



# Banca del Tempo Inzago

Foglio informativo  
a-periodico  
per soci e simpatizzanti  
della Banca del Tempo  
di Inzago

## Tempoideanews

Num 3  
Ott. 2016



### Parliamo di noi: le BdT in Italia.

In Italia il termine **'Banca del tempo'** viene usato per la prima volta a Sant'Arcangelo di Romagna agli inizi degli anni '90 su iniziativa del sindaco Cristina Garattoni, e del comitato pari opportunità. Le BdT decollano e cominciano ad essere conosciute in tutta Italia. Una serie di incontri divulgativi e l'idea di scambio di tempo incontra il favore di numerosi gruppi che in poco tempo danno vita ad altre esperienze: alla fine del '95 sono attive 5 BdT, l'anno successivo circa 70 e oggi sono più di 300 soprattutto nel nord Italia.

La caratteristica della BdT italiana è che non nasce da una necessità economica ma come tentativo di ricostruire e rinsaldare le relazioni tra le persone attraverso lo scambio del tempo: troppo poco per alcuni, troppo per altri ma disponibile in tutti.

Nel 1995 nasce anche un osservatorio delle BdT 'TEMPOMAT' con il compito di diffondere, monitorare, raccogliere dati sulle esperienze in atto, sostenere e promuovere incontri di formazione.

Oggi questo compito è svolto dall'Associazione Nazioni Banche del Tempo. (ANBDT).

Si può dire che le BdT hanno oggi un discreto sviluppo grazie anche al riconoscimento delle amministrazioni pubbliche e a leggi che ne riconoscono l'importanza e ne agevolano il servizio. Da pochi giorni le BdT sono entrate a pieno titolo nella legge che riforma il Terzo Settore acquisendo così un maggior riconoscimento che si renderà concreto dopo i Decreti Applicativi.

La formazione resta lo strumento fondamentale per rispondere ai bisogno di conoscenza e di gestione delle BdT: le diversità presenti nelle BdT sono una ricchezza/risorsa ma una linea comune di intenti e di comportamenti è determinante e va necessariamente costruita.



#### Sommario

- Storia di BdT in Italia p. 1
- Il cammino di Lombardia p.2
- Saperi&Saperi luglio p.3
- Saperi&Saperi p. 4
- Saperi&Saperi sett. p.5
- Vita in sede: i martedì pomeriggio p. 6
- Summertime 2016 p.7
- Summertime 2016 p.8
- La Biennale della Prossimità p. 9
- Camminare fa bene p. 10
- Floating Piers pag.11
- Questioni di buone maniere p.12
- Buono a sapersi p.13
- Consigli di lettura p.14
- Poetando, p. 15
- Arriva la festa dei 18 anni p. 16
- La redazione informa p. 17

# IL CAMMINO DI LOMBARDIA DELLE BdT

## PRESENTAZIONE

*Solo con la lentezza e con il contatto interpersonale, che si può instaurare tra chi cammina fianco a fianco, si riesce a creare una reale conoscenza e una reale condivisione di bisogni e disponibilità. Sicuramente ottenere la costruzione di rapporti fiduciosi (ciò che da sempre le BdT cercano di costruire), è veramente difficile se non impossibile quando non ci si ferma e si vive correndo freneticamente.*



Partendo dal concetto che le banche del Tempo lavorano per migliorare la qualità della vita nei loro territori e che ciò non è possibile se non si trova il tempo di entrare in contatto con chi vive negli stessi luoghi, il Coordinamento Lombardia dal **14 al 22 ottobre 2016** promuoverà un cammino che attraverserà le province dove risiedono Banche del Tempo che aderiscono alla sua rete.

Durante il percorso i partecipanti entreranno in contatto con i territori e i loro abitanti, stimolando e

raccogliendo riflessioni e suggerimenti sul rapporto che intercorre tra abitanti e il loro ambiente, con particolare interesse agli aspetti che possono migliorare il luogo dove si vive. Particolare attenzione verrà data all'aspetto relazionale ed educativo. Per le ragioni esposte, dopo il cammino "fisico", le BdT partecipanti organizzeranno incontri pomeridiani con il mondo scolastico e/o serali con amministratori, associazionismo e cittadini interessati ai valori di fiducia e reciprocità, che sono alla base del nostro lavoro di bancari del tempo.

### Il Cammino di Lombardia

Dal 14 AL 22 OTTOBRE 2016

**Cammina con il Coordinamento Lombardia delle Banche del Tempo**

**Costruiremo un percorso di solidarietà e fiducia all'interno del**

**Tuo territorio**

Soci e amici delle BdT cammineranno con Enrica Cremonesi, Anna Rastello, blogger e scrittrice amica delle Banche del Tempo e testimonial locali. Cercheremo di costruire ponti per rompere la crosta della indifferenza incontrando il mondo della politica, le associazioni locali e tutti voi. Ognuno è portatore di ricchezza e di abilità utili agli altri.

