



**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 MAGGIO 2024**

**Cari iscritti, 1° maggio festa dei Lavoratori – buona Festa!**

**Ma noi festeggiamo (in anticipo) la “Festa della Mamma” il giorno giovedì 9 maggio 2024 in sede ore 16.00 : conviviale con musica e ballo.**

**Vi aspettiamo in tanti.**

**NOTIZIA IMPORTANTE:** comunichiamo che durante la riunione del Direttivo 29/04/2024, come da nuovo regolamento, la Coordinatrice Barbara Gromotka ha scelto come Vice Bianca Brandi, il direttivo ha approvato all'unanimità e Bianca è da oggi vice Coordinatore.

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

**Venerdì 10 maggio** ore 10.30 la nostra Mirella Tagini ci propone il secondo incontro, “cosa stiamo mangiando?”

**Giovedì 16 maggio** ore 16.00 la nostra nuova iscritta Niki Ermacora ci offre un corso di scrittura creativa

**Domenica 19 maggio** in collaborazione con il Cral del Comune di Sanremo “ Quintessenza Savigliano – Erbe-Spezie e fiori in città ” ( VIAGGIO BUS GRAN TURISMO – maggiori dettagli nell’opuscolo in segreteria sede )

**Mercoledì 22 maggio** ore 21.00 “L’Emporio del Teatro” AUSER Sanremo - Banca del Tempo Sanremo presenta la commedia presso il teatro Casino “L’amore è sempre amore”

**Giovedì 23 maggio** ore 16.30 la nostra Maria Pia Veneziano ci fa vedere il filmato “I Paesi Baschi comunità autonoma della Spagna” presso Over Senior Residence Sanremo

### **"I consigli di lettura di Bianca" questo mese vi propone:**

**1) IL RAGAZZO CHE ENTRO' DALLA FINESTRA E SI INFILO' NEL MIO LETTO, di K. Moseley, in cui si delinea la sottile linea che divide l'amicizia dall'amore. Ma, alla fine, trionferà l'amore? Scopritelo leggendo! Lo trovate alla sezione Romanzi, con il numero 128bis.**

**2) E' sempre utile conoscere culture e ceti sociali diversi, ma la conoscenza deve essere fatta senza pregiudizi. Lo spiega bene il romanzo L'AGGANCIO di Nadine Gordimer. Lo trovate al numero 130.**

**3) Per farci quattro risate, che non guastano mai: NON HO PAROLE, di L. Goldoni, numero 126bis.**

**Buona lettura a tutti!**

**Se volete partecipare alle varie proposte, prenotate in segreteria 0184 580505.**

**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.**

**Se trovate su appuntamenti altri avvenimenti, si capisce che non si farà questo incontro.**

**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.**

## 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 Armando Revera	Pittura su sassi Studio Pianoforte Moderno	Ogni martedì	10-12	3398342276 3338573992	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Ogni martedì	15.30-18	3404178454	Sede
Claudia Petroni	Risposte alle domande sul funzionamento del Vostro cellulare	Ogni mercoledì	9.30-10.30		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
Annamaria Viscardi	Circolo dei lettori	Ogni giovedì	10:30-11:30	3384124667	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

## OFFERTE SU APPUNTAMENTO

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

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

**La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunico che anche durante il mese di marzo 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.**

## Compleanni mese di maggio

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
3	5	Anna	18	5	Roberta
4	5	Ezio	21	5	Chiara
10	5	Alma	21	5	Alice
12	5	Maria Pia	23	5	Nicole
12	5	Oriana	24	5	Monica
12	5	Domenico	25	5	Lucia
13	5	Adriana	27	5	Marco
16	5	Vincenzo	29	5	Barbara

## Foto eventi del mese di aprile



Dipingere sassi



Carta pesta



Lettura



Festa della Pace



Filmato - Over Senior Residence 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 maggio, auguri a tutti e tanti scambi – un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Bianca, Chiara, Francesca, Loris e 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](mailto:sanremobdt@gmail.com) oppure [barbaragrom1@alice.it](mailto:barbaragrom1@alice.it)**