

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 NOVEMBRE 2026

Cari iscritti, siamo arrivati a novembre un mese di passaggio verso il freddo invernale, caratterizzato da giornate sempre più corte però ideale per dedicarsi a nuove esperienze usando il tempo (un'ora di lavoro vale un'ora, senza l'uso di denaro) come unica "moneta" di scambio.

Il mese passato è stato ricco di iniziative per valorizzare le competenze di tutti e offrire un'abilità (come cucinare, riparare piccoli oggetti, fare la spesa, dare ripetizioni o fare compagnia) e riceverne un'altra in cambio.

Scopri i programmi di questo mese e unisciti a noi!

🗓️ DA NON PERDERE — Eventi e appuntamenti del mese

Data	Evento	Luogo	Orario
1° e 2° novembre	Dedichiamo questi 2 giorni a momenti di riflessione per i nostri cari scomparsi.	----	---
Gio.19 novembre	A cura di Maria Pia Veneziano. Racconto e filmato del Tour del Canada occidentale che comprende tutte le province e i territori situati a ovest dell'Ontario e della provincia francofona Il Québec.	Sede	16
Gio. 26 novembre	**Mercatino di Natale** siete tutti invitati **a portare**, in cambio di ore, oggetti funzionali, decorazioni artigianali e pensieri regalo. **Ecco alcune idee**: • Addobbi per l'albero: Palline in tessuto, feltro, legno, ricamate o fatte all'uncinetto. • Ghirlande e fuoriporta: Realizzate con rami di pino, pigne, bacche rosse, stoffa o macramè. • Centrotavola e candele: Candele profumate artigianali e piccoli centrotavola rustici. • Presepi o soggetti in miniatura. • Borse in cotone o tessuto con stampe e ricami. • Accessori invernali: Sciarpe, scaldacollo, cappelli di lana e fasce fatte a mano o all'uncinetto. • Piccoli accessori quotidiani: Portachiavi, porta fazzoletti da borsa, profumacassetti e segnalibri.	Sede	16

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	**A richiesta** lezioni di Burraco	14.30-15.30	Francesca Graziosetti	Sede e/o fuori
	Gioco Burraco	15-18		Sede e/o fuori
Martedì	Studio Pianoforte Moderno	9-10	Armando Revera	Sede
	Francese	11-12	Cuocolo Joelle Aline	Sede
	Tedesco avanzato	15-16	Barbara Gromotka	Sede
Mercoledì	Gestire il telefonino	9.30	Claudia Petroni	Sede
	Inglese base	10.30-11.30	Nella Maritano	Sede
	A richiesta corso Italiano base	11.30-12.30	Alma Gorini	Sede
	Chitarra	15-18	Armando Revera	Sede
	Dialetto Sanremasco	17-18	Anna Maria Blangetti	Piazza Cassini
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	**Su richiesta** Chiara Di Giacomo insegna basi e strategia	Sede
		Attività 16-18	Socializzazione	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
	A richiesta 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 NOVEMBRE

Giorno	Mese	Nome		Giorno	Mese	Nome
1	11	Alida		17	11	Claudia
2	11	Raffaella		18	11	Bianca
7	11	Germana		19	11	Roberta
8	11	Carlo		20	11	Vincenzetta
9	11	Michela		23	11	Loredana
10	11	Maria		26	11	Patrizia
13	11	Loredana (Lolli)		28	11	Silvana
17	11	Pina		29	11	Marina
17	11	Luna		29	11	Rosa Anna

Foto eventi del mese ottobre



Gita a Carpasio,per ammirare i colori dell'autunno e la spettacolare veduta panoramica del paese.



Allegro pomeriggio presso Over 65 dolcetti e una zuppa di zucca da una ricetta Sanremasca.



Pomeriggi divertenti – preparazione candele candele fatte a mano con le rispettive decorazioni e mercatino del baratto con scambio reciproco di ore.

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