Tantissime le attività che si svolgeranno in ogni tappa:

- musica,
- incontri,
- animazioni teatrali,
- attività con gli alunni di numerose scuole di tutti gli ordini,
- visite a luoghi simbolici e/o culturalmente importanti.

**In rete è meglio, tutto è più facile e bello!**

**Percorriamo assieme il cammino nella tua comunità**

bdtlombardia@gmail.com      Coordinamento Lombardia delle Banche del Tempo  
Facebook.com/Coordinamento-Lombardia-Banche-del-Tempo

Ad ogni tappa i testimoni del percorso ideale che le Banche del Tempo percorreranno per le vie di Lombardia troveranno ospitalità presso le abitazioni di soci delle Banche del Tempo, a conferma del percorso di fiducia e solidarietà tra appartenenti alla rete, che vorremmo si sviluppasse in tutta la Regione e anche oltre.

Il programma dettagliato verrà comunicato in seguito. Ci auguriamo che altri camminatori, oltre a quelli ufficiali, si vorranno aggiungere per percorrere insieme alcuni tratti del cammino.

Coordinamento BDTL

# "Sapori&Saperi"

## "29 bou 29 beu"

Luglio 2016  
18: debuttiamo!



Serata calda quella di Sapori&Saperi del primo luglio: ovvio è il primo luglio, appunto, qualche assenza si è notata, ovvio è tempo di vacanze, serata attesa, ovvio il piacere di ri-trovarsi; e così si parte con un leggero ritardo a causa di qualche sigaretta troppo lenta a finire.

Siamo in 13 ad ascoltare 'cose' che hanno a che fare con il numero 18 e a condividerne poi, come sempre, le delizie preparate dai soci per la cena in sede.



**Perché il 18 ?** Lo sanno ormai tutti: il prossimo ottobre la nostra BdT compie 18 anni, e la serata si può considerare l'apertura ufficiale dell'evento che accadrà.

E poi:

**18 è l'anno della maggior età**, in Italia lo è dall'8 marzo del 1975, **18 anni fa accadevano cose** e di qualcuna abbiamo raccontato.

**il numero 18 ha ispirato** molti cervelli: quelle di matematici, filosofi, religiosi, cabalisti, pubblici amministratori, astronomi, pubblicitari, indicando formule, ragionamenti, utilizzi di cui a volte non si riesce a comprendere la necessità. Internet che è un'ottima fonte di informazioni, fornisce in merito una gamma vasta di 'cultura' sul numero 18.

Eccone un simpatico assaggio:

*Il numero 18 ha una sua spiccata personalità. E' numero cardinale pari. Ma è anche composto e semiperfetto, ettagonale e piramidale pentagonale perché scarsamente totiente— cosa ciò significhi non chiedetemelo, non l'ho capito neanche io. Numero idoneo: Eulero e Gauss, che non sono gli ultimi arrivati, così l'hanno definito. Fa parte della successione di Ulam, che ci passò le notti a studiarla. E' anche un numero di Harshad (dal sanscrito Harsha, che significa grande gioia), vi può risollevare il morale se siete tristi.*

*Il 18 è il numero atomico dell'Argon, gas raro, assolutamente inerte, molto popolare tra le persone pigre, che rappresenta lo 0,94% dell'atmosfera e in tale percentuale lo state ora introducendo nei vostri polmoni.*

*E' la cifra data all'asteroide Melpomene, (scoperto da J.R. Hind nel 1850) abbastanza grande da permettersi il lusso di un satellite che gli gira intorno.*

*Molto altro si potrebbe dire, ma quanto sopra basta per qualificarlo come un numero di tutto rispetto.*

Ma soprattutto **18 anni fa nasceva la BdT di Inzago**. Qualcuno ne ha ricostruito la memoria storica ricordandone gli eventi e i fondatori che ancora oggi ne fanno parte.

E allora ci siamo fatti gli auguri perché diventando maggiorenne la nostra BdT possa vivere nuovi anni con altri impegni, responsabilità e soprattutto nuovi entusiasmi.

Questi auguri trovati su internet dedicati a una ragazza sconosciuta ci sembrano calzare bene come augurio per la nostra BdT



*Quest'anno diventi maggiorenne. Non bastano degli auguri qualunque, sono orgogliosa di te: ti ho visto nascere, dire le prime parole, fare i primi passi, piangere il primo giorno di scuola, imparare a nuotare con quei buffi braccialini .... e improvvisamente ti ritrovo qui, ormai grande. E' un momento importante perché d'ora in avanti ti tratteranno quasi tutti da adulta.... Crescendo non dimenticarti di quella parte di te allegra e piena di energie che hai da quando ti ho conosciuta.*



# "Sapori&Saperi"

"290482964"

30 luglio

*Rosso anguria!  
Giallo sole!  
Un arcobaleno di colore!*

CENA D'ESTATE nel giardino dei Comelli

30 luglio 2016 giornata calda ma è luglio quindi va bene e la serata meglio ancora non c'erano neppure le zanzare e quelle due o tre che sono sfuggite al controllo hanno beccato anzi punto sempre e solo lei la NELLA! per cui a noi altri è andata benissimo!

