



Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori
Via Garibaldi, 1 – 18038Sanremo
tel. 0184580505
Apertura da lunedì a venerdì, preferibilmente con appuntamento dalle 10.00 alle 12.00
www.bdtsanremo.it
e-mail: sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO OTTOBRE 2026

Cari iscritti, ottobre apre le porte a nuovi membri ricordando che la Banca del tempo non è solo una sala da riempire o una sede di appuntamenti: è una casa comune e viva.

Qui non troveranno soltanto il calendario degli eventi ed incontri ma soprattutto un invito a diventare protagonista.

Il nostro gruppo cresce e si rafforza non quando ci riuniamo in assemblea, ma quando si scambiano piccoli servizi. Ogni gesto non è solo un favore ma un mattone che costruisce una rete su cui tutti, un giorno, possono contare.

Non aspettare che sia qualcun altro a muoversi. Il primo passo lo fai "tu".

In un mondo dove tutto ha un prezzo, noi abbiamo scelto di restituire valore al tempo.

Scopri i programmi di questo mese e unisciti a noi!

🗓️ DA NON PERDERE — Eventi e appuntamenti del mese

Data	Evento	Luogo	Orario
Ven. 9 ottobre	Dada e Barbara creano, insieme agli interessati, candele fatte a mano con le rispettive decorazioni.	sede	16
Gio.15 ottobre	La socia Maria Pastorelli organizza ottobre a Carpasio,per ammirare i colori dell'autunno (foliage) e la spettacolare veduta panoramica del paese. Pranzo ristorante La Carpasina , cucina ligure. Per ulteriori informazioni tel.3342566524. Nella stessa giornata visita al museo della lavanda: la bellezza della natura, il fascino della tradizione locale,con i segreti di una pianta preziosa. Orario 9:00/ 12:00- 14:00/ 17:00. Spostamento ognuno con propri mezzi privati. Partenza ore 10:00 circa. Ritorno libero. La data può cambiare in base al meteo.		

Gio. 22	Prepariamo presso Over 65 una zuppa di zucca da una ricetta Sanremasca.		
Gio. 29	Gli iscritti possono offrire un baratto fra bigiotteria, soggetti soprammobili, utensili da cucina, abbigliamento, libri ecc. Tutto viene offerto in scambio di ore.	sede e atrio Palafiori.	15

Se alcuni iscritti sono interessati a proporre un appuntamento in questo mese, si invita a comunicarlo in segreteria e sarà reso noto tramite whatsapp.

Ricordiamo che tutti i corsi devono essere prenotati in Segreteria; per quanto riguarda il materiale eventualmente necessario per i vari corsi potete chiedere informazioni alla Segreteria al momento dell'iscrizione. Inoltre verrà pubblicato sul gruppo WhatsApp un avviso il giorno prima dell'evento. I costi vengono divisi tra i partecipanti.

📚 CORSI SETTIMANALI IN PROGRAMMA

GIORNO	ATTIVITA'	ORA	DOCENTE	LUOGO
Lunedì	Lezioni di Burraco	14.30-15.30	Francesca Graziosetti	Sede e/o fuori
	Gioco Burraco	15-18		
Martedì	Studio Pianoforte Moderno	9-10	Armando Revera	Sede
	Pittura su sassi	10-11	Gruppo Pittrici	Sede
	Francese	11-12	Cuocolo Joelle Aline	Sede
	Tedesco avanzato	15-16	Barbara Gromotka	Sede
	Tedesco principianti	16-17	Rosanna Mannu	Sede
Mercoledì	Gestire il telefonino	9.30	Claudia Petroni	Sede
	Inglese base	10.30-11.30	Nella Rosa	Sede
	Corso Italiano base	11.30-12.30	Alma Gorini	Sede
	Chitarra	15-18	Armando Revera	Sede
	Dialetto Sanremasco	17-18	Anna Maria Blangetti	Sede
Giovedì	Ginnastica	9.45-10.45	Monica De Andreis	Carmelitane o Melograno
	Circolo dei lettori	10.30-11.30	Anna Maria Abbate	Sede
	Corso di Informatica di base	15-16	Alberto Ferrara	Sede
	Francese	16-17	Paola Maria Pavin	Sede
	Spagnolo	16-17	Humberto De La Cabada	Sede
	Attività creative, giochi di gruppo o momenti di svago, integrazione e benessere in un ambiente sereno (escluso altri corsi) o conviviali in essere)	Scacchi 15-16 Attività 16-18	Socializzazione a cura di Chiara Di Giacomo	Sede
	Inglese	16-18	Enrico Tasca	Sede
Venerdì	Yoga	10-11	Katalin Cassis	Baia Greca, spiaggia libera
	Corso Stretching	10-11	Diego Trombello	Melograno

	Inglese conversazioni	11-12	Giorgio Badino	Sede
	Lavori di carta pesta, decoupage ed altri lavori manuali	16-18	Michelina Calvano e Dada Chesta	Sede

Nota bene: la partecipazione ai corsi settimanali devono essere comunicati necessariamente in orario di segreteria.

