



Banca del Tempo Inzago

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

Tempoideanews

Num.1

Marzo 2019



Sommario

- BdT: nuovo welfare sociale p. 1
- Una riflessione: le buone prassi p.2
- Assemblea Nazionale delle BdT a Torino p-3
- I valori nella BdT p.4
- I saperi dei soci p. 5
- GDPR una novità importante p. 6
- Caponago serate sulla CNV p. 7
- Il Tempo di leggere p.8
- Buono a sapersi p.9
- La redazione informa p. 10

BdT: Paradigma del nuovo welfare sociale

Dall'intervento di Armando Lunetta al convegno regionale del Terzo Settore tenuto a Enna, in Sicilia, lo scorso 29 settembre 2018

Di welfare noi sul nostro giornale avevamo parlato la volta scorsa; oggi qualche riflessione in più



".... Oggi se guardiamo alla nostra associazione dobbiamo riconoscere che le persone che si avvicinano alla BdT non hanno **la consapevolezza** del valore che stanno creando in termini di nuovo welfare. **Il concetto del tempo come dono, come scambio di umanità, non viene facilmente percepito in una società caratterizzata da una cultura del valore-tempo-denaro.**

Però il risultato definitivo, molto spesso soddisfacente, si rileva a distanza di qualche anno. Il nostro processo di aggregazione, e la nostra mission, essendo un'associazione autorganizzata, hanno tempi lunghi di radicalizzazione nel territorio. Il deficit di comunicazione (perché non abbiamo soldi) non ci consente di diffondere i valori di cui siamo portatori nella comunità dove operiamo, pertanto non vengono percepiti e introiettati con la stessa facilità delle altre associazioni non profit. Siamo come quel farmaco a "lento rilascio": gli effetti vengono percepiti dopo qualche lasso di tempo.

Un altro limite è determinato dalla immagine riduttiva percepita dalle nostre associazioni: per luogo comune siamo quelli dello scambio di servizi, di competenze "tu fai una cosa per me e io faccio una cosa per te". Va benissimo!! Ma c'è un aspetto più sottile e quasi rivoluzionario che pochi percepiscono: **noi siamo i protagonisti dell'economia dello scambio che fa a meno del denaro**, i protagonisti dell'economia della relazione che non vuole lasciare mai solo nessuno. Due asset che spiazzano lo sviluppo in modo tradizionale e il pensiero dominante che ci considera visionari e rivoluzionari.

Siamo il nuovo paradigma del welfare sociale, ma dobbiamo saperlo raccontare. Siamo una comunità che utilizza lo scambio come mezzo e non come fine, perché il fine, a mio parere, è creare una rete di persone che stanno insieme per avere uno sguardo diverso sul mondo: una visione che miri al mettere l'essere umano al centro del sistema, ad una visione etica e solidale della vita, a recuperare i rapporti con gli altri in termini di socialità e benessere, ad attivare un pensiero critico sulla società odierna, ad occuparsi degli emarginati, a promuovere il consumo critico e la nascita dei gruppi di acquisto, a denunciare il degrado culturale e ambientale. Non dobbiamo pensare a scambiarci solo le competenze ma cominciamo a scambiarci anche le idee!!!



Una riflessione

LE BUONE PRASSI

La manifestazione degli studenti dello scorso 15 marzo ha fatto sentire al mondo con voce di giovani, il bisogno di vivere! Di ben vivere il futuro.

Un grande esempio di partecipazione attiva dei cittadini, in questo caso cittadini del mondo, per denunciare e indicare la necessità di un cambiamento radicale delle scelte per il futuro.



Sono tanti i movimenti e le associazioni che vogliono contribuire, almeno nelle intenzioni a far cambiare la rotta a una politica (alle scelte da fare) che sta con le sue scelte soffocando le buone pratiche della relazione umana.