C'erano visi nuovi, quelli degli ultimi iscritti alla BdT così ci siamo presentati in modo un po' anomalo, raccontando, nella presentazione che doveva essere assolutamente in rima anche un po' di quello che siamo. Ecco il risultato :

LUCIA desiderosa di compagnia  
BIANCA sempre attiva, mai stanca  
NELLA mi manca una rotella  
MARIUCCIA ho lavorato a maglia una babbuccia  
BARTOLO ti apre il barattolo ( e si, questo era un po' difficile e ha giocato il jolly)  
FIORELLA con Fiorella la vita è bella  
LOREDANA sta in campana  
ANNA MARIA la più simpatica che ci sia!  
MARIO non arriva mai in orario  
ROSA ricciolina capricciosa  
FRANCA che guida sempre la macchina bianca  
LETIZIA che ogni tanto ci mette un po' di... malizia!  
GIANNA si accontenta di un cuore e una capanna  
LUCIA ogni tanto scappa... via!  
LUISA non le piace la divisa  
CHICCA non ama mangiare la cicca  
EMANUELE è sempre fedele  
ERMINIA da Cervinia va ad Albinia ( altro nome difficile, altro jolly)  
PIETRO rompe il vetro ( aiutinoioino)  
GIUSEPPE l'eroe delle steppe



Poi la cena che a partire dall'aperitivo ha visto alternarsi i piatti prelibati portati dai soci e i giochi adatti necessariamente al pubblico presente. E che sorpresa quando nel gioco del cerchio Luisa, la donna non eliminata ha tenuto testa ai due uomini finalisti: che forza, brava, bene bis! Meritato l'applauso. E il finale della gara è immortalato nella foto che diventa un' opera d'arte come quella originale di Matisse, solo che noi eravamo pudicamente vestiti.

Poi il gioco dello specchio ` magico' di Bartolo con trucco *chenonsisamasipuòscoprire* e infatti qualcuno l' ha scoperto.

Dimenticavo: tra i manicaretti preparati dai soci c'era anche il profumo e sapore orientale di un piatto Pakistano....piccante, da bocca aperta, così alla fine tutti avevamo un sorriso in più. E' proprio quello che ci piace vivere in BdT dove si possono scoprire modi di stare insieme oltre e nonostante le possibili controversie e condividere in armonia. Si può se si vuole.

Alla prossima estate, Comelli invitando!

# "Sapori&Saperi"

## "Sapori&Saperi"

Settembre 2016

### 'MUSICA MAESTRO!



E' stata una bella serata spensierata tra amici, ricca di emozioni, canzoni e risate: la voglia di cantare e ballare tutti insieme sono stati gli ingredienti che l'hanno resa speciale. Un sentito grazie al cantante Paride Sommo del gruppo 'Le case su Marte' che l'ha resa possibile e a tutti i soci e simpatizzanti che hanno partecipato.



*"Serate così servono per incontrarsi, conoscersi e divertendosi accoglierci reciprocamente"*

*"E' stato bellissimo condividere canzoni e balli degli anni ormai passati ma sempre vivi"*

*"Un clima bellissimo!"*

# VITA IN SEDE

## I martedì pomeriggio ...

..... vorremmo si potessero trasformare in momenti di incontro in cui ogni socio possa vivere lo spazio e sentirsi attivo nell'associazione.

Ci piace l'idea che a proporre i contenuti dei pomeriggi siano i soci stessi magari pensando ad attività che servono ad arricchire le esperienze che si fanno in BdT e che si potrebbero portare alla condivisione.

C'è il teatro per esempio.... Con 'Teatrando', il gruppo che i soci Saverio e Rita stanno formando credendo e sperando nella scoperta di nuove leve di attori over, over.. e allora... ne vedremo, anzi ne sentiremo delle belle!

Intanto `gli attori` si stanno divertendo e chissà... forse avranno davvero anche un futuro!

Ma c'è anche la 'narrazione' della Storia quella dei popoli, dei mutamenti come quella che Isabella ci ha raccontato parlando della Serbia dove lei ha vissuto per diversi anni.

E che dire della possibilità di leggere e di discutere di un libro? Sempre Isabella ce ne ha dato un assaggio con Michele Serra; assaggio gradito da chi era presente quel martedì profumato di biscotti alle mele e tè alla pesca.

