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 MARZO 2026

Cari iscritti, marzo è il mese del **risveglio della natura
pertanto ideale per **seminare nuove idee** e coltivare relazioni.**

GRAZIE A TUTTI PER IL VOSTRO IMPEGNO

Il mese di marzo è un invito a rinnovare, condividere e crescere insieme**.**
La vostra partecipazione è il motore della nostra comunità.
Condividete, iscrivetevi. Il tempo che doni non si perde mai — si moltiplica.

🗓️ DA NON PERDERE — Eventi e appuntamenti del mese

Data	Evento	Luogo	Orario
Mar. 3 marzo	Livia Rossi, secondo incontro di cosmetologia per mantenere la pelle in buona salute, pulita, idratata e protetta.	Sede	10:30 11:30
Mer. 4 marzo	Anna Maria BLANGETTI prosegue corso di conversazione in dialetto Ligure. (in seguito sarà incontro settimanale)	Sede	17:00 18:00
Gio. 5 marzo	Michela Poretti - Ancora una lezione sulla “Cybersecurity” come difenderci dalle truffe informatiche.	Sede	16:00 17:00
Gio. 12 marzo	Festeggiamo la Donna “Insieme per la parità”	Sede	16:00
Ven. 13 marzo	Maria Pia “Filmati Viaggi intorno al Mondo”	Sede	16:00

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.

CORSI SETTIMANALI IN PROGRAMMA

GIORNO	ATTIVITA'	ORA	DOCENTE	TELEFONO	LUOGO
Lunedì	Tedesco avanzato	15-16	Barbara Gromotka	3404178454	Sede
	Tedesco principianti	16-17	Rosanna Mannu		Sede
	Lezioni di Burraco	14.30-16	Francesca Graziosetti	3490649497	Sede
	Lavori di carta pesta, decoupage ed altri lavori manuali	16-18	Michelina Calvano e Dada Chesta	3290980764	Sede
Martedì	Studio Pianoforte Moderno	9-10	Armando Revera	3338573992	Sede
	Pittura su sassi	10-11	Gruppo Pittrici	3398342276	Sede
	Francese	11-12	Cuocolo Joelle Aline	34879500677	Sede
	Gioco carte scala 40 e burraco	14.30-18	BdT	3404178454	Sede
Mercoledì	Gestire il telefonino	9.30	Claudia Petroni	3313902983	Sede
	Inglese base	10.30-11.30	Nella Rosa	3348261821	Sede
	Corso Italiano base	11.30-12.30	Alma Gorini	Sede	Sede
	Chitarra	15-18	Armando Revera	3338573992	Sede
	Dialetto Ligure	17-18	Anna Maria Blangetti	3498773504	Sede
Giovedì	Ginnastica	9.45-10.45	Monica De Andreis	3473810506	Carmelitane o Melograno
	Circolo dei lettori	10.30-11.30	Anna Maria Abbate	3339357653	Sede
	Corso di Informatica di base	15-16	Alberto Ferrara	3355735968	Sede
	Francese	16-17	Paola Maria Pavin	3355291118	Sede
	Spagnolo	16-17	Humberto De La Cabada	3665333216	Sede
	Attività creative, giochi di gruppo o momenti di svago, integrazione e benessere in un ambiente sereno (escluso altri corsi o conviviali in essere)	16-18	Socializzazione a cura di Chiara Di Giacomo	3937267108	Sede
	Inglese	17-18	Enrico Tasca	3483994213	Sede
Venerdì	Yoga	10-11	Katalin Cassis	348599870	Baia Greca, spiaggia libera
	Corso Stretching	10-11	Trombello	3393557547	Melograno

OFFERTE SU APPUNTAMENTO

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

Il nostro Fisioterapista Rino Alesi offre consulenza e consigli, non esitate a contattarlo per tutti quelli che hanno dolore al collo, esercizi correttivi per la colonna vertebrale (Scoliosi), le riabilitazioni Post Trauma ecc. 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 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	27	3	Lizbel Marilu
14	3	Giuliano	31	3	Domenica Antonietta
17	3	Gaby			

Foto eventi del mese febbraio " **Ballo in maschera**"

Anche quest'anno i locali della nostra Banca del Tempo hanno ospitato con la collaborazione dei nostri iscritti Bianca Walter e Giuliano

A nome dell'orchestra Sinfonica e dell'Assessore Dedali, ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato al salotto presso il Palazzo Roverizio.

Ricordiamo che a fine mese saremo chiamati a dare il nostro contributo di assistenza al Corso Fiorito 2026 che sarà un vero e proprio racconto della televisione italiana, un viaggio tra programmi che hanno segnato intere generazioni, a partire dall'indimenticabile figura di Mike Bongiorno.

SANREMO IN FIORE
26 - 29 MARZO

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 Chiara, Francesca, Loris, Armando,Roberto 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