'RESTIAMO UMANI' è il titolo che Vittorio Arrigoni, membro di una ONG che operava in Gaza dove è stato assassinato, ha scritto per ricordare a tutti che la perdita di umanità, (che dovrebbe essere la caratteristica della nostra specie) annulla l'umanità.

Una di queste associazioni è la BdT che con piccoli gesti di solidarietà, cerca di ridare spazio e efficacia alla relazione, alla valorizzazione delle persone, perché nelle persone riconosce risorse e potenziali da condividere.

Anche il nostro progetto, *'Aiuto vien donando'* che qualche socio fatica ancora a comprendere nel suo valore sociale e comunitario, opera in questa direzione attraverso il dono del Tempo.

Se non ci mettiamo in comunicazione con gli altri, se non cerchiamo di ragionare sui pregiudizi che ciascuno in sé si porta, se non ci mettiamo ad operare per abbattere i ponti, la nostra BdT sarà una associazione sterile più vicina all'immagine di una associazione del Tempo Libero, incapace di trasformare le azioni fatte nel tempo libero in una opportunità di incontro vero che può generare nuove forme di relazioni positive.

L'esperienza fino ad ora vissuta nel progetto *'aiuto vien donando'* ci dimostra che è possibile produrre in BdT questo cambiamento.



Chicca

Nuove frontiere, vecchie ragioni



ASSEMBLEA NAZIONALE DELLE BANCHE DEL TEMPO A TORINO

Il manifesto dell'edizione 2019 dell'assemblea annuale delle BdT delinea il progetto della nostra associazione.

In BdT siamo risorsa e ricchezza, non solo per noi ma anche per la nostra comunità, una comunità che si affaccia oltre la nostra porta e si allarga sempre di più perché tutti ci possiamo riconoscere portatori di bisogni e di valori.

In ogni BdT il percorso per renderci più consapevoli di questo 'ruolo' non è sempre facile né semplice, ma le BdT lo stanno facendo.

A Torino, il convegno del pomeriggio, approfondirà questo tema perché questo modo di essere contribuisca con sempre più convinzione a crescere. Dare valore e senso allo **scambio di tempo** tra i soci, ma anche allargare lo sguardo oltre i nostri recinti per dare sempre più senso e valore alla relazione umana. Una sfida e un impegno.

A Torino come BdT di Inzago porteremo il nostro contributo di proposte. E riporteremo nuove idee e nuove esperienze cercando di cogliere nuovi sguardi e nuovi orizzonti affinché la strada della solidarietà sia sempre più chiara e condivisa nella pratica quotidiana.

Chicca

MdR **coop** **REGIONE PIEMONTE** **TORINO METROPOLI**

LE BANCHE DEL TEMPO

DAL BUON VICINATO AL MONDO: DA RISORSE A RICCHEZZA

30/03
2019

MATTINA ore 9.30

Palazzo Cisterna, via Maria Vittoria 17
**ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI
DELL'ASSOCIAZIONE NAZIONALE
DELLE BANCHE DEL TEMPO**

VISITA GUIDATA DI PALAZZO CISTERNA
SALUTI ISTITUZIONALI **SILVIA COSSU**
consigliera delegata ai Diritti sociali e parità, welfare,
minoranze linguistiche, rapporti con il territorio della
Città metropolitana di Torino

SVOLGIMENTO DEI LAVORI E RINNOVI DELLE CARICHE

POMERIGGIO ore 15

Biblioteca Centrale di Torino, via Cittadella 5
**LE BANCHE DEL TEMPO DAL BUON VICINATO
AL MONDO: DA RISORSE A RICCHEZZA**

SALUTI ISTITUZIONALI **MONICA CERUTTI**
consigliera Politiche giovanili, Diritti alla studia universitario,
Cooperazione decentrata internazionale, Pari opportunità, Diritti civili
e Immigrazione della Regione Piemonte