Ci saranno altre iniziative:  
aspettiamo idee e partecipazione.





## Perché le DANZE Del MONDO ?

“ Danzare è piacere e armonia per il corpo, è espressione di sè; danzare è il modo per esprimere la cultura, è il raccontarsi di un popolo. Ogni popolo esprime **i valori** condivisi della vita sociale del gruppo di appartenenza, e attraverso i gesti e la corporeità nella danza questa cultura viene costruita e rappresentata simbolicamente e ben espressa.

Danzare le danze del mondo può essere quindi un modo per conoscere culture, riti e ritmi che le rappresentano.

Possiamo pensare alla danza come ad **'uno scambio'**, un incontro tra paesi, tra popoli come una BdT che realizza, forse inconsapevolmente, il riconoscimento dell'altro in quanto portatore di una storia, di opportunità, di risorse e di idee.

Le danze ci permettono di sentirci vicini , di rispettarci, di capirci superando pregiudizi, costruendo ponti. Danzando si può!”

Questa è una delle ragioni per cui in una calda serata estiva di Giugno abbiamo ballato in piazza col gruppo **" Cerchioindanza"!**



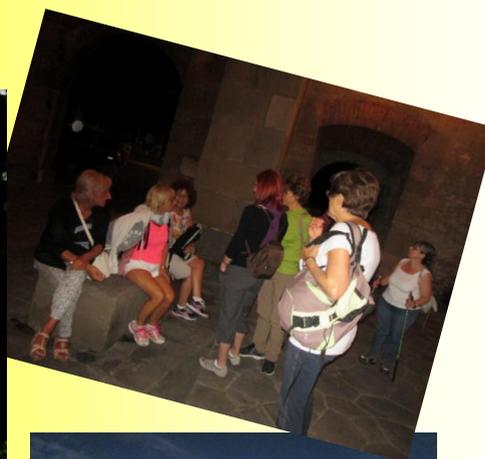


BdT e CAI a Bergamo tra sole e luna il 16 luglio 2016

*"A Bergamo la sera del 16 luglio scorso, incontro alla notte, godendoci il bel tramonto dalle colline fino all'apparire della luna in un cielo che per tutto il giorno ci aveva regalato uno splendido blu estivo. Le prime luci delle stelle e poi il buio: ecco Bergamo sempre bellissima che ci avvolge con la sua notte, non quella vissuta tra le strade affollate dei locali del 'passeggio' e dello shopping ma quella delle stradine buie e 'segrete' dove camminare ti fa sentire in un altro mondo, bellissimo e quasi magico. Una bella serata che in 15 abbiamo potuto gustare tra sentieri scalinati e sassosi, vecchie mura, verdi giardini di antiche ville con brevi escursioni nei luoghi di passeggio, fino alle mura delle carceri scoprendo angoli meno noti e per questo forse più apprezzati da noi, camminatori della notte.*

*Non sono mancate soste rinfocillanti, musiche e scampanate delle torre civica in piazza Vecchia che con i suoi 100 sonori e cupi tocchi ricorda ogni notte l'*

*antica tradizione della chiusura delle quattro porte della città ai tempi in cui Bergamo era fortificata dalle mura che in parte sono ancora visibili a chi ha la voglia di percorrerle magari proprio come noi in una bella notte estiva."*



## Camogli- Inzago insieme per la BIENNALE della Prossimità

### Cosa si sa della Biennale della Prossimità?

Nel Giugno 2015 Anna e Chicca hanno partecipato a Genova alla Biennale della Prossimità n.1 e sul nostro periodico era apparso l'articolo che vi riproponiamo per rinfrescare la memoria e per capire cosa si sta preparando per il 2017.

In collaborazione con la BdT di Camogli che ha divulgato l'iniziativa, coinvolgendo l'ANBdT, allora titubante, vogliamo si possa comprendere il senso di queste scelte per capire i bisogni della società odierna riconoscendo che noi BdT ne siamo parte attiva e propositiva, proprio con lo strumento nostro specifico: lo scambio.

Nel giugno 2013 nasce la Rete Nazionale della Prossimità, un **network di organizzazioni** che condividono l'obiettivo di combinare interventi di prossimità con la promozione di una riflessione pubblica su questi temi. La Rete è aperta a tutte le Associazioni che vogliono confrontarsi e impegnarsi in un'ottica di condivisione e scambio. A questo proposito nasce la **"Biennale della Prossimità"**, con l'obiettivo di raccontare *"come l'andare incontro ai bisogni – sempre più vari e complicati, quasi mai coincidenti con le categorie rigide delle burocrazie – possa coincidere con la definizione di una nuova relazione in cui il soggetto destinatario è co-protagonista della risposta"*.

