



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 MARZO 2024

Cari Iscritti, Il tempo vola! Fra poco sarà Pasqua, ma prima festeggiamo la Festa della Donna!

Prossimo incontro: giovedì 7 marzo 2024 ore 16.00. Anticipiamo la Festa della Donna con il nostro gruppo di chitarristi e tanta allegria. Portate tutti qualcosa di piacevole da mangiare e da bere. Vi aspettiamo in tanti.

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

Venerdì 8 marzo ore 19.30, Festa della Donna, andiamo mangiare una Pizza al Ristorante Pizzeria "CIRO'S" in C.so Mombello. 56/58, Sanremo. E' necessaria la prenotazione presso Segreteria.

Martedì 12 marzo ore 10.00 Assemblea degli iscritti presso la Sede BdT.

Giovedì 14 marzo ore 16.00 conferenza di Maria Teresa Roselli sui temi relativi alla sanità: medico di famiglia, liste di attesa, continuità assistenziale, invalidità accompagnamento, Legge 104, comunicazione con operatori sanitari, ecc. Sono benvenuti anche i vostri parenti ed amici.

Giovedì 21 marzo Ore 16.00, Festa di Pasqua con vostri cibi preferiti.

Giovedì 28 ore 17.00 Maria Pia Veneziano ci fa vedere un filmato della Grecia.

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.

Mi raccomando: se fra gli appuntamenti del mese trovate qualche altro avvenimento fissato per il giovedì pomeriggio, significa che, per quel giorno, l'incontro di intrattenimento non si farà!

Da questo mese la nostra piccola biblioteca, rimessa in ordine da Bianca, è a vostra disposizione, se volete leggere un buon libro! Vi chiediamo poche attenzioni: non aggiungete libri e non spostate quelli presenti. Nello scaffale troverete un grande block-notes su cui dovrete annotare il vostro nome e cognome, il titolo del libro che prendete in prestito e la data in cui lo prendete; avete poi un mese per restituirlo. Abbiamo anche sezioni di libri in lingua inglese, francese, spagnolo e tedesco.

Comincia oggi una piccola rubrica sul nostro giornalino: "I consigli di Bianca", ovvero 3 libri al mese che vi consiglio di leggere. Non litigate, mi raccomando!

1) Cosa c'è di meglio di un buon giallo classico? Ne abbiamo tanti a scaffale, ma oggi vi consiglio "Racconti" di Agatha Christie. Lo trovate nella sezione GIALLI, con il numero 566.

2) Se preferite un saggio, perché non provare "I miti greci" di R. Graves? Non passano mai di moda e rappresentano sempre una piacevole lettura. Lo trovate nella sezione SAGGI con il numero 27A.

3) Per finire un bel romanzo emozionante: "Una vera donna" di Barbara Taylor Bradford, adattissimo per questo periodo! Lo trovate fra i ROMANZI con il numero 152.

Buona lettura a tutti!

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.

Lalla Cameroni (3492971878) a richiesta offre Passeggiata (Incontro al porto vecchio ore 10).

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

Chitarra, ginnastica dolce, 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 ecc.

I CORSI

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Ogni lunedì	15-16 16-17	3404178454	Sede
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Ogni lunedì	16-18	3290980764	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	Ogni lunedì	17-18	3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Ogni lunedì	17-18	3203120909	Sede
Giorgio Badino	Inglese base	Ogni martedì	10-11	3347434724	Sede
Gruppo Pittrici	Pittura su sassi	Ogni martedì	10-12	3398342276	Sede
Armando Revera	Studio Pianoforte Moderno	Ogni martedì	10-12	3338573992	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Ogni martedì	15.30-18	3404178454	Ai Bagni Arenella o in sede
William Isaac	Inglese base	Ogni mercoledì	10.30-11.30		Sede
Alma Gorini	Corso Italiano base	Ogni mercoledì	11.30-12.30		Sede
Armando Revera	Chitarra	Ogni mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Ogni giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Ogni giovedì	16-17	3665333216	Sede
Monica De Andreis	Ginnastica	Ogni giovedì	9:45-10:45	3473810506	Carmelitane o Melograno
Anna Maria Abbate	Circolo dei lettori	Ogni 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	Ogni 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	Ogni venerdì	10-11	348599870	Baia Greca, spiaggia libera

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

COMPLEANNI MESE DI MARZO		
Giorno	Mese	Nome
3	3	Mirella
3	3	Salvatore
7	3	Paola Maria
8	3	Simonetta
9	3	Maria Grazia
9	3	Piera
12	3	Vincenzo
13	3	LUISA
19	3	Caterina
20	3	Evelina
26	3	Anna Maria
27	3	Morena
27	3	Raffaella
31	3	Domenica Antonietta

Foto eventi del mese di febbraio

Una bella giornata dedicata al Carnevale.



Momenti di lezione - Pittura e conferenza sul tema: "Integratori Naturali = Salute", nonché di rilassamento e conversazione.



Trasmissione Radio durante il Festival, nei locali della Banca del Tempo (Radio WRN).



**AUSER E BANCA DEL TEMPO DI SANREMO presentano "L'amore è sempre amore"
commedia brillante in 2 atti di Ernestina Pellesi**

Di seguito si allega Locandina dello spettacolo teatrale di domenica 10 marzo 2024 ore 16.30 a Camporosso



**Domenica 10
marzo 2024
ore 16.30**

Sala Tigli Centro G. Falcone Camporosso

"L'Emporio del Teatro"

AUSER & BANCA del TEMPO Sanremo

presentano

"L'amore è sempre amore"

commedia brillante in 2 atti

di Ernestina Pellesi



Personaggi e interpreti

Amedeo (conte Altieri)	Paolo Germano
Lavinia (contessa Altieri)	Lucia Gregorio
Guido (conte Altieri)	Carlo Busnelli
Francesca (la cameriera)	Mara Turchet
Felicità (la governante)	Fortunata Gaglioti
Genny (la romana)	Fiorella Ardizzi
Marcello (il romano)	Roberto Barbaruolo
Nini (l'amante del conte)	Marco Balbo
Antonia (contessa zia Altieri)	Loredana Giorgi
Adriano (il giardiniere)	Carlo Olivari
Caterina (l'amica)	Francesca Graziosetti

Suggestrice
Assistente di scena, trucco e costumi

Adriana Maroni
Laura Piazza

aiuto regia
Maria Pia Veneziano

Regia
Ernestina Pellesi

ingresso libero

**Replica (spettacolo) è previsto per mercoledì 22 maggio
ore 21 Al Teatro dell'Opera del Casinò di Sanremo**

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 marzo, auguri a tutti e tanti scambi, 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