



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
e-mail:sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO APRILE 2024

Cari iscritti, la Primavera è alle porte, apriamo il cuore e la mente al rinnovarsi della Natura!

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

Mercoledì, 10 aprile, ore 10.00 in sede, Claudia Petroni si mette a disposizione per spiegare domande su vostro cellulare.

Venerdì 12 aprile, ore 10:00 - la nostra Mirella Tagini ci propone un interessante incontro: " Cosa stiamo mangiando? Additivi ed integratori" - presso la nostra Sede.

Mercoledì 24 aprile, alle ore 16:00 - siete tutti invitati a passare un pomeriggio insieme nella nostra Sede, per un incontro dal titolo: "Parole e Musica per la Pace". La Musica è offerta dei nostri chitarristi di fiducia, capeggiati da Armando; la Poesia con brani scelti, per riflettere sull'importanza della pace, a cura di Anna Maria Abbate e Bianca Brandi.

Giovedì 25 aprile ore 16.30 all'OVER via Anselmi proiezione del filmato "Castelli della Loira" con spiegazioni "gossip di corte " i soci sono tutti invitati, seguirà aperitivo in tema offerto dalla casa.

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

1) un romanzo che ha fatto storia: IL DOTTOR ANTONIO, di G. Ruffini, lo trovate alla sezione Romanzi, con il numero 123

2) un saggio per ricordare quali sono le cose veramente importanti della vita: L'UNICA COSA CHE CONTA, di R. Morelli, o trovate nella sezione Saggi con il numero 74

3) per le signore dalle mani d'oro: nell'ALBUM DEL FILET, troverete senz'altro qualche lavoro da preparare aspettando la primavera!

Buona lettura a tutti!

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 sui 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	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	<i>Ai Bagni Arenella o in sede</i>
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	<i>Carmelitane o Melograno</i>
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

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

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

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 aprile 2024		
Giorno	Mese	Nome
1	4	Giovanni
1	4	Licia
8	4	Lioudmila
12	4	Patrizia
13	4	Ines
15	4	Maria
26	4	Ruth
26	4	Mara (Giovina)
28	4	Carla

Foto eventi del mese di marzo



Festeggiamenti festa della Donna

Momenti assemblea del 26 marzo per approvazione integrazione del regolamento interno della Banca del Tempo ([visibile sul sito della BDT](#)).





Servizio di accoglienza presso le tribune dei carri fioriti



Festa di Pasqua

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 aprile, 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 oppure barbaragrom1@alice.it