La Biennale nasce quindi dalla grande voglia e forse dal bisogno di realizzare un momento di incontro a livello nazionale delle diverse organizzazioni che operano nel sociale, un'occasione per conoscere e dare voce alle tante e complesse realtà che, anche con forme di auto organizzazione, hanno cercato di rispondere ai bisogni di Cibo, Casa, Reddito, Salute, Lavoro, Socialità. Con che strumenti? Attraverso Educazione, Inclusione di soggetti fragili, Inserimento lavorativo, Cittadinanza attiva

Una idea quindi per dare visibilità alle centinaia di Associazioni, Cooperative,... impegnate nel sociale con creatività, con la voglia di definire un nuovo Welfare Sociale; queste Associazioni hanno in comune la scelta di operare per un sistema economico altro da quello dominante, e di voler reagire dal basso ad una politica di graduale, ma sistematico svuotamento dello Stato Sociale e quindi dei diritti del singolo e della collettività.

### Perché le BdT accettano di aderire a questa Rete?

Perché i temi raccolti nel complesso e ricco termine **"prossimità"** appartengono alle BdT, sia come valori, sia come modelli di associazioni profondamente legate al loro territorio ed ai bisogni lì presenti.

Aderire a questa proposta significa avere la possibilità di contribuire alla strutturazione di una rete nazionale di organizzazioni che a vario titolo operano nel sociale.

Ecco che la BdT di Camogli, che come tante BdT è nata come "Associazione di promozione sociale", si fa promotrice presso altre BdT di questa idea di Rete, coinvolgendo l'ANBdT.

Anche noi a Inzago ragioniamo su questa proposta e decidiamo di partecipare, anche mettendo a disposizione del materiale fotografico per la costruzione di un video di presentazione delle BdT che avrebbe dovuto introdurre l'intervento della Presidente dell'ANBdT nel corso della Biennale N. 0 (così chiamata perché annullata in seguito all'alluvione che ha travolto Genova nell'ottobre 2014). La Biennale n 1 si è poi svolta nel giugno 2015, sempre a Genova.

Di seguito il link sul video preparato dalla BdT di Camogli:

<https://www.youtube.com/watch?v=OhB--xV4gN8&feature=youtu.be>

Partecipando abbiamo potuto incontrare e conoscere altre realtà di associazioni che a diverso titolo, anche con progetti di lavoro, ciascuno con la propria specificità, operano scelte mirate al raggiungimento di un maggior ben-essere di tutti i cittadini del proprio territorio. Abbiamo potuto verificare che esistono idee, volontà, possibilità perché ciascuno possa adottare concrete azioni di vicinanza e cambiamento nel proprio tessuto sociale.

E' in preparazione la seconda edizione della Biennale della Prossimità che si terrà a Bologna nel giugno 2017. L'ANBdT oggi è tra i promotori dell'evento.

E penso che noi ci saremo ancora.



Chicca e Lorenza Farina (BdT Camogli)

**CAMMINARE fa BENE!**



### **ANDAR PER ERBE**

Bella l'iniziativa della Proloco di Fara Gera d'Adda, a cui domenica 12 giugno hanno partecipato una quarantina di persone, fra cui, accanto agli anziani c'erano anche giovani, giovanissimi e bambini.

Evento anche fortunato, a cui, nonostante la nuvolaglia, la pioggia è stata risparmiata.

Non abbiamo dovuto fare una lunga camminata per seguire le spiegazioni e le illustrazioni della simpaticissima Enrica Verna, costantemente infervorata nell'intento di avvicinarci alle erbe che abbiamo sotto gli occhi e delle quali, in molti casi sappiamo ben poco, avendo perso contatto con la tradizione contadina, che, invece, alle erbe ricorreva, non solo per alimentarsi, ma anche per medicarsi.

Abbiamo sentito di raccolta e conservazione, di infusi e decotti applicati ai fiori del tiglio, del sambuco, ai peduncoli delle ciliege, agli equiseti, alle foglie dei rovi, delle ortiche, della malva, del trifoglio rosso – non di quello bianco-, della piantaggine, del loppolo, dell'achillea.....

Attenzione però all'assenzio e alle ombrellifere come la cicuta!

La natura è generosa, ma esige che ne rispettiamo le esigenze e che impariamo anche a difenderci dalle tossicità che molte delle erbe nascondono. Infatti vanno raccolte e utilizzate nel periodo della loro specifica balsamicità, quando i principi attivi raggiungono il massimo della loro concentrazione ... Insomma ci vuole attenzione, dedizione, perseveranza ed esperienza.

Dunque speriamo che Enrica continui a condurci nei meandri del mondo vegetale. Sono sempre troppo numerosi quelli che non ne conoscono i segreti.

Ben vengano, dunque, altre uscite, ad esempio, nel prossimo autunno ( come si è sussurrato).

