



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 OTTOBRE 2025

Cari iscritti, come di consueto, proponiamo una panoramica degli eventi, notizie più rilevanti del gruppo Banca del Tempo di Sanremo che hanno contraddistinto l'ultimo mese e l'attuale e nel contempo diamo il nostro più caloroso benvenuto a quattro nuovi iscritti del mese di settembre.

È tempo di fare il punto sulle tematiche che hanno caratterizzato le nostre attività dall'inizio dell'anno e quelle che verranno fino alla fine dell'anno per cui invitiamo tutti gli iscritti per confrontarci

**all'assemblea straordinaria di
GIOVEDÌ 9 ottobre 2025 ORE 16 IN SEDE**

Gli appuntamenti del mese che proponiamo sono i seguenti

giovedì 2 ottobre ore 15.00 - Niki continua la scrittura creativa.

giovedì 2 ottobre ore 16.00 - con Daniela lavori manuali e preparazione oggetti per Natale.

venerdì 10 ottobre - Diego riprende il corso Stretching - vedi. tabella corsi.

giovedì 16 ottobre ore 16.30 - presentazione del secondo romanzo di Marisa D'Aloisio dal titolo °Un Uomo semplice° L'evento sarà curato dalla nostra Mirella Tagini.

Se alcuni iscritti sono interessati a proporre un appuntamento in questo mese, si invita a comunicarlo in segreteria e sarà reso noto tramite whatsapp.

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 BdT	Tedesco avanzato Tedesco principianti Gioco carte scala 40 e burraco	Ogni Lunedì dal 20/01 in avanti Ogni lunedì	15-16 16-17 14-18	3404178454 3404178454	Sede Sede o fuori sede
Armando Revera	Studio Pianoforte Moderno	Ogni martedì	10-12	3338573992	Sede
Gruppo Pittrici	Pittura su sassi	Ogni martedì	10-12	3398342276	Sede
Claudia Petroni	Risposte alle domande sul funzionamento del Vostro cellulare	MOMENTANEAMENTE FERMO			
NOSENZO Nella	Inglese base	MOMENTANEAMENTE FERMO RIPRENDE A GENNAIO 2026			

Alma Gorini	Corso Italiano base	Ogni mercoledì	11.30-12.30		Sede
Armando Revera	Chitarra	Ogni mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Marco Muratore	Biodanza	GIORNO DA CONCORDARE			
Giorgio Badino	Inglese	Ogni giovedì	10.30-11.30	3347434724	Sede
Ermacora Nerina (Niki)	Scrittura creativa	Ogni giovedì	15-16	3397593996	Sede (saletta)
Paola Maria Pavin	Francese	Ogni giovedì	16-17	3355291118	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
Diego Trombello	corso di Stretching	Verrà comunicato	10-11	3393557547	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
Francesca Graziosetti	Lezioni di Burraco e partecipazione ai tornei	Ogni giovedì	15-16	349 064 9497	Sede (sala)
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
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Ogni venerdì	16-18	3290980764	Sede

OFFERTE SU APPUNTAMENTO

Loris Pizzolla (cell.3892820655) offre consigli legali – contattare per appuntamento

Joelle Cuocolo 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

Rosalba Vinchery offre lezioni di Spagnolo - mettersi d'accordo cell. 3205585645

Ludmila Pouzanova offre lezioni di Russo - mettersi d'accordo cell. 3203120909

**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 OTTOBRE

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
2	10	Giacomina (Mina)	21	10	William
4	10	Stella	24	10	Giulio
6	10	Marco	24	10	Mariella
7	10	Anna Maria	25	10	Piera
10	10	Giovannella	27	10	Mercede
11	10	Loredana	31	10	Elide
18	10	Anna Maria	31	10	Angela

Foto eventi del mese settembre



Riapertura attività dopo pausa estiva e servizio di sorveglianza in collaborazione con il Coni per la Festa dello Sport a Sanremo domenica 14 settembre nei giardini di Villa Ormond e in Corso Salvo D'Acquisto.

Momenti di festa con canti musica e magia



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 oppure barbaragrom1@alice.it