

# Banche del Tempo

## News - 2013

A cura del: Coordinamento Banche del Tempo di Milano e Provincia - Via dei Transiti, 21 – 20127 Milano – c/o Auser  
Telefono: 02 26113524 o 339 1453 112 E-mail: [bdtmipro@tin.it](mailto:bdtmipro@tin.it) Sito: [www.banchetempo.milano.it](http://www.banchetempo.milano.it)  
pagina fb coordinamento banche del tempo di Milano e provincia  
(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 tel. 02 88467067 per appuntamenti e risposte telefoniche)



In questo numero:

pag .1 – Auguri

pag. 2 – Carta d'intenti  
Coord. Regione  
Lombardia

pag. 3 – La BdT nell'era  
2.0

pag .4 – Chioggia (BdT  
Cassina de Pecchi)

pag .5 – Ognuno porta  
qualcosa di buono  
- S. Lucia a Ghedi

pag .6 – La BdT di  
Saronno

pag. 7 – La BdT di  
Cusaggo

pag. 8 – Un calendario  
speciale (BdT Milano Sud)



***Ama, saluta la gente, dona, perdona ama ancora e saluta.***

***Dai la mano, aiuta, comprendi, dimentica e ricorda solo il bene.***

***E del bene degli altri godi e fai godere.***

***Godi del nulla che hai, del poco che basta giorno dopo giorno:***

***e pure quel poco, se necessario, dividi.***

***E vai, vai leggero dietro il vento e il sole e canta.***

***Vai di paese in paese e saluta, saluta tutti il nero, l'olivastro e perfino il bianco.***

***Canta il sogno del mondo: che tutti i paesi si contendano d'averti generato."***

***David Maria Turollo***

***Coordinamento banche del tempo Milano e Provincia***

## **CARTA DI INTENTI PER IL COORDINAMENTO REGIONALE delle Banche del tempo della LOMBARDIA**



Le Banche del Tempo della Lombardia intendono avviare il Coordinamento Regionale allo scopo di costituire una rete che colleghi le BdT aderenti per potenziare l'esperienza di ciascuna, operare per il conseguimento di obiettivi condivisi, nonché per la diffusione delle BdT nella Regione.

### **OBIETTIVO GENERALE**

Valorizzazione dello scambio del tempo, sulla base dei principi di reciprocità e pari dignità delle prestazioni scambiate, come strumento per fare incontrare bisogni e risorse, favorire percorsi di rafforzamento dell'auto-stima, aiutare la conciliazione dei tempi, sviluppare lo scambio dei saperi anche come sistema di formazione informale, combattere le condizioni di solitudine ed emarginazione, incrementare il capitale sociale in termini di risorse umane e professionali, promuovere la cittadinanza attiva.

In tale prospettiva il Coordinamento Regionale svilupperà le sue attività perseguendo i seguenti **OBIETTIVI SPECIFICI**:

1. Farsi portavoce presso le Istituzioni Regionali, affinché le BdT vengano riconosciute quali associazioni di promozione sociale, venga costituito l'Albo delle BdT e vengano sostenute sotto l'aspetto normativo ed economico.
2. Facilitare la collaborazione tra le BdT della Regione facenti parte del Coordinamento Regionale, anche per l'accesso a bandi di concorso e finanziamenti pubblici;
3. Organizzare incontri e scambi di esperienze fra le diverse realtà, realizzare occasioni di informazione/formazione, secondo un calendario concordato e sottoscritto;
4. Promuovere e sostenere le BdT e tutti i progetti affini che rispecchino i loro valori nel territorio regionale
5. Sviluppare studi, approfondimenti tematici, ricerche anche in accordo con Istituti di Ricerca, Amministrazioni locali, partner istituzionali e non e con le Associazioni aderenti al Forum del 3.º settore e non
6. Mettere in rete e diffondere le informazioni necessarie per la promozione, l'avvio, il sostegno e la valorizzazione di BdT, studi e ricerche;
7. Favorire la mobilità degli associati attraverso la promozione dello scambio di ospitalità e di saperi.
8. Porsi come interlocutore collettivo nei confronti dell'Associazione Nazionale delle Banche del Tempo e delle Istituzioni;
9. Fare monitoraggio sul territorio, prendendo contatti con nuove BdT e portarle a conoscenza del Coordinamento e dell'Associazione Nazionale, invitandole ad aderire alla Rete.

