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 MAGGIO/GIUGNO 2026

Cari iscritti, continuiamo anche il mese di maggio e giugno il nostro percorso con entusiasmo e dedizione dedicando più ore agli scambi per poi concederci un fermo estivo a partire da metà giugno, lasciando spazio al riposo.
Ci ritroveremo a settembre, pronti a ricominciare con rinnovata energia.
Ringraziamo ogni singolo partecipante che, con la propria presenza, ha reso viva la nostra Banca Del Tempo.

🗓️ DA NON PERDERE — Eventi e appuntamenti del mese

Data	Evento	Luogo	Orario
Ven.22 maggio	Visita del borgo borgo “delle confraternite“ di Ceriana	Ceriana	11.00
Gio.11 giugno	**Festa di chiusura a sorpresa** **• Sospensione attività: da metà giugno.** **• Ripartenza: settembre 2026.** Durante la chiusura sarà sempre possibile effettuare scambi individuali da comunicare alla Coordinatrice che è sempre disponibile. Arrivederci a settembre.	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	Sospeso riprende in	Francesca Graziosetti	3490649497	Sede

		autunno			
	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
	Camminata in acqua marina.	10:30/11 11:30/12:30	Diego Trombello	3393557547	
	Chitarra	15-18	Armando Revera	3338573992	Sede
	Dialetto Sanremasco	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)	Scacchi 15-16 Attività 16-18	Socializzazione a cura di Chiara Di Giacomo	3937267108	Sede
	Inglese	16-18	Enrico Tasca	3483994213	Sede
Venerdì	Yoga	10-11	Katalin Cassis	348599870	Baia Greca, spiaggia libera
	Corso Stretching	10-11	Diego Trombello	3393557547	Melograno
	Inglese conversazioni	11:30-12:30	Giorgio Badino		Sede
Sabato	Meditazione	10-11	Rosanna Capalbo	3291324039	Sede

Nota bene: la partecipazione ai corsi settimanali devono essere comunicati necessariamente in orario di segreteria.

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 MAGGIO

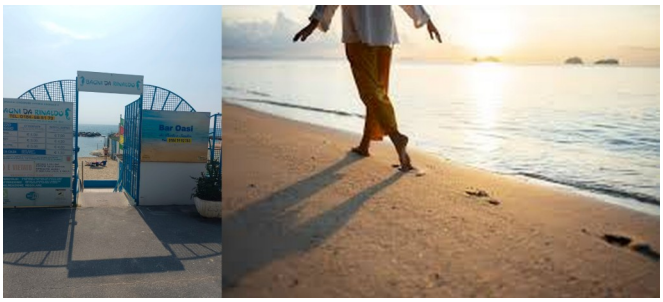
Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
2	5	Patrizia	18	5	Roberta
3	5	Anna	20	5	Diego
3	5	Michele	21	5	Chiara
4	5	Ezio	21	5	Alice
4	5	Luciana	21	5	Sylvie
10	5	Alma	23	5	Nicole
11	5	Alberto	24	5	Monica
12	5	Maria Pia	24	5	Nicoletta
12	5	Oriana	25	5	Lucia
12	5	Domenico	27	5	Marco
13	5	Adriana	29	5	Barbara
16	5	Vincenzo	31	5	CINZIA
16	5	Ivana			

COMPLEANNI MESE DI GIUGNO

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
2	6	LORENA	19	6	Giulietta
8	6	Zilena	19	6	Leslie Lucy
11	6	Marco	19	6	ANDREA
15	6	Concetta (Ketti)	24	6	Stella Yvette
16	6	Tiziana	24	6	LORENZO
17	6	Angela	27	6	Silvana
17	6	Odetta (Odette)	27	6	Rita
17	6	Maria detta Marì	27	6	Nadia
18	6	Monica			

Foto eventi del mese aprile

Giovedì 16 aprile 2026 : "Una serie di appuntamenti gratuiti con medici specialisti per imparare a riconoscere, prevenire e curare i piccoli e grandi disturbi della terza età."



Mercoledì 15 aprile 2026 : " Marcia Acquatica "
Parte il corso di camminata in acqua marina.

Venerdì 24 aprile 2026 : " Sanremo nasce un nuovo Spazio Culturale "

Andiamo a scoprirlo all'inaugurazione.

Venerdì 24 aprile 2026 : " Laboratorio di Scrittura Creativa"
Stupendo pomeriggio nel ricordo delle parole di Niki sull'obiettivo del suo corso " È stata un'esperienza bellissima per me e per i partecipanti che hanno colto il senso degli incontri arrivando a concludere con un breve romanzo personale. Siamo tutti soddisfatti e fieri di noi".

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