INTRODUZIONE DEL COORDINAMENTO DELLE BANCHE DEL
TEMPO DELLA PROVINCIA DI TORINO
**"PERCHÉ DAL BUON VICINATO AL MONDO"
LE BANCHE DEL TEMPO E I NUOVI CITTADINI:
LE ESPERIENZE DELLE BANCHE ITALIANE**

CONTRIBUTO DEL MUSEO DEL RISPARMIO SUI **LABORATORI
DI EDUCAZIONE FINANZIARIA RIVOLTI AI/ALLE MIGRANTI**
ILLUSTRA L'ESPERIENZA **MARCO CRIVELLO**

CONCLUSIONI
VISITA DELLE VIE DEL CENTRO a cura della Banca del Tempo di Vinicio

I VALORI DELLA BdT

Continua il nostro itinerario, che ci porterà a cercare di capire cosa ci sta dentro alla parola **valore** che i soci della nostra BdT durante gli incontri fin dal mese di aprile 2017 hanno individuato, ciascuno secondo una sua idea, durante le serate dedicate alla riflessione sui valori che si possono vivere in BdT. Ogni socio partecipante spiega il motivo della **parola scelta**.

Continuiamo con la parola

SOLIDARIETA'

indicata da **Chicca**

Sono convinta che tutto sarebbe diverso se uscendo di casa un mattino e guardandomi in giro incontrassi sguardi e mani tese verso chi si incontra perché quelle mani significherebbero disponibilità di aiuto, di attenzione; direbbero a chi incontri: se hai bisogno io ci sono!

Questa per me è la solidarietà: sapere di poter contare su qualcuno sempre, per ogni bisogno e sapere che a quel bisogno anche io posso dare risposta. Ecco sono convinta che se nel mondo, a cominciare dal nostro piccolo mondo vicino casa, tutti si fosse attenti ai bisogni degli altri, il mondo girerebbe giusto, sicuro, in pace.

Uno stile di vita che attraverso la BdT ho la possibilità di sperimentare producendo questi gesti, creando questo 'sogno'. Ma non da sola.

Riflessioni...

Spesso in BdT ci capita di parlare di DONO, una parola che a qualcuno fa nascere l'idea del volontariato come offerta di qualcosa o di tempo senza altri intenti.

Si rischia così di avere una idea limitata di DONO come qualcosa che viene dato senza ritorno, pura gratuità dimenticandosi che ogni gesto verso l'altro è un DONO di tempo, di azioni, di opportunità che visto nell'ottica della solidarietà non rimane sterile perché in BdT si si trasforma in RECIPROCIITA'.

Un DONO dato e ricevuto, non perché scontato ma perché possibile e 'normale' tra persone. Un DONO che è semplicemente SOLIDARIETA', cioè esserci.



I SOCI, I LORO SAPERI, LE LORO PASSIONI

Carlo, la mia passione è la cucina

.')... ricordi golosi con persone che non puoi dimenticare...

Quando ho pensato a questo progetto, stavo preparando un semplice ragù con i rituali ingredienti: soffritto di verdure, carni miste, passata di pomodoro e aromi misti e alcuni accorgimenti che avevo 'rubato' osservando la mamma Irma mentre lo preparava. Mi raccontava che anche lei ha imparato a cucinare facendo da secondo alla nonna Ines, classe 1906, che cresceva tutti i nipoti passati sotto il suo accudimento, mentre i 7 figli e le altrettante nuore si assentavano per il lavoro o altri impegni. E mi ricordo che verso mezzodì quando il ragù era quasi pronto, noi bambini con dei pezzi di pane a forma di cucchiaino intingevamo nella pentola, abbassando notevolmente il volume della pietanza. Lei naturalmente fingeva di arrabbiarsi ma in cuor suo era ben felice di vederci soddisfatti.