### **ADESIONE**

Al Coordinamento Regionale possono aderire tutte le Bdt della Lombardia che, condividendo tali motivazioni ed obiettivi, sottoscrivano la Carta degli Intenti redatta dai Soci promotori e agiscano nel rispetto del Regolamento da essi predisposto.

Le Banche del Tempo che ad oggi hanno formalmente aderito sono:

- Coord. Banche del Tempo di Milano e Provincia;
- Coord. Banche del tempo di Bergamo e Provincia "Officina del Tempo";
- Banca del Tempo Centro Storico (Mi)
- Banca del Tempo Comin (Mi);
- Banca del Tempo di Bresso (Mi);
- Banca del Tempo e dei Saperi di Buccinasco (Mi);
- Banca del Tempo di Cusago (Mi);
- Banca del tempo di Gallarate (Va);
- Banca del Tempo di Inzago (Mi);
- Banca del Tempo di Saronno (Va);
- Banca del Tempo La Danza delle Ore (Cr);
- Banca del Tempo Milano Sud (Mi);
- Banca del Tempo Olgiate Molgora (Lc);
- Banca del Tempo Valmadrera (Lc);
- Il Pozzo dei desideri (Co);
- Moka Banca del Tempo Ghedi (Bs);

## LA BANCA DEL TEMPO ENTRA NELL'ERA 2.0

### La banca del tempo entra nell'Era 2.0

Presto potremo avere a disposizione uno strumento che faciliterà lo Scambio del Tempo e che permetterà un elevato e diffuso livello di interazione.

Al giorno d'oggi l'evoluzione è un fatto necessario per stare al passo con i tempi e sfruttare i benefici introdotti dalle nuove tecnologie.

Partendo dall'analisi del contesto che viviamo tutti i giorni, caratterizzato dalla frammentazione dei servizi sociali sul territorio, dall'incremento delle disuguaglianze sociali, così come dai costi di formazione e non ultimo dalla diminuzione degli incontri "reali" tra le persone, che sempre più spesso preferiscono le interazioni "virtuali" offerte dall'utilizzo dei social network, ci siamo detti: "la Banca del Tempo può e deve fare di più!".

Bisogna incrementare la cultura della reciprocità, continuare a proporre una razionalizzazione del proprio tempo, continuare a "liberare il proprio tempo". Attraverso la pari dignità dei tempi, dei saperi, delle risorse e delle esperienze delle diverse persone coinvolte, continuando a mettere in

contatto quante più persone disponibili a scambiarsi dei servizi.

Per questo è allo studio una nuova proposta di realizzare un servizio informativo finalizzato a semplificare lo scambio del tempo, ad incrementare gli attuali utenti, a sviluppare un canale preferenziale nello scambio di formazione e ad incrementare lo scambio del tempo fra privati ed imprese. Lo si farà attraverso un nuovo portale web che dovrebbe permettere a tutti la ricerca delle competenze intorno a sé, la possibilità di scambio delle proprie competenze e la gestione del singolo conto ore.

In più si è pensato di affiancare a questi servizi, un sistema di comunicazione fra utenti e banche e fra utenti stessi simile a quello dei social network, in modo da sfruttarne i lati positivi.

Per poter costruire tutto ciò stiamo proponendo l'idea di partecipare ad un bando di concorso dedicato alla cultura, che promuove i progetti culturali ad alto grado d'innovazione e che, qualora si vincessero, potrebbe finanziarne lo sviluppo e l'avvio iniziale.

Maggiori informazioni alla prossima **news**.....