OFFERTE SU APPUNTAMENTO

Loris Pizzolla (cell.3892820655) offre consigli legali – contattare per appuntamento

Il nostro Fisioterapista Rino Alesi offre consulenza e consigli, non esitate a contattarlo per tutti quelli che hanno dolore al collo, esercizi correttivi per la colonna vertebrale (Scoliosi), le riabilitazioni Post Trauma ecc. Per informazioni e per fissare un appuntamento chiamate o inviate un messaggio al 3405750770

Giulia Tavanti (cell. 3383669777) su appuntamento la mattina offre consulenza per le utenze elettriche
Valter Restaneo offre aiuto sull' utilizzo basilare del computer (previo avviso di adesione da comunicare in segreteria)

Adriano Astegiano offre piccoli lavori di falegnameria

Rosalba Vinchery offre lezioni di Spagnolo - mettersi d'accordo cell. 3205585645

Ludmila Pouzanova offre lezioni di Russo - mettersi d'accordo cell. 3203120909
Rosanna Capalbo offre – Meditazione – solo su appuntamento cell. 3291324039

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito ricorda a coloro che li effettuano individualmente di passare celermente in orario segreteria a firmare il registro degli stessi ed ai responsabili dei corsi di consegnare a fine mese il modulo per le attività di gruppo.

COMPLEANNI MESE DI OTTOBRE

Giorno	Mese	Nome		Giorno	Mese	Nome
2	10	Giacomina (Mina)		21	10	William
4	10	Stella		24	10	Giulio
6	10	Marco		24	10	Mariella
7	10	Anna Maria		25	10	Piera
8	10	Bruna		25	10	Anna Maria
10	10	Giovannella		27	10	Mercede
10	10	Piera		27	10	SILVANA
11	10	Loredana		31	10	Elide
15	10	Luigi		31	10	Angela
18	10	Anna Maria				

Foto eventi del mese settembre



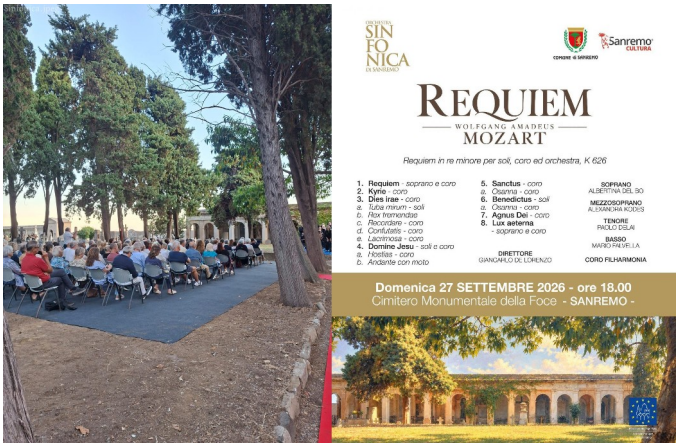


Momenti felici e di gioco durante la festa di inizio attività



Musica e canto





L'Emporio del Teatro (presentato da AUSER & ANTEAS Sanremo e Banca del Tempo Sanremo)
Requiem di Mozart al monumentale.

Nota: si ricorda il contributo volontario di Euro 10 da versare alla nostra responsabile della cassa Lucia, grazie, per spese relative ad acquisto materiali per la gestione delle attività annuali.

Per meglio comunicare con tutti Voi, avremmo bisogno dell'indirizzo mail corretto – se non ricevete il giornalino per favore contattateci.

La segreteria vi accoglierà dal lunedì al venerdi ore 10-12

A tutti gli iscritti un abbraccio, ricordando la regola del buon utilizzo della chat Banca del Tempo Sanremo che vorrei, come responsabile, venga rispettato – grazie -, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris, Armando,Roberto e Valter.

Collegandosi al nostro sito internet BANCA DEL TEMPO DI SANREMO è possibile tramite l'AREARISERVATA AGLI ISCRITTI visualizzare il conteggio e saldo delle ore fatte. Per eventuali segnalazioni, da apportare nelle prossime news, si prega di contattare il responsabile giornalino Barbara Gromotka Whatsapp 3404178454 e-mail: sanremobdt@gmail.com oppure barbara.grom2024@gmail.com