Penso che tutti noi abbiamo dei ricordi legati al cibo, che ci vengono alla mente quando li stiamo preparando. Ecco io li definisco i **piatti del cuore**, che in determinate situazioni creano convivialità, ti fanno stare bene con le persone attorno a te e ti scaldano il cuore".

La passione di Carlo, cuoco e buongustaio, si è trasformata in impresa e in dono.

Molti soci hanno fatto dono, nello scorso Natale, del libro di ricette nato in BdT da una sua idea, quella cioè di raccogliere le ricette della memoria dove il valore aggiunto non è la ricetta ma quello che il cuore racconta ripensandola.

Un libro dove c'è stato spazio per il 'raccontarsi' dei soci, delle emozioni e dei ricordi di vita che hanno contribuito a farci 'conoscere' un po' di più.

E' stata una impresa non semplice e piuttosto impegnativa per cui dobbiamo diversi grazie.

Il libro delle ricette potrebbe essere uno strumento e speriamo non l'unico, per i soci, per gli scambi, per la conoscenza reciproca.



Il sapere dei soci

I furti dell'era moderna: non si rubano solo cose

Ricordate la serata di Saperi&Sapori del 6 aprile 2018 intitolata "Ma siamo sicuri? Il web: amico-nemico"



Eravamo partiti nel ricordare che il 25 maggio 2018 sarebbe entrata in vigore la nuova legge sulla privacy (**General Data Protection Regulation**), e che la serata aveva lo scopo di sensibilizzarci tutti su quanto è importante, anche da parte nostra, essere sempre attenti nell'usare i social media con buon senso facendo attenzione ai propri dati privati ([qui il filmato](#)).

Su questo il GDPR (in italiano regolamento generale sulla protezione dei dati) ci è venuto in aiuto perché obbliga chi detiene i nostri dati in rete a tutelarli e a portare a nostra conoscenza come vengono utilizzati.

Anche noi come BdT facciamo circolare i dati dei nostri soci: cosa abbiamo fatto per tutelarli?

Per quanto riguarda la **newsletter** abbiamo inserito in fondo alla pagina il link della "cookie policy"

Nel **sito web** abbiamo segnalato i cookies che vengono utilizzati

Infine, ogni volta che inviamo **documenti contenenti dati personali** dei soci questi vengono mandati su pdf criptato (la password è esclusivamente di conoscenza dei soci della BdT).

Questa cura nel criptare i dati è richiesta dal GDPR ma viene usata soprattutto perché vogliamo tutelare i nostri dati...insomma..."*stiamo lavorando per noi!*"

Questi sono i principali passaggi che abbiamo attuato come BdT, se avete qualche difficoltà nell'apertura dei documenti criptati rivolgetevi pure a noi!

Irene



Preferisci avere ragione o essere felice?

Bella domanda, e questo è pure il titolo di un libro di Marshall B. Rosenberg, il fondatore della CNV. Chi era Rosenberg e cosa è la CNV (Comunicazione Nonviolenta)?

L'abbiamo appreso nel corso di due serate organizzate dalla BdT di Caponago (19 febbraio e 5 marzo) tenute da Mario Bonfanti, formatore ed esperto di CNV.

Eravamo in 4 della BdT di Inzago per questi due incontri che la BdT di Caponago ha organizzato nei mesi scorsi e proposto alle associazioni del territorio. Una bella collaborazione che sarebbe opportuno continuare con altre idee e stimoli.

Marshall B. Rosenberg (1934-2015) era uno psicologo statunitense che studiando alcuni comportamenti umani ideò e mise a punto la tecnica di comunicazione denominata **Comunicazione Nonviolenta o CNV**.

Cosa sia poi questa ultima non è cosa semplice da capire e ancora più difficile poi da praticare, anche se la logica ed i comportamenti ad essa sottintesi sono, o dovrebbero essere, semplici e chiari.

Non è stato certo esaurito l'argomento nelle due serate e non pretendo di insegnare in due pagine (*questa e quella del prossimo numero del giornale*) qualcosa che io stesso non ho del tutto afferrato.