---

## BARATTO NATALIZIO

Sabato 14 dicembre dalle ore 16 alle 20 circa La Banca del Tempo di Melegnano organizza il consueto BARATTO NATALIZIO per adulti e bambini. Con buffet condiviso finale, brindisi, auguri e rinnovo tesseramento per l'anno 2014.

Indirizzo: Spazio delle Associazioni, in piazzale delle Associazioni.

Informazioni: [bdtmelegnano@libero.it](mailto:bdtmelegnano@libero.it) 3899933337

Buon Natale.



## CHIOGGIA, UNA LAGUNA DA SCOPRIRE CON LA BANCA DEL TEMPO DI CASSINA DÈ PECCHI

Una pillola di cultura offertaci da Laura Meloncelli

Il volto irrobustito dal sole e dalla salsedine dell'anziano pescatore scruta l'orizzonte forse con un po' di nostalgia per i colori e i simboli che connotavano le vele familiari degli antichi bragozzi. Oggi le acque sono solcate da moderne e attrezzatissime barche da pesca e da diporto, ma l'uomo continua a sentirsi in forte sintonia con gli elementi naturali che lo attorniano, con l'acqua che sei ore cresce e sei ore cala. È parte di questo microcosmo originale, unico e irripetibile, con i piedi su lingue di terra incastonate tra acque diverse che si incontrano, si riversano una nell'altra, si integrano e costituiscono l'orizzonte poliedrico e dalle mille sfaccettature di un ambiente prezioso e peculiare. Queste terre sono lambite dalle acque dei principali fiumi italiani, conformate dalla laguna di Venezia, patrimonio dell'Umanità, rinfrescate perpetuamente dalle onde dell'accogliente mare Adriatico, con i suoi gustosi frutti.



Chioggia è l' "altra Venezia", che contende alla capitale il primato delle origini più lontane e che mantiene una dimensione più vivace e piena di vita; Chioggia è la 'capitale' della Laguna veneta per le economie, i mestieri, la società che in essa si sono radicate nei secoli; Chioggia è il litorale che più di qualsiasi altro unisce in sé originalità, bellezze, salubrità naturali con tradizioni consolidate, vissute e reinterpretate, e con una dimensione urbanistica, un patrimonio culturale e architettonico inestimabili e ancora da scoprire. Sono aspetti e dimensioni che, una volta calatasi dentro, riescono a stupire e meravigliare chiunque. La genuinità e spontaneità delle genti di Chioggia



offrono mille motivi di interesse: dall'arte al folklore, dalla spiaggia ai luoghi d'incontro e in particolare a una genuina e peculiare gastronomia. Per comodità la destinazione viene articolata in tre microcosmi: Chioggia; Sottomarina Lido e il litorale; Isola verde e il territorio.

### Il Burchiello

Il Burchiello era una tipica imbarcazione veneziana per trasporto passeggeri, dotata di una grande cabina in legno, con tre o quattro balconi, finemente lavorata e decorata. Il Burchiello veniva utilizzato dai ceti veneziani più facoltosi per raggiungere dalla città le loro Ville in campagna. Come un tempo, ancor oggi il Burchiello, quale servizio di linea di gran turismo, ripercorre la Riviera del Brenta da Padova a Venezia e viceversa; erede delle antiche tradizioni, solca le acque del Brenta con lento incedere, mentre le guide a bordo illustrano la storia, la cultura e l'arte testimoniata dalle Ville del Brenta.

La minicrociera di intera giornata, organizzata per meglio apprezzare la straordinaria bellezza della Riviera del Brenta ha come sempre favorito



la comunicazione e la relazione fra i soci della bdt.

## " OGNUNO PORTA QUALCOSA DI BUONO "

Il pranzo " OGNUNO PORTA QUALCOSA " seguito da due ricche tombolate alla Cascina Grande di Rozzano.



