

Resilienza urbana

Rigenerarsi nella Crisi
un piccolo orto, una spesa in gruppo, uno scambio senza soldi, uno spazio per stare insieme

LiberiSogni
cooperativa sociale onlus

Insediati di esperienze concrete e nuove pratiche per riscoprire talenti, relazioni e trasformare la crisi in opportunità di benessere e cambiamento

Venerdì 27 Marzo - Il cibo: tra km 0 e spesa collettiva
Ore 21.00 - Sala Civica di Villa San Carlo, via Don Stucchi 11, Valgrehentino

Introduzione dei temi di resilienza, km0, biologico, gruppi di acquisto solidale
Testimonianze: Azienda Agricola Val di Raul Valgrehentino, Roberto Pauzeri apicoltore Valgrehentino
Pausa con tisane e dolci a km0 offerti dalla Cooperativa Liberi Sogni Onlus
Testimonianze: Ass. Altravia Calolziocorte, Azienda Agricola Selvetto
Dibattito libero

Venerdì 17 Aprile - Riscoprirsi in città
Ore 20.45 - Villa de Ponti, via Galli 48/A Calolziocorte

Saluti della Comunità Montana Lario Orientale Valle San Martino partner del progetto "CRAZY-lienza"
Introduzione dei temi di resilienza, nuove economie, scambio di saperi e auto-produzione
Testimonianze: Banca del Tempo di Valmadrera e Galbiate e Ass. Orteria a Macherio
Pausa con tisane e dolci a km0 offerti dalla Cooperativa Liberi Sogni Onlus
Testimonianze: Associazione Agricoltori Valle S.Martino e Sba: raglia di Mezzago
Dibattito libero

Venerdì 8 Maggio - Tornare alla terra
Ore 20.45 - Parco Ludico, via Bergamo 1, Galbiate

Introduzione dell'ecopsicologa Marcella Danon sui temi di resilienza, stagionalità, pensiero ompadico
Testimonianze: Fattoria e Residenza artistica Piedinterra Santa Margherita di Staffora (Pv), Laboratorio Mille colori una sola tribù di Chiaravalle, Orto sinergico di Caponago
Pausa con tisane e dolci a km 0 offerti dalla Cooperativa Liberi sogni Onlus
Dibattito libero

Durante le serate verrà presentato il progetto "CRAZY-lienza: tornare alla natura per coltivare il futuro".
Grandi e piccoli tornavamo a prenderci cura di un bosco abbandonato da decenni a Valgrehentino, sul Monte di Brianza, creando un'armoniosa convivenza con la natura. Saremo insieme ogni domenica di Marzo, Aprile e Maggio. Cercaci sul sito www.librisogni.org o alla pagina facebook "CRAZY-Lienza. Tornare alla natura per coltivare il futuro".

Resilienza / re-si-lien-ta/ sostantivo femminile
Concetto che esprime, in ambito psicologico, ecologico e sociale, la capacità di assorbire uno shock proveniente dall'esterno e di ripensarsi trasformando ogni problema in opportunità.

CRAZY-LIENZA
Tornare alla natura per coltivare il futuro

In progetto di: **LiberiSogni** **Cooperativa Sociale Onlus**

Co-organizzato da: **Comunità Montana Lario Orientale Valle San Martino**

Co-organizzato da: **fondazione cariplo**

Banca del tempo



Valmadrera

Come funziona



Da dove siamo partiti



Una Banca del Tempo a Valmadrera

Sintesi culturale del progetto



L'attuale organizzazione della società richiede sempre più spesso di viaggiare o lavorare parecchie ore al giorno, gli impegni familiari assorbono il resto del tempo: raramente si riesce a trovare spazio per coltivare la socialità in una dimensione più ampia.

Le difficoltà economiche e la mobilità costringono molte famiglie ad abbandonare il territorio nativo alla ricerca di una casa o di un lavoro: nasce la necessità di ricostruire nuovi rapporti di fiducia con il vicinato.

All'interno di questo panorama sociale si forma, di conseguenza, un consistente numero di famiglie che fatica a far fronte agli impegni della vita quotidiana e ancor di più alle 'urgenze' causate da eventi imprevisti che fanno vacillare un equilibrio magari faticosamente raggiunto.

Con poco sforzo e senza costi, la comunità cittadina potrebbe essere di supporto a queste situazioni.

Già esistono piccole reti di famiglie che, a conoscenza dei reciproci bisogni, si scambiano servizi in via di favore occasionale o continuato, ma spesso questi aiuti sono insufficienti. Ancor più spesso le famiglie non chiedono aiuto per pudore o per paura di disturbare. Ne consegue che 'piccoli bisogni' (come recuperare i figli a scuola, fare la spesa, riparare un piccolo elettrodomestico, fare un po' di sport o trovare qualcuno che sia presente nello svolgimento dei compiti...) diventano spesso talmente gravosi da essere vissuti dai singoli e/o dalle famiglie come 'grandi bisogni' che finiscono per compromettere il benessere e la qualità della vita personale e familiare.

