di carne. Il settore agricolo è responsabile di circa **un quarto delle emissioni globali di gas serra**. L'impatto sul clima, però, passa anche attraverso la produzione di mangimi, che ha un **impatto distruttivo sulle foreste e sul cambio di uso del suolo**.

BANCA DEL TEMPO DI BASIGLIO

Banca del tempo iscritta da quest'anno alla nostra Associazione, è molto attiva e organizza incontri on line cui invita tutti i soci delle bdt del Coordinamento.

Qui sotto alcune delle loro numerose iniziative

CONFIGURARE IL BACKUP SU ANDROID
con Konrad Peplonski
giovedì 2 dicembre
ore 18.00
LIVE ON **zoom**
partecipazione gratuita

prenota qui o manda una mail a bancadeltimpobasiglio@gmail.com
o manda un Whatsapp al nr. 3516844522

ENGLISH CONVERSATION
con Cinzia Di Loreto

sabato 27 novembre
ore 17.00
LIVE ON **zoom**

partecipazione gratuita

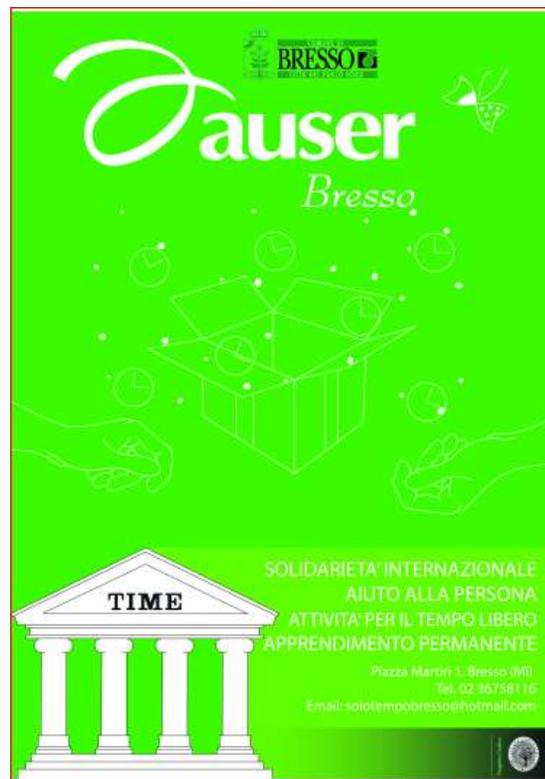
prenota qui o manda una mail a bancadeltimpobasiglio@gmail.com
o manda un Whatsapp al nr. 3516844522

BANCA DEL TEMPO A SCUOLA

Nel 2021 abbiamo collaborato come Auser Bresso Solotempo con AFOL Metropolitana (1) su alcune scuole del nord Milano nell'ambito di un progetto di orientamento rivolto alle classi terze degli istituti superiori con l'obiettivo di presentare anche le associazioni come luogo di frequentazione per conoscere meglio se stessi e capire le proprie attitudini e competenze trasversali.

Nel corso dell'attività abbiamo presentato la Banca del Tempo e Auser Bresso e sollecitato gli studenti a capire come promuoverci di più sul territorio.

Tre classi terze hanno collaborato fra loro dividendosi i compiti e il risultato sono stati tre volantini fra i quali quello che riproduciamo qui a fianco.



“AFOL METROPOLITANA Allo scopo di aiutare cittadini del territorio metropolitano milanese in fase di transizione professionale, verso la ricerca di una nuova opportunità di lavoro (subordinato o autonomo), gli interventi di orientamento informativo e di formazione specialistica curati da AFOL Metropolitana trasferiscono informazioni/conoscenze, sviluppano capacità orientative.

Gli argomenti trattati e le metodologie affrontate vogliono mettere i partecipanti nelle condizioni di capire meglio le logiche sottese ad una efficace ricerca del lavoro, specialmente nello scenario post-Covid 19, andando oltre generalizzazioni e stereotipi.”

VIVERE BENE

Fiora Cappa intervistata da Rete 55

Il Tempo è importante e una risorsa fondamentale per la nostra vita però non possiamo controllarla.

A volte sembra non passare mai, ci sembra di averne troppo, a volte fugge velocemente e vorremmo rincorrerlo e fermarlo.

La Banca del Tempo può permetterci non di controllare il tempo ma di razionalizzare alcune occasioni e possibilità; avere in alcuni momenti della vita troppo tempo ci permette di donarne una parte a chi non ne ha, sapendo che potremo recuperarlo in caso di necessità, e viceversa.

Tutti siamo soggetti con bisogni e opportunità, quello che sappiamo fare può essere utile a qualcun altro, occorre però essere umili e contemporaneamente generosi, saper

dare e saper ricevere piccoli servizi che possono aiutarci a vivere bene.

Alla trasmissione su Rete 55: “Vivere bene” Fiora Cappa, Presidente del Coordinamento Lombardo delle Banche del Tempo, Vicepresidente dell'Associazione Nazionale Banche del Tempo, esponente del Forum del Terzo Settore della Regione Lombardia, Presidente Onoraria della Banca del Tempo di Gallarate, ha spiegato il valore delle Banche del Tempo in cui crede e che segue ormai da oltre 20 anni.

