



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

GIORNALINO FEBBRAIO 2024

Cari Iscritti, si avvicina la fine del Carnevale e l'inizio del Festival.

"Il Comune ha formalizzato all'Urp/BdT il benessere ufficiale per organizzare ed allestire nel locale della banca una trasmissione Radio durante il Festival, quindi prima e durante il Festival (dal 4 al 11 febbraio) non c'è nessuna attività alla BdT - poiché avremo il piacere di ospitare Radio WRN (a cura del nostro iscritto Walter Aclasto). La presenza degli iscritti BdT come pubblico delle trasmissioni, nella sala conferenze, è sempre ben venuta.

Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti per il mese di febbraio 2024

Giovedì, 1 febbraio 2024 - riprendono gli incontri del Club dei Lettori condotti da Anna Maria Abbate, dalle ore 10:30 alle ore 11:30 in sede. L'incontro è rivolto a tutti gli iscritti.

Lunedì, 12 febbraio 2024 - Festa di Carnevale con musica e conviviale dalle ore 16.00. Preparate una bella mascherina da indossare per stupirci, e se vi piace cantare, scegliete una canzone insieme ad Armando, e liberate il cantante che è in voi! A Carnevale ogni scherzo vale, anche chi è stonato può cantare!

Venerdì 23 febbraio 2024 - alle ore 10:00 nella nostra sede avrà luogo una interessante conferenza sul tema: "Integratori Naturali = Salute", ovvero la prevenzione delle malattie sociali e il ringiovanimento cellulare. I relatori dell'evento sono Humberto De La Cabada e Mirella Tagini. Un tema che merita la nostra attenzione!

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.

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.

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.

Valter Restaneo offre aiuto sull' utilizzo basilare del computer (previo avviso di adesione da comunicare in segreteria).

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, ginnastica dolce, burraco, giardinaggio, 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	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	Pittura su sassi	Tutti i martedì	10-12	3398342276	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Tutti i martedì	15.30-18	3404178454	Ai Bagni Arenella o in sede
Armando Revera	Chitarra	Tutti i mercoledì	15-18	3338573992	Sede
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	Tutti i giovedì	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 e pittura sassi Anna Tosarello Sartoria e riparazioni	Tutti i giovedì	16-18		Sede
Giulia Tavanti	Consulenza utenza elettrica	A RICHIESTA	10-11	3383669777	Sede
Lalla Cameroni	Passeggiata	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.

COMPLENNI MESE DI FEBBRAIO

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
4	2	Domenico	14	2	Matilde
5	2	Gianluca	17	2	Maria
6	2	Gabriella	25	2	Michelina
6	2	Patrizia	26	2	Adriano
7	2	Giorgio	26	2	Fiorella
8	2	Maria Grazia	28	2	Tiziana
9	2	Francesca	28	2	Milena (Milly)
13	2	Laura (Lalla)			

Foto eventi del mese di gennaio



Intervista della nostra iscritta Anna Zito BdT



Giusy presso Over - preparazione salatinis



Roberta lettura carte da gioco



Lezione di carta pesta



realizzazione di carta pesta

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.

Nota: per chi non lo ha fatto il contributo volontario di Euro 10 per spese relative alla gestione delle attività, feste, ricorrenze ed eventi durante l'anno 2024

Auguriamoci un bellissimo mese di Febbraio, auguri a tutti e tanti scambi, che non dipendano dal Festival, un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Bianca, Chiara, Francesca, Loris, Valter.

Si ricorda che 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