Per tentare - in un'ottica di sussidiarietà e solidarietà - di alleggerire il carico di impegni quotidiani od occasionali quando questi sono ancora 'piccoli bisogni' - crediamo sia urgente pensare ad una proposta/un progetto in cui liberi cittadini si associano per prestare il loro tempo ottenendo in cambio il tempo altrui; una proposta/un progetto capace di fare incrociare i piccoli problemi di vita quotidiana dell'uno con i 'saper fare' dell'altro; una proposta/un progetto grazie al quale i bisogni e le capacità - incontrandosi - diventino veicoli di relazioni, focolai di socializzazione che sviluppano e rinforzano il tessuto della comunità.

Questa è prevenzione del disagio, oltre che costruzione di una comunità solidale, coesa e sicura. Infatti se i legami sociali si rinsaldano, se il senso di solitudine viene sostituito dalla presenza di una rete di relazioni, se i 'cittadini' sanno di poter contare sull'aiuto dei 'concittadini', la città/comunità diventa luogo di fiducia e sicurezza, non di alienazione e spaesamento.

Per questo immaginiamo un' associazione denominata Banca del Tempo (BdT), in una forma analoga a tante BdT già esistenti in Lombardia come nel resto d'Italia. (http://www.bdtitalia.altervista.org/BdT_Italia.htm)

Aprile 2010

Pagina 1 di 7

Noi e le nostre idee



17 aprile 2015

Banca del Tempo Valmadrera

4

Come ci vedevamo



17 aprile 2015

Banca del Tempo Valmadrera

5

2010



17 aprile 2015

Banca del Tempo Valmadrera

6

2011



- **R./Teresa**
- **61 soci**
- **600 ore**



2012-2013



- In rete con gli altri 2012;
- Proposte dalla base, prima gita 2013(Verona);
- In rete con le altre BdT 2013
→ Coordinamento Lombardia;
- 865 ore → 1400 ore (100 soci attivi)



2014

1. 1700 ore:

- a) Lezioni di Qi Gong (89);
- b) lavori di sartoria (65,5);
- c) Riparazione computer+ lezioni di informatica livello base (45.5);
- d) Lezioni di Braille (37);
- e) Lezioni/doposcuola (35);
- f) Preparazione pasti di gruppo/dolci (31)
- g) Compagnia per persone sole (28);
- h) Assistenza anziani (25);
- i) Casa imbiancare (21)
- j) Lezioni di lingua italiana (21)



2. 12% stranieri;

3. 151 soci;

4. 17 attività pubbliche

5. Nasce la Sezione di Galbiate



2015

★ Cosa vogliamo fare:

1. Gruppo;
2. Sostegno ai bisogni;
3. Promozione del metodo;
4. **Festa**



Alcune iniziative definite



La BANCA del TEMPO di
VALMADRERA
 PROPONE una gita per CONOSCERE un'altra BdT e divertirci INSIEME
CREMONA
30 Maggio 2015
 Un incontro in amicizia con la BdT locale



Raggiungeremo Cremona con il bus che partirà da P.zza del Mercato



Programma

Ore 7:30 - partenza da Valmadrera (Piazza del Mercato)

Ore 9:30 - arrivo a Cremona

- Visita alla casa di Stradivari, con illustrazione dei vari strumenti del Maestro
- Visita guidata al museo del violino, con concerto (20 min) suonato utilizzando un Violino Stradivari;
- Visita della città (Duomo, Torrazzo, ...);
- Pranzo con gli amici della locale BdT;
- Prosecuzione visita della città;
- Incontro con i soci delle banche nella sede locale della BdT;
- Partenza da Cremona verso le 18.00

Quota di partecipazione :

28 € a persona + 1 ora /tempo per i soci
 35 € a persona per i non soci
 Bambini fino a 3 anni non compiuti, gratis
 Bambini fino a 14 anni non compiuti, 20 €

La quota comprende pullman, visita guidata al museo, alla casa di Stradivari e alla Cattedrale e il pranzo.

Iscrizioni entro il 18 maggio 2015 fino ad esaurimento posti con pagamento della quota.

A Valmadrera: Lunedì 17.30-19.30 Giovedì 10.00-12.00
info@bdvalmadrera.it 0341-583925

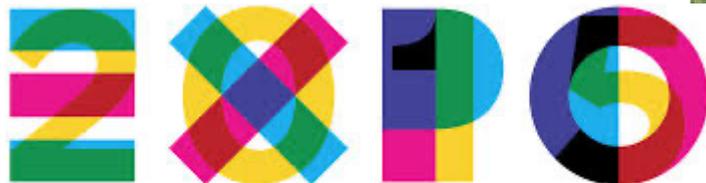
A Galbiate: Lunedì 10.00-11.00 Martedì 20.00-21.00
galbiate@bdvalmadrera.it 0341-1914590

Qi Gong

Ginnastica di lunga vita



Consapevolezza del benessere femminile



MILANO 2015

Ci piace immaginarci così



Pittsburgh-USA



17 aprile 2015

Banca del Tempo Valmadrera

13





*“Marco Polo descrive un ponte pietra per pietra.
Ma qual è la pietra che sostiene il ponte?- chiede Kublai Kan.
Il ponte non è sostenuto da questa o quella pietra- risponde Marco –
ma dalla linea dell’arco che esse formano.
Kublai Kan rimane silenzioso, riflettendo. Poi soggiunge:
Perché mi parli delle pietre? E’ solo l’arco che mi importa.
Marco Polo risponde: Senza pietre non c’è arco.”*

Italo Calvino – Le città invisibili

Noi siamo le pietre e se lavoriamo bene e assieme il nostro ponte reggerà