A conclusione di una proficua mattinata, finalmente baciata dal sole: un gustoso rinfresco presso l'agriturismo "Cristina", gradito anche se povero di erbe!

*Foto gentilmente concesse da Mario Spinolo di Cassano d'Adda*

*Isabella Meloncelli*



C

## FLOATING PIERS : una esperienza .....

!

### THE FLOATING PIERS

I pontili di Christo



Non serve a nulla quella installazione di land art, ma l'invito a camminare sui pontili collocati sulle acque del lago d'Iseo ha un'eco mondiale. E la gente accorre. L'attesa è grande e si estende ai treni, che nel tratto Brescia Sulzano (Edolo- Sulzano) viaggiano su un solo binario. All'andata, aspettare un'ora su un bel treno, seduti, con l'aria condizionata non è un sacrificio, ma al ritorno una fila di due ore prima di salire sul treno è un vero travaglio, specie dopo aver camminato sulle onde per più di 4 chilometri. E non voglio togliere nulla all'impegno (in gran parte volontario) delle forze dell'ordine, dei controllori, della protezione civile, della Croce rossa.



Eppure quella camminata, se ha consumato le forze, ha certamente suscitato nuove energie nei camminatori. Credo che nessun altro tracciato abbia mai visto tante persone, di tutte le età, delle più svariate provenienze italiane ed estere, camminare insieme. Per me questo è stato il più bel colpo d'occhio, da associare a quelli offerti dagli svariati paesaggi che i partecipanti potevano fotografare in ogni fase della camminata: da Sulzano a Peschiera Maraglio, fino all'isola di San Paolo e viceversa in direzione di Sulzano.

Montisola, come le pendici dei monti che coronano il lago d'Iseo sono mete ben note agli amanti delle escursioni, abituati a stare saldamente con i piedi per terra nei loro innumerevoli itinerari. Con l'opera di Christo avranno apprezzato anche la stranezza di camminare sulle acque. Ma io spero che questa impresa dell'immaginazione spinga le persone a tendenza sedentaria, che pure hanno frequentato i pontili dell'Iseo, a continuare nello sperimentare la bellezza del cammino.

*Isabella Meloncelli*





## IL GALATEO DEGLI ANIMALI

Ecco un argomento nuovo che non ci esime dal comportarci educatamente qualunque sia l'animale con cui abbiamo deciso di dividere la nostra vita e la nostra casa, applicando anche nei suoi confronti le buone regole del saper vivere, rispettandone i diritti e le esigenze, ovviamente.

Rispettare le esigenze dei nostri amici animali non deve farci mancare di rispetto nei confronti dei vicini di casa ed eventuali ospiti, per cui permettiamo alle nostre amiche ospiti di rilassarsi sul nostro divano senza dover difendere la borsetta dalle unghie del nostro gatto, e agli amici di chiacchierare senza essere continuamente interrotti dall'abbaiare del cane che chiede attenzione.



C'è chi ama gli animali e chi no: si può essere amici lo stesso purché ciascuno dei due gruppi rispetti i gusti dell'altro e non pretenda di convertire gli altri.

L'ospite è sacro ma se per noi è più importante il nostro amico quadrupede o pennuto, non ospitiamo nessuno. Per esempio: nulla ci vieta di mangiare con il gatto sulle ginocchia purché non invitiamo altre persone a tavola con noi (e che magari sono allergiche al pelo del gatto ...).

Quando avremo ospiti a cena, terremo il nostro amico cane in un'altra stanza per impedire che passi sotto la tavola tra le gambe dei commensali e che li infastidisca o abbaia per chiedere qualche bocconcino.

Se siamo noi invitati in casa di amici che non possiedono animali non chiediamo il permesso di portarlo con noi se non è stato espressamente invitato: il "sì" potrebbe essere detto per non offenderci e molto a malincuore. Se invece il nostro amico a quattro zampe è ben accetto, ricordiamoci di portarci dietro la sua ciotola onde evitare di farlo bere in una pentola.

Evitiamo di tenere banco con i nostri discorsi sulle prodezze del nostro cane o gatto e di offendere con considerazioni acide ("chi non ama gli animali ...") chi ci chiede garbatamente di allontanarlo. Quando abbiamo ospiti che non conosciamo bene, dopo aver fatto fare le rispettive conoscenze con i nostri amici domestici, evitando magari che il nostro Bovaro del Bernese di 50 Kg salti addosso alle persone per far loro le feste, è sempre opportuno



tenere il nostro cane o il nostro gatto in un'altra stanza. La cassetta del gatto e la ciotola vanno tenute in un luogo appartato (possibilmente non nell'unico bagno: non è cortese imporre la vista a chi va lavarsi le mani prima di sedersi a tavola).

