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 APRILE 2026

Cari iscritti, il mese di marzo si è chiuso lasciandoci in eredità un bagaglio colmo di riflessioni e nuove energie.

Dalle Parole ai Fatti

Se marzo è stato il mese della semina e della consapevolezza, aprile si apre come il tempo dell'azione. Il grande successo degli incontri e condivisione emerso non possono restare sulla carta. È il momento di trasformare quei "desideri di scambio" in appuntamenti fissi, creando nuove occasioni per stare insieme.

🗓️ DA NON PERDERE — Eventi e appuntamenti del mese

Data	Evento	Luogo	Orario
Mer. 1 aprile	Incontro con **Nicole Azimzadech** per definire giorno, orario ed inizio nuovo corso di **lingua Francese**. Si invitano gli interessati ad essere presenti.	Sede	11.00
Gio. 2 aprile	Inizio nuovo **corso di Scacchi** (Chiara Di Giacomo).	Sede	15:00 16:00
Gio. 9 Aprile	**Assemblea degli iscritti** , momento di autentico dialogo fondamentale per fermarsi a riflettere sui passi compiuti e su quanto resti da fare. Vi aspettiamo numerosi e con tante idee e suggerimenti. Seguirà un rinfresco.	Sede	16.00: 18:00
Ven. 10 Aprile	Maria Pia Veneziano ci sorprende con il filmato: **Africa, le nostre origini, documentario "Mauritania"**.	Sede	16:00 17:00
Mer. 15 Aprile	Diego Trombello ex docente scienze motorie ed esperto di metodologia dell'allenamento offre camminata in acqua marina.		10:30/11 11:30/12 :30
Gio. 16 aprile	Incontro con il Dr. Roberto Sturaro: " diabete tipo due "	Sede	16:00 17:00
Ven. 24 aprile	Incontro in ricordo di **Niki** – leggiamo insieme i suoi due **esemplari di scrittura creativa**.	Sede	16:00 17:00

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	TELEFONO	LUOGO
Lunedì	Tedesco avanzato	15-16	Barbara Gromotka	3404178454	Sede
	Tedesco principianti	16-17	Rosanna Mannu		Sede
	Lezioni di Burraco	Sospeso riprende in autunno	Francesca Graziosetti	3490649497	Sede
	Lavori di carta pesta, decoupage ed altri lavori manuali	16-18	Michelina Calvano e Dada Chesta	3290980764	Sede
Martedì	Studio Pianoforte Moderno	9-10	Armando Revera	3338573992	Sede
	Pittura su sassi	10-11	Gruppo Pittrici	3398342276	Sede
	Francese	11-12	Cuocolo Joelle Aline	34879500677	Sede
	Gioco carte scala 40 e burraco	14.30-18	BdT	3404178454	Sede
Mercoledì	Gestire il telefonino	9.30	Claudia Petroni	3313902983	Sede
	Inglese base	10.30-11.30	Nella Rosa	3348261821	Sede
	Corso Italiano base	11.30-12.30	Alma Gorini	Sede	Sede
	Chitarra	15-18	Armando Revera	3338573992	Sede
	Dialetto Sanremasco	17-18	Anna Maria Blangetti	3498773504	Sede
Giovedì	Ginnastica	9.45-10.45	Monica De Andreis	3473810506	Carmelitane o Melograno
	Circolo dei lettori	10.30-11.30	Anna Maria Abbate	3339357653	Sede
	Corso di Informatica di base	15-16	Alberto Ferrara	3355735968	Sede
	Francese	16-17	Paola Maria Pavin	3355291118	Sede
	Spagnolo	16-17	Humberto De La Cabada	3665333216	Sede
	Attività creative, giochi di gruppo o momenti di svago, integrazione e benessere in un ambiente sereno (escluso altri corsi o conviviali in essere)	16-18	Socializzazione a cura di Chiara Di Giacomo	3937267108	Sede
	Inglese	17-18	Enrico Tasca	3483994213	Sede

Venerdì	Yoga	10-11	Katalin Cassis	348599870	Baia Greca, spiaggia libera
	Corso Stretching	10-11	Trombello	3393557547	Melograno
Sabato	Meditazione	10-11	Rosanna Capalbo	3291324039	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