Grazia Pratella

PRESENTAZIONE LIBRO "IL VENTO NON SI ARRENDE" DI ELISA BEDONI

Come l'autrice dice sulla copertina il libro dal titolo misterioso ed evocativo (quale vento quale resa non permette?) la storia ha alla base le confidenze, i racconti di tante donne conosciute nel tempo e delle loro vicende. Ma di che vicende si tratta? qui andiamo sul sicuro, saranno storie di uomini e di donne e di amori.

E infatti i protagonisti del libro sono tre: due donne: Daria e Samira e un uomo, Leo. Gli intrecci tra di loro sono profondi e intensi, amicizia e amore: amicizia tra le due ragazze, quella unica e decisiva per la crescita e l'equilibrio di tutte e due e l'amore per lo stesso uomo che si trova ad avere in mano i due cuori e che sperimenta la difficoltà di scegliere e la responsabilità di separare due grandi amiche. Una responsabilità di cui non è consapevole ma che spesso in questo ribollire di sentimenti gli viene data dagli altri, in particolare dalle donne. Non vi racconto come di sviluppa e conclude la vicenda perché come sappiamo più o meno per nostra diretta esperienza o per quella che veniamo a conoscere dalla vita delle persone che ci sono care, il copione sembra semplice ma invece è spesso ricco di sfumature, non detti, casualità, comportamenti che lo rendono unico.

E soprattutto queste storie sono uniche perché è unica la voce che le racconta o la narra. E qui possiamo spostarci quindi dal libro alla autrice. L'autrice che ha scelto quel titolo e quel vocabolo, il vento. Qui sta in parte la sua originalità, il vento non è solo la passione ma anche quello atmosferico

che può fare danni o far vivere, far volare, affidarsi alla vita.

Non dico di più leggendolo incontrerete tre persone che talvolta vi piacciono, talvolta vi irritano ma vi spingono a voltare le pagine una dopo l'altra. E tornando a parlare della narratrice e della narrazione una delle cose interessanti è che il punto di vista cambia, talvolta è l'io di un personaggio con i suoi tormenti o esultanze, talvolta attraverso il narratore che si conoscono i fatti. Anche questo può rievoca il vento: è come un farsi portare dal suo soffio che cambia continuamente direzione e forza.



Coordinamento Lombardo delle Banche del Tempo

Invito all'incontro di presentazione del libro di esordio di **Elisa Bedoni**

"Il vento non si arrende"

Biplane Edizioni
Sarà presente l'autrice

Sabato 20 Novembre 2021 ore 16,30
presso la casa delle Associazioni di Zona 1 e su zoom
(Il link verrà inviato su richiesta alla mail di prenotazione)

Via Marsala, 8 (raggiungibile con MM2 fermata Moscova) (secondo piano sala grande)
Milano

Si raccomanda la prenotazione a bdtmipro@tin.it o su WA 3391453112

per accedere sono obbligatori green pass e mascherina

Laura Disilvestro

PER FILI E PER SEGNI

Arteterapia e benessere.



Il laboratorio esperienziale creativo, sostenuto dalla Banca del Tempo di Buccinasco e condotto da Gloriana Valsecchi, ha permesso nel tempo la formazione di un gruppo di adulti motivati e vivaci, che si incontrano per il piacere di utilizzare il materiale creativo, in una coralità, che esprime solidarietà e

vicinanza.

In questo percorso non sono richieste competenze grafico-pittoriche specifiche, l'ambiente messo a disposizione è accogliente e confortevole, il laboratorio si configura così come luogo sicuro e rassicurante nel quale non vengono espressi giudizi. Nel tempo si è consolidato il bisogno dei partecipanti di raccontare sè stessi e condividere con gli altri la propria esperienza di vita attraverso le Opere che definirei sacre, uniche e complesse. Affrontare un percorso che mette in luce il bisogno di essere sè stessi in gruppo, ha reso unico e



speciale questo progetto sinergico prezioso che può essere intrapreso in qualsiasi momento da chi vuole avvicinarsi al fare arte per saper essere.

Nascono, narrazioni visive biografiche cariche di significati emotivi coinvolgenti e appassionanti, così come simboli ed evocazioni con l'uso

dei materiali delle arti visive e plastiche. Il materiale creativo è anche lo stimolo per configurare la propria Opera visiva policromatica e polimaterica che in una conduzione serena, racconta il proprio sentire con il piacere di lavorare senza giudizio la carta, i colori, le forme, le immagini.

L'esperienza artistica immaginale ci nutre di bellezza, armonia e vicinanza. L'Arteterapia è accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e mira ad incrementare benessere e serenità nei soggetti che la praticano consapevolmente.



Gloriana Valsecchi



L'ALBERO DELLA BtT DI VIMERCATE

Ecco l'albero preparato dalle nostre socie e posizionato nell'atrio dell'ospedale di Vimercate. Con un reparto dell'ospedale si collabora ormai da tempo