Questo incontro annuale ci permette di far conoscere meglio i nostri soci, di avere da parte loro proposte per iniziative per il prossimo anno e suggerimenti su quanto è stato fatto per migliorare.

Nonostante i vari impegni prenatalizi di alcuni nostri soci, chi presso altre associazioni, o altro, al pranzo hanno partecipato una quarantina di persone, mentre alla tombolata oltre cinquanta, è stata una giornata molto bella, allegra, ci ha fatto piacere avere con noi anche dei giovani, ed abbiamo avuto due nuovi iscritti.

Continua inoltre il progetto dell'"Orto delle Donne" ( che con vari sponsor siamo riusciti a comprare una casetta per gli attrezzi e per cambiarci),

L'orto è stato così suddiviso parte è stata destinata ad fiori ed aromi, dove ogni socio può partecipare, mentre 10 aiuole sono state destinate a 5 ortiste per la coltivazione dei prodotti (sempre socie iscritte alla Banca) in modo che a rotazione, con scambio di ore, vengono regolarmente coltivate e bagnata anche la parte comune.

L'orto ci è stato consegnato a giugno, ma durante l'estate abbiamo raccolto molti prodotti, pomodori-zucchine-peperoni-melanzane-persino meloni - insalata e zucche, ora abbiamo cardi - verze insalata è una iniziativa veramente bella.



Graziella



Carissimi,  
condividiamo con voi una nostra iniziativa:

**"Leggendo in... dolcezza"**

**Venerdì 13 dicembre presso la Biblioteca Comunale di Ghedi (BS)**

*"S. Lucia, ci ha incaricati di preparare un bel cestino con dei sacchetti di dolcetti per i bambini che nel giorno della sua festa, si recheranno in biblioteca per leggere qualche storia o per prendere in prestito un libro...."*

Noi non abbiamo chiesto nulla in "cambio"...ma siamo sicuri che Lei silenziosamente ci accompagnerà ... ^\_^

**Moka BdT Ghedi**

# CHI È LA BANCA DEL TEMPO DI SARONNO

Le Banche del Tempo sono nate nel mondo anglosassone come aiuto ai cittadini durante i periodi di crisi economica e di restrizione dell'assistenza pubblica. In Italia le Banche del Tempo sono invece cominciate a sorgere nella metà degli anni '90, in particolare in Emilia, in un periodo di relativo benessere sociale principalmente allo scopo di migliorare l'organizzazione dei tempi e delle risorse nella vita quotidiana delle famiglie.

L'Amministrazione Comunale di Saronno, giunta a conoscenza di questo nuovo tipo di iniziativa sociale, ha creato nel 1997 un gruppo promotore di cittadini che ha raccolto informazioni sulle esperienze in corso. Il Gruppo promotore ha riferito i risultati dell'indagine alla Giunta Comunale, che ha espresso parere favorevole al fiorire di questa nuova espressione di sussidiarietà, assegnando alla nascente Banca del Tempo una sede con il mandato di "valorizzare e organizzare le forme spontanee di mutuo aiuto tra cittadini portatori di bisogni e di risorse". Il Gruppo promotore ha allora redatto lo Statuto e il Regolamento dell'Associazione e con questi si è presentato da un notaio, che il giorno 19 marzo 1998 ha ratificato la costituzione della "Banca del Tempo di Saronno" ai sensi dell'art.36 del Codice Civile. L'Associazione ha poi provveduto ad ottenere l'iscrizione nel Registro Regionale delle Associazioni di Solidarietà Familiare (L.R.23/99) e nel Registro Provinciale delle Associazioni senza scopo di lucro (L.R.28/96), dove è stata poi riconosciuta con il Provvedimento n.3192 del 5 luglio 2007 come Associazione di Promozione Sociale, equiparata alle Organizzazioni ONLUS.

