



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

[www.bdtsanremo.it](http://www.bdtsanremo.it)  
e-mail: [sanremobdt@gmail.com](mailto:sanremobdt@gmail.com)

## GIORNALINO MARZO 2025

Cari iscritti, la primavera si fa sentire, quella del risveglio della natura, quella in cui tutto si illumina, le giornate come per miracolo diventano più lunghe e ci consentono più tempo, la **nostra moneta di scambio!!! portalo in Banca.**

Questo mese proponiamo i seguenti appuntamenti

**Giovedì 6 ore 16.00** - festeggiamo con tante sorprese la festa della donna.

**Giovedì 13 ore 16.00** - Daniela ci insegna uncinetto base e tunesino.

**Venerdì 14 marzo ore 11.00** - Maria Pia ci offre presso Over il filmato col titolo Matera, la città dei sassi e dintorni.

**Venerdì 14 marzo ore 16.00** - Mirella, dietista inizia la sua prima conferenza col argomento **\*IL CIBO - i vantaggi della corretta alimentazione\*** Segueranno altre due, sempre **venerdì alla stessa ora il 21 e 28 marzo.**

**Domenica 16 marzo** - alcuni iscritti fanno servizio per il Comune di Sanremo durante il corso fiorito.

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.

### Gli appuntamenti dei corsi settimanali

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Ogni Lunedì dal 20/01 in avanti	15-16 16-17	3404178454	Sede
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Ogni lunedì	16-18	3290980764	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	<b>MOMENTANEAMENTE FERMO</b>		3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Ogni lunedì	17-18	3203120909	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	Ogni mercoledì	9.30-10.30		Sede

	domande sul funzionamento del Vostro cellulare				
William Isaac	Inglese base	<b>MOMENTANEAMENTE FERMO</b>			Sede
Nella Nosenzo Maritano	Inglese base	Ogni mercoledì	10.30-11.30	3348261821	Sede
Alma Gorini	Corso Italiano base	Ogni mercoledì	11.30-12.30		Sede
Armando Revera	Chitarra	Ogni mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Marco Muratore	Biodanza	Ogni mercoledì	16-17.30	3421776346	<i>C.so Inglese di fronte teatro Casino</i>
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Ogni giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Ogni giovedì	16-17	3665333216	Sede
Alberto Ferrara	Corso di Informatica di base	Ogni giovedì	15-16	3355735968	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	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
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

Joelle Aline offre lezioni individuali di francese - mettersi d'accordo cell. 3487950677

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

Giorgio Badino offre Inglese base Ogni martedì 10 –11 mettersi d'accordo cell. 3347434724

**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 sono stati numerosi 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, picc. lavori falegnameria ecc..**

## Compleanni mese di marzo

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
3	3	Mirella	19	3	Caterina
3	3	Salvatore	19	3	Giuseppe
7	3	Paola Maria	20	3	Evelina
8	3	Simonetta	24	3	Melania
9	3	Maria Grazia	26	3	Anna Maria
9	3	Piera	27	3	Morena
12	3	Vincenzo	27	3	Raffaella
13	3	Luisa Gemma	30	3	Nerina (Niki)
17	3	Gaby	31	3	Domenica Antonietta

## Foto eventi del mese febbraio

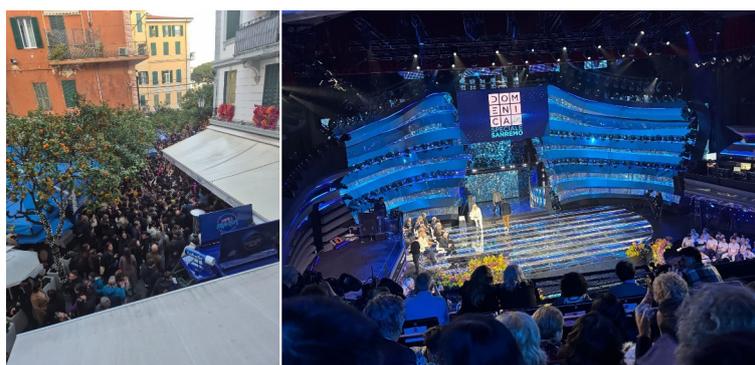


Torneo di burrago - vincitori Chiara e Lalla, secondi Lucia e Barbara, e non doveva mancare il dolce di Francesca e altrettanto il buonissimo Prosecco, offerto da Over?, grazie!!



Incontro di socializzazione ogni giovedì

Affollamento durante il Festival – Serata domenica In



**Per meglio comunicare con tutti Voi, avremmo bisogno dell'indirizzo mail corretto – se non ricevete il giornalino per favore contattateci.**

**Nota: si ricorda il contributo volontario di Euro 10 per spese relative ad acquisto materiali per la gestione delle attività annuali.**

A tutti gli iscritti un abbraccio, ricordando la regola del buon utilizzo della chat Banca del Tempo Sanremo che vorrei, come responsabile, venga rispettato – grazie -, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Bianca, Chiara, Francesca, Loris e Valter.

**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)**