



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 GENNAIO 2026

Cari iscritti, la pausa Natalizia sta per terminare e spero sia stata un'occasione per trascorrere momenti felici con le persone care, quindi affrontiamo il rientro con energia e serenità nonché motivati e pronti a valorizzare i saperi di tutti che sono la base degli scambi della Banca del Tempo.

Da lunedì 12 gennaio 2026 siamo operativi per tutte le vostre esigenze! riapertura ore 10.00 della segreteria Banca del Tempo.



GIOVEDÌ 15 GENNAIO ORE 16
ASSEMBLEA degli iscritti con seguito momento conviviale accompagnati dalla musica del Maestro Armando del nostro corso chitarra.
Un'occasione per conoscere i nuovi iscritti, scambiare idee, suggerimenti e ispirazioni per i nostri progetti futuri.

Questo mese proponiamo un incontro interessante giovedì 22 gennaio, ore 16.00.

Cybersecurity - Imparare a difendersi dalle truffe a cura della nostra iscritta Michela Poretti.

In un mondo circondato da smartphone, tablet e computer, il mondo della criminalità si è spostato anche e soprattutto nel cyberspazio con cui abbiamo a che fare tutti i giorni. Che sia per comunicare con gli altri o svolgere attività burocratiche. L'obiettivo di questo corso è darvi delle basi per poi poter comprendere insieme le truffe informatiche e poterci difendere al meglio.

A seguire incontri aggiuntivi magari una volta al mese o due per aggiornamenti su eventuali nuove truffe informatiche in circolazione.

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. 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	15-16 16-17	3404178454	Sede

Francesca Graziosetti	Lezioni di Burraco e partecipazione ai tornei	Ogni lunedì	14.30-16	349 064 9497	Sede (sala)
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Ogni lunedì	16-18	3290980764	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Ogni martedì	14-18	3404178454	Sede o fuori sede
Armando Revera	Studio Pianoforte Moderno	Ogni martedì	9-10	3338573992	Sede
Gruppo Pittrici	Pittura su sassi	Ogni martedì	10-12	3398342276	Sede
Cuocolo Joelle Aline	Francese	Ogni mercoledì	10.30-11.30	34879500677	Sede
Alma Gorini	Corso Italiano base	Ogni mercoledì	11.30-12.30		Sede
Armando Revera	Chitarra	Ogni mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Giorgio Badino	Inglese	Ogni giovedì	10.30-11.30	3347434724	Sede
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
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
Socializzazione	Chiara Di Giacomo: piccole riparazioni – 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
Trombello Diego	Corso Stretching	Ogni venerdì	10-11	3393557547	Sede

OFFERTE SU APPUNTAMENTO

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

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 comunica che anche durante il mese scorso sono stati numerosi come:
Chitarra, ginnastica dolce, stretching, 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 GENNAIO

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
5	1	Rosalba	20	1	Roberto
6	1	Giuseppina (Giusy)	21	1	Danilo
7	1	Donatella	21	1	Marina
9	1	Loredana	22	1	Valter
14	1	Cesira (Cinzia)	23	1	Lucia
16	1	Milli	24	1	Fanny
18	1	Pier Franco	30	1	Donato

Foto eventi del mese dicembre



Qualche scatto dei nostri bravi attori dello spettacolo fatto al teatro di Ceriana, grazie alla fotografa Elide

GENNAIO 2026
TEATRO D'OPERA

Concerto di Capodanno

VALZER E POLKE DELLA FAMIGLIA STRAUSS

Direttore: GIANCARLO DE LORENZO

TICKETS: sinfonica@rewo.it

GIOVEDÌ
1
ORE 17.00

CONCERTO FLUORI ABBONAMENTO

SINFO NICA

GENNAIO 2026
TEATRO D'OPERA

Modugno tra cielo e terra

Scritto e raccontato dall'attore DAVIDE MANONI

Programma

Amara terra mia Pieve
Pizzica pò 'O caffè
U' picci spada Notte di luna calante
Millesaza Tu si' 'na cosa grande
Vecchio frac Meraviglioso
La donna riccia Dio come ti amo
Resta cu' 'mme

Interpretato da PEPPER VOLTARELLI

Direttore: GIANCARLO DE LORENZO

SABATO
3
ORE 17.00

SINFO NICA

GENNAIO 2026
TEATRO D'OPERA

L'Ottocento in movimento: danze, scherzi e variazioni

Programma

Henryk Wieniawski
Variazioni su un tema originale Op. 15

Petr Il'ic Ciaikovskij
Valzer op. 34 n. 32 per violino e orchestra, op. 34

Fryderyk Chopin
Notturno n. 9 in Sol minore
Lento con una espressione per Violino

Johannes Brahms
Danza ungherese n. 5 Bartók-Ernek

Fanny Hensel Mendelssohn
Cantata

Richard Wagner
Ouverture in re minore "Kriegsruhmegedächtnis" n. 1) per orchestra, WWV 20

Violino: STEFANIA MOCHNACHEVA

Direttore: OLIVER COPE

VENERDÌ
9
ORE 18.00

SINFO NICA

GENNAIO 2026
TEATRO D'OPERA

Ouverture, arie e duetti dal melodramma europeo

Programma

G. Rossini da "Il Barbiere di Siviglia"
Duetto: Anita, La Calista
Cantata di Rosalia

W. A. Mozart da "Le Nozze di Figaro"
Cantata
Arie: Non più senza l'acqua Amato
Arie: C'è un'aria per te
Arie: Si sente alla fine
- Dei miei "padre" e "Suzanna non vien" Dove sono?

W. A. Mozart da "Don Giovanni"
Arie: "Madama! Tu lo sai" e questo
Arie: Donna Anna
Duetto: La Calista e la mano

G. Rossini da "Il Turco in Italia"
Cantata

Duetto: Per favore alla signora
Arie: Non di là dalle mieglie

Soprano: GIULIA MAZZOLA
Basso-Baritone: BURAK BILGILI
Direttore: GERARDO FELISATI

VENERDÌ
16
ORE 18.00

SINFO NICA

Si ricorda la convenzione con l'Orchestra Sinfonica per acquisto biglietto a prezzo ridotto

Nota: si ricorda il contributo volontario di Euro 10 da versare alla nostra responsabile della cassa Lucia, grazie, per spese relative ad acquisto materiali per la gestione delle attività annuali.

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

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