Per questo vi consiglio di cercare notizie on line, ne troverete molte se cercate sotto la voce Marshall Rosenberg o Comunicazione Nonviolenta.

La CNV viene anche chiamata **comunicazione giraffa** (la giraffa è il mammifero che ha il cuore più grande ed il collo che gli permette di vedere più lontano) contrapposta alla **comunicazione sciacallo**, animale tipicamente predatore.

Linguaggio, quello CNV, naturale e praticabile da ognuno di noi.

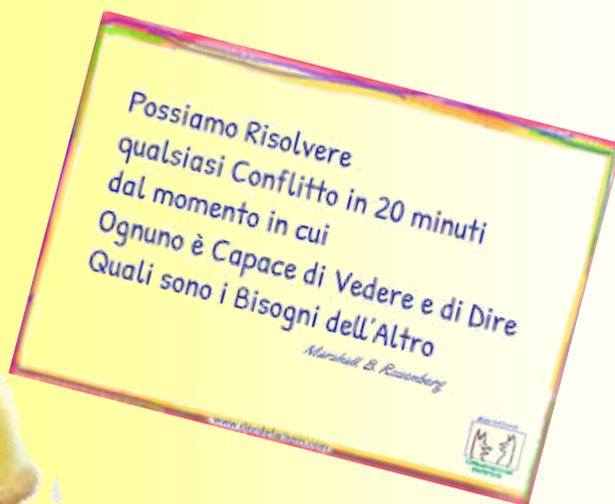
Consiste nell'esprimere semplicemente ed onestamente i nostri bisogni **senza criticare o prevaricare gli altri, senza esprimere o percepire giudizi, critiche o attacchi**.

E' un modo empatico di comunicare, cioè di accettare il pensiero degli altri, di essere disponibili ad entrare in sereno contatto con loro.

Una tecnica che va imparata con perseveranza dato che spesso la comunicazione tra le persone è di tutt'altro genere (un qualsiasi talk show in TV, le quotidiane manifestazioni di violenza, ecc.).

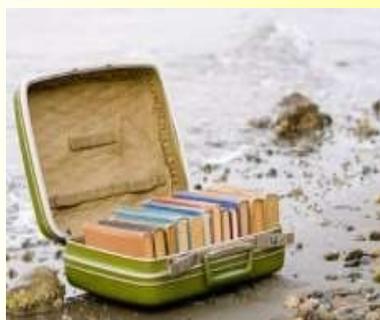
In questi incontri Mario Bonfanti, il conduttore ci ha fatto agire trasformando il pensiero teorico in esperienza attraverso giochi e scambi di opinioni, di impressioni-sensazioni cui faceva seguito ogni volta una autoriflessione di gruppo.

Continua sul prossimo numero del giornalino.



Marshall Rosenberg

Mario



BdT e giovani: un matrimonio che s'ha da fare! Energie particolari stiamo investendo per valorizzare la presenza di giovani in BdT nell'ottica dello scambio generazionale. E per scoprire e valorizzare i loro saperi.

Ecco che la socia Alessandra ci propone una cosa molto interessante

Il tempo dedicato alla lettura non è mai tempo perso.
E' un tempo guadagnato.

Da questo concetto nasce l'idea di un ciclo di 3 serate il cui obiettivo è parlare di libri.

O meglio, **parlare di quello che i libri rappresentano per ogni lettore.**

Il bello dei libri è che ci scelgono, ci parlano, ci accompagnano, ci guidano, ci rapiscono, ci fanno sognare.

Anche se a volte non pensiamo di avere il tempo di lascarglielo fare.

Durante le serate, racchiuse nel titolo "*Il Tempo di leggere*" esploriamo diverse tipologie di lettura e di lettore, diversi approcci alla scelta di cosa leggere e quando farlo e ci facciamo incantare dalle storie che Alessandra ci propone di volta in volta.