Non solo il galateo, ma anche la legge ci impone di mettere al nostro cane il guinzaglio (e anche la museruola) per strada, e di uscire sempre con l'apposita paletta e sacchettino onde evitargli di lordare i marciapiedi o quant'altro..

Soprattutto sforziamoci di capire che il nostro prossimo non è affatto tenuto ad amare chi amiamo, e a sopportare i conseguenti disagi, che magari a noi appaiono piccoli, ma che per altri sono un grande fastidio, come nel caso di chi appende la gabbietta degli uccellini canterini fuori dalla finestra e non si accorge di essere in torto perché fa cadere la sabbia, escrementi, piume e residui di mangime sul balcone sottostante e sul bucato steso ad asciugare.

Nessuno ha il diritto di lordare lo spazio privato degli altri.

# Idee utili, anzi utilissime!!

Buono a sapersi...

*A cura di Anna*

**L'acqua di mare** ha moltissime proprietà: abbassa la pressione sanguigna, vanta proprietà antibatteriche e disinfettanti, stimola il metabolismo, favorisce la circolazione, aiuta la respirazione, tonifica i muscoli, è ideale contro reumatismi e dolori articolari, è ottima per chi soffre di problemi di tiroide.

L'acqua del mare è in grado di favorire il drenaggio dei liquidi, grazie ad un processo di osmosi. Per questo fare il bagno può essere un vero e proprio toccasana.

Molti sono i vantaggi e i benefici anche per la pelle; ha un'azione vitalizzante, detergente, antibatterica.

Il meglio della bellezza estiva l'otteniamo proprio fra le onde facendo movimento, ma anche solo respirando e godendo dei benefici dell'acqua e dello iodio su tutto il nostro corpo; respirando profondamente lo iodio e gli altri sali contenuti nell'aria in riva al mare, possiamo dare una scossa al nostro metabolismo bloccato o rallentato, magari complice anche il caldo, che può ridurre l'appetito.

Il mare e l'inalazione naturale dello iodio fanno senz'altro bene, così come le passeggiate in riva al mare possono contribuire alla cura di malattie dell'apparato respiratorio. Va però ricordato che lo iodio è un elemento volatile, parzialmente solubile in acqua e, come tale, evapora. Per poter funzionare bene, il nostro organismo, ha bisogno di assumere una certa quantità di iodio anche dall'esterno, circa 150-200 microgrammi al giorno. L'apporto principale si ha con l'acqua, con gli elementi addizionati di iodio, come il sale, e con l'assunzione di alimenti che lo contengono: pesce (orate, branzini e saraghi), crostacei e molluschi; i pesci dei mari del Nord, come la platessa, ne sono tra i più ricchi.

Per prevenire la carenza di iodio, responsabile di molti disturbi della tiroide, è consigliabile associare ad uno dei più antichi rimedi, ovvero quello delle lunghe passeggiate in riva al mare, una dieta ricca di pesce.

L'acqua marina ha proprietà antinfiammatorie per la pelle, grazie alla presenza di sodio, rame e zolfo, perciò chi soffre di disturbi dermatologici, come l'eczema, la psoriasi e alcuni tipi di eritemi può trarre giovamento da un lungo bagno. Anche la pelle impura al mare grazie a sale e sole si asciuga e migliora notevolmente.

Il bagno esercita i suoi effetti benefici attraverso più componenti: la temperatura, il movimento ondoso che si somma a quello compiuto dal soggetto nel determinare una fisiochinesiterapia naturale, le componenti organiche (prodotti delle alghe) ed inorganiche (cloruri, sodio, iodio). Inconsapevolmente in estate, passando molto tempo sul bagnasciuga, beneficiamo di buone proprietà per la salute e benessere dell'organismo che l'acqua salata è in grado di regalare.

Il mare inoltre migliora la muscolatura di tutto il corpo e favorisce l'ossigenazione dei tessuti, rendendo la pelle più bella e luminosa: fare lunghe passeggiate o corse a piedi nudi sulla riva riattiva la circolazione e aiuta a perdere peso, grazie al naturale massaggio che riceviamo poggiando i nostri piedi sulla sabbia.



Con la sabbia si possono fare degli scrub naturali che contribuiscono all'eliminazione delle cellule morte e aiutano il rinnovamento dell'epidermide. Le alghe marine svolgono un'azione idratante e disintossicante, combattono i radicali liberi, quindi hanno un effetto antinvecchiamento e migliorano la circolazione del sangue.

...e allora cosa stiamo aspettando...TUTTI AL MARE!!!!

## CONSIGLI DI LETTURA



### ***Il seggio vacante***

**di J.K. Rowling**

Si proprio lei, la scrittrice fantasy di Harry Potter, ha scritto questo libro che potrebbe accompagnare benissimo le vacanze sotto l'ombrellone: facile da leggere apparentemente 'leggero' ma certamente ricco di spunti di riflessioni sulle piccole meschinerie e le grandi risorse del genere umano.