Nei quindici anni successivi alla sua nascita la Banca del Tempo di Saronno ha mantenuto fede al mandato assegnatole dalla Giunta Comunale, fornendo complessivamente circa 16.000 ore di prestazioni interpersonali, a cui vanno aggiunte altrettante ore spese in iniziative ludiche e culturali. Negli ultimi anni la Banca del Tempo ha esteso la propria attività anche all'esterno dell'Associazione, per dedicare parte delle proprie risorse a supporto di bisogni segnalati da Istituzioni e Servizi Sociali Comunali.

L'Associazione è ben radicata sul territorio, anche se sarebbe opportuna una maggiore diffusione dell'informazione e delle possibilità di scambio, anche per ampliare le opportunità da offrire ai soci: infatti la Banca del Tempo cambia a seconda della qualità dei soci presenti e dei servizi che gli stessi possono offrire in relazione alle loro capacità e competenze.

A causa della recente crisi economica i bisogni stanno oggi aumentando e la situazione negativa durerà parecchio tempo: la Banca del



Tempo è pronta a proseguire la propria opera secondo lo spirito promotore con cui l'Amministrazione Comunale l'ha fatta nascere quindici anni fa.

Dicembre 2013

## ASSOCIAZIONE BANCA DEL TEMPO DI CUSAGO

Alla fine di febbraio del 2013 si è ufficialmente costituita la Banca del Tempo di Cusago (BdT Cusago). Attualmente la BdT di Cusago conta circa 40 soci di cui il 75% donne e il 25% uomini che si sono scambiati servizi e favori per circa duecento ore quali: baby sitter, conversazione in inglese, supporto in matematica, accompagnamento, supporto attività sportive, compagnia, servizi fotografici, canto per ricevimenti, ospitalità, aiuto domestico, realizzazione di bomboniere e torte, raccolta aiuti per i rifugiati siriani ecc. L'elenco di servizi offerti e richiesti tra i soci è lungo!

La BdT di Cusago vuole essere soprattutto un luogo di incontro e per questo motivo ha pensato di organizzare anche attività di qualità che possano coinvolgere i soci ma anche altri cittadini di Cusago e dei comuni limitrofi. Ad esempio a settembre è partito ed è stato inaugurato con il Sindaco e l'Assessore ai Servizi Sociali e Cultura *Lo Spazio Pesata e Allattamento* il quale è sostenuto del M.A.M.I - Movimento Allattamento Materno Italiano - per accompagnare la crescita del bambino durante i primissimi mesi di vita, riconosciuto come "Baby Pit Stop" dall'Associazione Leche League; il corso di *Massaggio infantile per neonati* riconosciuto dell'A.I.M.I - Associazione Italiana Massaggio Infantile - per rilassarsi insieme con mamma e papà; il laboratorio in biblioteca *Musica per Pulcini* - accreditato dall'Associazione Culturale Pediatri - per stimolare i bambini da 0 a 3 anni a sviluppare il pensiero musicale. L'insegnante, socia della BdT, è stata invitata dal Sindaco ad insegnare musica nelle classi prime della nostra Scuola Elementare. Siamo molto contenti che la BdT sia stata il veicolo di questo rapporto.



Per i 'grandi' è partita invece la rassegna *I GioveNott*, serate culturali in biblioteca il 2° e il 4° giovedì del mese. Siamo giunti alla fine della Rassegna con una partecipazione costante che ha visto passare in biblioteca un centinaio di persone, un pubblico molto interessato e sensibile. Nella prima edizione in corso, il filo conduttore delle serate è la letteratura, nella seconda edizione, da gennaio 2014, il tema sarà la Salute, in collaborazione con la ASL Milano 1 del Distretto di Corsico.

La BdT di Cusago cerca di dare risposta alle diverse iniziative che i soci richiedono, ad esempio alcune socie hanno chiesto di organizzare un corso d'inglese per bambini piccoli da 3 mesi a 3 anni, oppure un corso di Yoga Integrato per adulti che sono stati attivati nel mese di novembre. In questi nove mesi di vita la BdT Cusago vive, da una parte grazie agli scambi tra i soci e da un'altra alla disponibilità dell'Amministrazione Comunale: il Sindaco, l'Assessore ai Servizi Sociali e Cultura e tutti i tecnici. Potremmo aggiungere che anche se il Comune non è un socio iscritto alla nostra Banca c'è stato uno scambio quasi alla pari tra le ore offerte dalla BdT per servizi a tutti i cittadini e quelli mirati ai soci. Inoltre la Banca ha uno spazio dedicato nel sito ufficiale del Comune.

