



Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori
Via Garibaldi, 1–18038Sanremo
tel.0184580505
Apertura da lunedì a venerdì,
preferibilmente con appuntamento
dalle 10.00 alle 12.00

www.bdtsanremo.it
e-mail:sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO LUGLIO 2024

Cari iscritti, se il clima non ci lascia andare al mare, noi continuiamo a svolgere attività alla Banca del Tempo: moltissime attività anche questo mese!

Andremo però tutti in vacanza dal 1° agosto al 16 settembre, ovviamente durante la chiusura sarà sempre possibile effettuare scambi individuali, da comunicare alla Coordinatrice che è sempre disponibile.

Vi aspettiamo in tanti.

Inoltre, come avete già visto sulla chat istituzionale, si organizza una bellissima gita a ISCHIA dal 6 al 13 ottobre 2024: informazioni e prenotazioni presso URP, dalla nostra amica Paola Bruno.

Ancora una cosa: all'Assemblea abbiamo parlato e illustrato diffusamente il Progetto P.E.B.A. per l'abbattimento delle barriere architettoniche. Cerchiamo volontari BdT che si offrano per distribuire volantini illustrativi, secondo criteri che ci fornisce lo stesso comitato P.E.B.A. La riunione illustrativa, dove saranno chiarite tutte le modalità è fissata per LUNEDÌ 8 LUGLIO, ALLE ORE 15:00 IN SEDE perciò, chi è interessato contatti per favore Barbara, la nostra Coordinatrice e si renda disponibile a partecipare a questa importante riunione.

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

Martedì 2 luglio: torneo di Burraco presso OVER Senior Residence Sanremo, ore 16:00 (da confermare)

Giovedì 4 luglio ore 9:00 - Licia Tazzioli offre un corso di dialetto ligure

Giovedì 4 luglio, dalle ore 16:00 - la nostra nuova iscritta Nicoletta Frasca si rende disponibile per consigli individuali sulla pelle. Indispensabile prenotarsi in segreteria

Giovedì 11 luglio, ore 16:00 – se non siete riusciti a prenotarvi per incontrare Nicoletta, niente paura! Venite ad ascoltare i suoi consigli in questa relazione di gruppo dal titolo: "LA NOSTRA PELLE E IL SOLE".

Sabato 13 luglio ore 20:00 – Piazza San Siro – Rosalba Vinchery organizza come ogni anno la Festa dei Popoli, in collaborazione con il Comune di Sanremo. Partecipano dieci Nazioni provenienti da tre Continenti: musica, poesia, allegria... che serve di più? Dite che manca una presentatrice? Rimediamo subito, c'è Bianca Brandi, ma non sarà da sola. Non potete proprio mancare!

Giovedì 18 luglio ore 16:00 – Marco Muratore offre la possibilità di conoscere la BIODANZA, in sede.

Sabato 20 luglio ore 16.30 presso OVER Senior Residence Maria Pia Veneziano ci fa vedere il filmato "Vita in Crociera" (la partenza da Venezia, Alberobello, Croazia e Isole greche!) (da confermare)

Mercoledì 31 luglio ore 18:00 - per chi ha piacere di un incontro prima della chiusura, ci vediamo da "Paolo", di fronte al Lido Morgana, per un aperitivo. Sempre gradita la prenotazione in segreteria.

Se volete partecipare alle varie proposte, vi preghiamo di prenotare in segreteria 0184 580505.

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

1) **IL PARTIGIANO DELLA PAROLA** di Giorgio Bocca. I fatti e i cambiamenti della società italiana attraverso gli articoli di Giorgio Bocca. Lo trovate fra i Saggi, al numero 43.

2) **MAIGRET E I VECCHI SIGNORI**, di George Simenon. Perché non provare il brivido di un bel giallo classico sotto l'ombrellone? Lo trovate al numero 239 nella sezione Narrativa.

3) **PADRONA DEL GIOCO** di Sidney Sheldon. Una saga familiare ricca di colpi di scena. La trovate al numero 500.

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 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	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	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
	Chiara Di Giacomo: piccole riparazioni macchina da cucire				

Socializzazione	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 scorso 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 luglio

Compleanni mese di agosto

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
5	7	Katalin	3	8	Edda
6	7	Gemma	4	8	Claudio
7	7	Gianni	4	8	Elke
9	7	Giovanni Battista	7	8	Giulia
10	7	Annamaria	8	8	Mara
15	7	Vincenza	10	8	Assunta
16	7	Yuri	11	8	Giovanni
22	7	Gian Piero	13	8	Gabriella
23	7	Rosanna	14	8	Mariarosa
23	7	Anna Gabriella	15	8	Florella
26	7	Domy (Domenica)	18	8	Marta
27	7	Ada	19	8	Giacomo

27	7	Evelina	20	8	Humberto Antonio
29	7	Maria Teresa	24	8	Marga
30	7	Giulia	26	8	Paola Maria
31	7	Fabio	29	8	Graciela
31	7	Aldo	29	8	Lea Natascha

Foto eventi del mese di luglio



Giovedì 13 giugno ore 16.00 pomeriggio al KARAOKE Marco Griseri ci offre questa bella opportunità di stare insieme in allegria



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

Buone vacanze, tanto riposo e tanta felicità a tutti dalla vostra Coordinatrice e da tutto 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