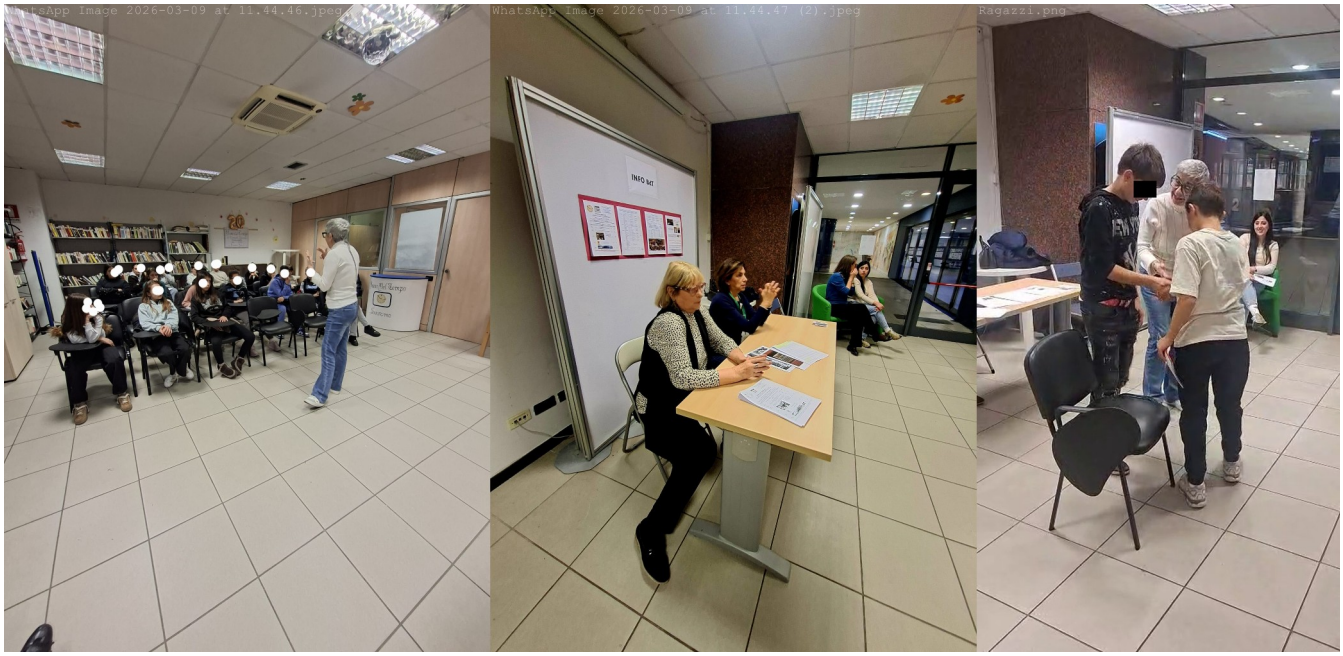
Ludmila Pouzanova offre lezioni di Russo - mettersi d'accordo cell. 3203120909

**La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche durante il mese scorso sono stati numerosi come:
Chitarra, ginnastica dolce, stretching, burraco, giardinaggio, corsi di lingue diverse, piccoli lavori di casa, cucito ricamo e riparazioni a macchina, incontri fuori sede (per gustare un buon piatto o solamente un caffè), baratto, passaggi macchina, commissioni, PC, picc. lavori falegnameria ecc..**

COMPLEANNI MESE DI APRILE

Giorno	Mese	Nome		Giorno	Mese	Nome
1	4	Giovanni		16	4	Elvira Ceferina
1	4	Licia		16	4	Anna Maria
1	4	Aria		21	4	Nella Rosa
7	4	Daniela		26	4	Ruth
8	4	Lioudmila		26	4	Mara (Giovina)
12	4	Patrizia		28	4	Carla
15	4	Maria				

Foto eventi del mese marzo



Giovedì 5 marzo 2026 : Il Valore del "Dare una Mano"

Uno dei momenti più vivaci del mese è stato l'**incontro con i ragazzi delle scuole medie**. Al centro del dibattito, un tema tanto semplice quanto rivoluzionario: lo **scambio reciproco**.

Domenica 8 marzo 2026 : " Esploratori Urbani "

La Città che non ti Aspetti la **scoperta dei luoghi della città** è stata un'esperienza che ha trasformato strade familiari in percorsi pieni di storia e curiosità. Spesso camminiamo distratti tra i palazzi, ma queste visite ci hanno ricordato che conoscere le proprie radici e i tesori nascosti del territorio è il primo passo per amare e rispettare il bene comune.

Giovedì 12 Marzo 2026 : " Giornata conviviale "

Non una semplice ricorrenza formale, ma momento autentico di partecipazione attiva con divertimento magia giochi naturalmente arricchito da un delizioso buffet. (Grazie alla nostra fotografa Elide per i filmati)

Venerdì 13 Marzo 2026 : " Filmati Viaggi intorno al Mondo "

Uno sguardo autentico su culture, paesaggi regalandoci emozioni uniche

Venerdì 29 Marzo 2026 : " Corso fiorito 2026 "

Un grazie ai volontari della Bdt per il prezioso sostegno nella sfilata.

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.

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 barbaragrom1@alice.it