Il romanzo è ambientato a Padgford, un'idilliaca cittadina inglese, o almeno questo è ciò che appare: un gioiello incastonato tra verdi colline, una antica abbazia, case eleganti e quartieri degradati dove si nascondono ipocrisia, rancori e tradimenti.

Tutti a Padgford dietro le tende ben tirate delle loro case sembrano in guerra: figli contro genitori, mogli contro mariti, benestanti contro emarginati.

Tutto inizia con la morte improvvisa di Barry Fairbrother, il consigliere più amato e più odiato della città. Questa morte porterà alla luce il vero cuore della città e dei suoi abitanti; la lotta per il posto di successione all'interno dell'amministrazione locale si trasforma in un terremoto che rischia di far crollare la comunità stessa che si muove tra divisioni e alleanze.

Eppure dalla crisi totale emerge una verità spazzante, ironica e purificatrice: la vita è imprevedibile e spietata e affrontarla con coraggio è l'unico modo per non farsi travolgere dalle sue tragedie ma anche dal ridicolo.

Un racconto di conflitti generazionali dove le trame si intrecciano e i personaggi rimangono impressi anche perché molto ben delineati.

Padgford con tutte le sue contraddizioni e le sue bassezze è una realtà così vicina da non lasciare indifferenti, una realtà in cui spesso, magari senza accorgercene, ci troviamo ad essere immersi anche noi.



*Chicca*

Poetando...



## VICINA A DIO

La Notte  
mi allunga i suoi artigli, ma,  
non ho voglia di dormire,  
mi muovo come se tu fossi qui,  
nella valse d'Amelie concedo  
le mie dita alla tastiera.  
Che suono, che Pace!  
Pianista anch'io per una notte,  
la musica è già vicina a Dio.



Non chiedo che qualcuno mi restituisca l'alba,  
sto così bene qui, tra suoni brulicanti di Stelle.  
Un'afona sillaba si appiglia alla mia carne fragile,  
ma è l'Anima che resuscita!

Ti porto con me,  
dentro la brughiera,  
a respirare odore di erba.  
ti porto, al riparo  
dentro  
a un complice sogno,  
a respirare polvere di Stelle,  
ti porto dove Dio  
concede le sue immense, grandi ali,  
ti porto dentro la mia Vita!

*Ornella Mereghetti Baccolo*



## PRONTI PER LA FESTA?

**LA BANCA DEL  
TEMPO DI INZAGO  
COMPIE**



La festa  
**22 ottobre 2016**

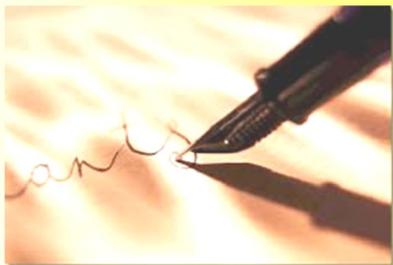
**Centro de Andrè**  
a partire dalle ore 15.00

Ingresso libero  
Tutta la cittadinanza è invitata



## COLLABORAZIONE DEI SOCI ALLA STESURA DEL GIORNALINO

'Tempoideanews' oltre ad articoli redazionali, pubblica anche scritti che ci pervengono dai nostri soci che esprimono in modo libero e autonomo il loro pensiero rispetto alle esperienze vissute nella nostra BdT. Il valore di questi scritti sta nel senso di appartenenza del socio alla vita dell'associazione e alle esperienze in essa vissute. Invitiamo come sempre i soci a scrivere di queste loro conoscenze ed esperienze per rendere sempre più viva e partecipata l'attività della nostra BdT



Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli  
Chicca Cremonesi  
Giulia Brambullo  
Irene Quaglia  
Isabella Meloncelli  
Ornella Mereghetti Baccolo

Impaginazione e redazione:  
Stefano Monari  
Chicca Cremonesi  
Mario Verga

### Prossimi appuntamenti:

#### **Il nostro Ottobre di 'FUOCO':**

**\* 9 Ottobre : stand in piazza del Comune con la 'Bancarella dei libri'**

**\*14 Ottobre parte il Cammino di Lombardia**

**\*22 Ottobre festa della BdT di INZAGO che compie 18 anni e arrivo del Cammino**

**Chi vuole davvero qualcosa  
trova la strada;  
gli altri, la scusa.**

**Proverbio africano**



[Per informazioni sulla Banca del Tempo:](#)

[tutti i mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 in Via Besana, 11/a](#)

[Cell. 347 6477357](tel:3476477357) — [e.mail: tempo.idea@libero.it](mailto:tempo.idea@libero.it)

[facebook: banca del tempo inzaghesi](#)

[www.bancadeltempoinzago.it](http://www.bancadeltempoinzago.it)