Per conoscere l'Associazione è sufficiente venire in biblioteca il 1° e 3° sabato del mese dalle 10 alle 12 oppure tutti i sabato mattina nello Spazio Pesata e Allattamento nell'ex-ambulatorio pediatrico in via Libertà, 3.

*Mariàngeles Expòsito Peinado*  
Coordinatrice della BdT di Cusago  
[bdtcusago@gmx.com](mailto:bdtcusago@gmx.com)  
[www.comune.cusago.mi.it](http://www.comune.cusago.mi.it)

# Un calendario speciale nella zona 4 di Milano

Ma come è nata questa idea? Quella di fare un calendario con le foto e le ricette degli ospiti della casa di riposo Virgilio Ferrari intervistati e fotografati dagli studenti dell'istituto multimediale A. Steiner con l'organizzazione dei soci della BdT MilanoSud dell'Arci Pessina di Chiaravalle.

La nostra idea è nata in una cucina, proprio così, nella cucina grande dell'Arci di Chiaravalle, di quelle che fanno venire la voglia di spignattare.

Abbiamo messo a confronto le nostre esperienze e i nostri desideri, come quello di coinvolgere intorno al cibo e ai ricordi che genera, gli anziani della R.S.A. Virgilio Ferrari e gli insegnanti e gli studenti dell'Istituto tecnico multimediale A. Steiner che con le loro abilità e conoscenze tecniche ci hanno permesso di rendere colorata e allegra un'idea nata in bianco e nero.

Il filo conduttore è stato l'entusiasmo, la voglia di ricordare sorridendo perché il cibo richiama alla memoria l'infanzia, la casa, gli affetti.

Ci siamo impegnati tutti ma anche divertiti: gli anziani, i ragazzi, gli insegnanti e i promotori soci della Banca del Tempo MilanoSud.

E il consiglio di zona 4 ci è venuto incontro, pagando le spese vive per la stampa del calendario che speriamo sarà di buon augurio per il 2014: infatti esso è nato dall'incontro tra generazioni: i giovani, gli anziani e gli adulti che si sono incontrati intorno al desiderio di conoscersi e raccontarsi.

## febbraio

### la ribollita di assunta

*l'originale della mia nonna lombarda*



#### per 4 persone

200 gr di cavolo verza  
200 gr di cavolo nero  
200 gr di pane  
100 gr di pomodori pelati  
150 gr di cannellini cotti e frullati  
2 patate  
mezza cipolla  
una carota  
olio extravergine d'oliva  
sedano  
sale e pepe

in un tegame con l'olio fate soffriggere la cipolla tagliata sottile e il sedano lavato e tagliato a pezzetti. quando sarà tutto dorato, aggiungete le patate pelate e tagliate a tocchetti, la verza e il cavolo nero lavati e tagliati, unitevi una tazza di acqua e lasciate cuocere. quando la verdura si sarà ammorbidita aggiungete i pelati, salate, coprite con un coperchio e fate cuocere a fiamma delicata mescolando di tanto in tanto. dopo circa dieci minuti aggiungete la purea di fagioli, fate insaporire e amalgamare altri cinque minuti. intanto tostate le fette di pane. in un tegame di coccia alternate le fette di pane con la verdura fino a terminare gli ingredienti, versate infine un filo d'olio. lasciate riposare per mezz'ora, poi cuocete ancora a fiamma bassa mescolando il tutto delicatamente, portate a ebollizione e servite con un pizzico di pepe nero appena macinato.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**Laura Disilvestro**