



**Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori**  
**Via Garibaldi, 1–18038Sanremo**  
**tel.0184580505**

**Apertura da lunedì a venerdì,**  
**dalle 10.00 alle 12.00**  
**anche su appuntamento**  
[www.bdtsanremo.it](http://www.bdtsanremo.it)

e-mail:[sanremobdt@gmail.com](mailto:sanremobdt@gmail.com)

## **GIORNALINO GENNAIO 2024**

**Cari Iscritti, ben arrivato Anno Nuovo, con l'augurio che finisca tutto il male del mondo! Buon Anno a tutti!**

**Lunedì 8 gennaio 2024 ore 10.00 riapertura sede BdT - la coordinatrice Barbara Gromotka invita tutti per un saluto e a brindare il nuovo anno con tanti prenotazioni scambi/incontri e l'attività di prima. Un'occasione per conoscere iscritti e prendere appuntamenti.**

**Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti per il mese di gennaio 2024**

**Ogni giovedì, dalle 16:00 alle 18:00 saremo felici di offrirvi un piacevole intrattenimento con il tè e nell'occasione potremmo scambiarci consigli vari su argomenti diversi quali lavori manuali, ricette di cucina, giardinaggio, o semplicemente sarà una bella occasione per poter conversare in un ambiente rilassato e piacevole.**

- **Sabato 6 gennaio ore 16.00 presso Over ascoltiamo gli oroscopi per l'anno 2024 con l'accompagnamento del nostro favoloso gruppo di chitarristi : Armando (che è il maestro e ideatore del gruppo), Valter e Danilo, tutti bravi e simpatici, animatori eccezionali !**
- **Giovedì 11 gennaio ore 15.00, Roberta spiega le carte da gioco.**
- **Lunedì 15 gennaio ore 16.00/18.00 in sede, Michelina Calvano ricomincia un nuovo corso: Creazioni con carta pesta.**
- **Giovedì 18 gennaio ore 15.00, Roberta offre presso Over la preparazione di un dessert Tiramisu vegetale**
- **Venerdì 19 gennaio ore 10.00, Valter è disponibile per tutte le domande sull'utilizzo basilare del computer (previo avviso di adesione).**
- **Giovedì 25 gennaio ore 10.00, presso Over, Giusy offre la preparazione di stuzzichini per l'aperitivo: poi assaggeremo tutti insieme il suo lavoro.**
- **Giovedì 25 gennaio ore 16.00, Lea offre in sede come avere le mani sempre in movimento.**

**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 al corso. Inoltre verrà pubblicato sul gruppo WhatsApp un avviso il giorno prima dell'evento. I costi vengono divisi tra i partecipanti.**

Barbara D'Agostino offre ogni giovedì dalle ore 17:00 alle 18:00 manutenzione telefonia.

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

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

Il nostro Fisioterapista Rino Alesi riceve su appuntamento in sede, non esitate a contattarlo per tutti quelli che hanno dolore al collo, esercizi correttivi per la colonna vertebrale (Scoliosi), le riabilitazioni Post Trauma ecc.

Le attività vengono svolte singolarmente.

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.

Adriano Astegiano offre piccoli lavori di falegnameria

**La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunico che anche durante il mese di dicembre ci sono stati numerosi scambi come:**

**Chitarra, burraco, giardinaggio, ginnastica dolce, corsi di lingue diverse, piccoli lavori di casa, cucito e riparazioni a macchina, incontri fuori sede (per gustare un buon piatto o solamente un caffè), baratto, passaggi macchina, commissioni, PC ecc.**

## I CORSI

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Tutti i lunedì	15-16 16-17	3404178454	Sede
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Tutti i lunedì a partire dal 15/01	16-18	3290980764	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	Tutti i lunedì	17-18	3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Tutti i lunedì	17-18	3203120909	Sede
Giorgio Badino	Inglese attività	Tutti i martedì e giovedì	10,30-11,30	3347434724	Sede
Gruppo Pittrici BdT	Pittura su sassi Gioco carte scala 40 e burraco	Tutti i martedì	10-12 15.30-18	3398212422 3404178454	Sede Ai Bagni Arenella o in sede
Armando Revera Alma Gorini	Chitarra Letteratura 900 +2000	Tutti i mercoledì	15-18 15-16	3338573992 3498440873	Sede Saletta URP
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Tutti i giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Tutti i giovedì	16-17	3665333216	Sede
Monica De Andreis	Ginnastica	Tutti i giovedì	9:45-10:45	3473810506	Carmelitane o Melograno
Anna Maria Abbate	Circolo dei lettori	<b>SOSPESO</b>	10:30-11:30	3339357653	Sede
Socializzazione	Chiara Di Giacomo: piccole riparazioni macchina da cucire Roberta Costamagna: carte da gioco Francesca Graziosetti: fasce capelli Giusy Spidalieri: composizioni floreali Anna Tosarello Sartoria e riparazioni	Tutti i giovedì	16-18		Sede
Giulia Tavanti	Consulenza utenza elettrica	A RICHIESTA	10-11	3383669777	Sede
Lalla Cameroni	Passaggiata	A richiesta	10:00	3492971878	Incontro al porto vecchio
Katalin Cassis	Yoga	Tutti i venerdì	10-11	348599870	Bagni Arenella

**Tutti gli appuntamenti e scambi fatti sono da comunicare in segreteria dal lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00 - grazie.**

COMPLEANNI GENNAIO 2024		
Giorno	Mese	Nome
5	1	Rosalba
6	1	Giuseppina (Giusy)

7	1	Donatella
14	1	Cesira (Cinzia)
18	1	Pier Franco
20	1	Roberto
21	1	Rolando
21	1	Danilo
22	1	Valter
23	1	Lucia
24	1	Fanny
30	1	Donato

Momenti di festa Natalizia giovedì 14 dicembre alle ore 16 in sede



**Vi ricordo che, per meglio comunicare con tutti voi, avremmo bisogno della vostra mail corretta – se non ricevete il giornalino via mail per favore contattateci – grazie.**

**Con l'anno nuovo è da versare Euro 10**

Auguriamoci un bellissimo mese di gennaio, saluti a tutti e tanti scambi , un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris, Bianca, Valter.

**Si ricorda che collegandosi al nostro sito internet [BANCA DEL TEMPO DI SANREMO](http://BANCA DEL TEMPO DI SANREMO) è possibile tramite l'[AREARISERVATAAGLIISCRITTI](http://AREARISERVATAAGLIISCRITTI) 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](mailto:sanremobdt@gmail.com) oppure [barbaragrom1@alice.it](mailto:barbaragrom1@alice.it)