Il prossimo e ultimo incontro è fissato per il 12 Aprile. Non Mancate.



Silvia

Idee utili, anzi utilissime!!

Buono a sapersi...
A cura di Anna

Apriamo gli armadi: l'inverno è passato e allora.....

La muffa: come fare per toglierla

La muffa in casa è un dilemma piuttosto frequente che si verifica negli appartamenti domestici in presenza di un **tasso elevato di umidità** o di un locale non perfettamente isolato.

È un problema che va affrontato tempestivamente, per evitare rischi per la salute causati dall'inalazione delle spore. L'**umidità** ne è la causa per eccellenza, infatti **non dovrebbe mai superare il 55%**. Già a livelli di poco superiori potrebbe formarsi una condensa su soffitti, pareti e vetri, con conseguente sviluppo, in breve tempo, di muffe, batteri e chiazze grigiastre.



Esistono dei **rimedi casalinghi** per eliminare la presenza di muffa, per eliminare quella già presente possiamo ricorrere a prodotti sia naturali che chimici. Tra i primi il più efficace è costituito da una soluzione a base di **bicarbonato e acqua**. Per quanto riguarda invece i rimedi chimici, il più tradizionale è rappresentato dalla **candeggina**. Per ottenere questa soluzione basta versarla in uno spruzzino e poi nebulizzarla direttamente sulle macchie. Naturalmente dovremo eseguire l'intervento muniti di guanti e mascherina protettiva e tenere lontano i bambini. Infine coprite con un telo protettivo le superfici sotto alla chiazza di muffa e arieggiamo la stanza per un paio d'ore. Nei negozi di ferramenta e bricolage si possono acquistare **specifici additivi anti muffa**, da mescolare all'idropittura traspirante sintetica. Una volta ottenuta la miscela potremo stenderla sulla macchia di muffa, che nel giro di poco tempo svanirà.

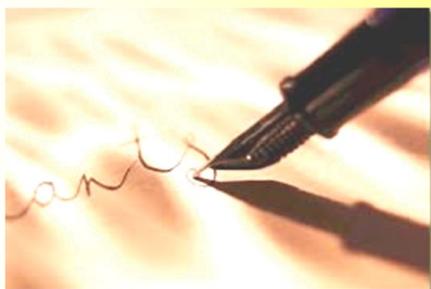
Per evitare che la muffa si formi, è molto importante adottare alcuni semplici accorgimenti:

- **arieggiamo** la casa più volte al giorno, per almeno cinque minuti. L'aria esterna, di solito più fresca e secca, permette infatti di bilanciare l'umidità interna;
- quando pitturiamo casa, utilizziamo **idropitture traspiranti**; è necessario usare sempre questi tipi di pitture, specie per il bagno e la cucina e non dimenticarsi mai di aggiungere lo specifico additivo antimuffa;



COLLABORAZIONE DEI SOCI ALLA STESURA DEL GIORNALINO

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



Prossimi appuntamenti:

- **Assemblea Nazionale ANBDT a Torino**
30 marzo 2019
- **2° e 4° giovedì sera appuntamento in sede per la programmazione delle attività**
- **'Il tempo di leggere'** 3 venerdì tra marzo e aprile per parlare della lettura come occasione, opportunità, scelte personali
- **I laboratori di Pasqua: le uova colorate— le ghirlande -**



Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli
Enrica Cremonesi
Irene Quaglia
Silvia Verga
Mario Verga
Carlo Viscardi

Impaginazione e redazione:

Enrica Cremonesi
Mario Verga



Banca del Tempo Inzago — via Besana, 11/a

tutti i martedì dalle 15.30 alle 17.00

Il 2° e 4° giovedì del mese dalle 21.00 alle 22.30

e.mail: tempo.idea@libero.it

facebook: banca del tempo inzaghesi

www.bancadelttempoinzago.it