



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

e-mail: sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO OTTOBRE 2026

Cari iscritti, ottobre apre le porte a nuovi membri ricordando che la Banca del tempo non è solo una sala da riempire o una sede di appuntamenti: è una casa comune e viva.

Qui non troveranno soltanto il calendario degli eventi ed incontri ma soprattutto un invito a diventare protagonista.

Il nostro gruppo cresce e si rafforza non quando ci riuniamo in assemblea, ma quando si scambiano piccoli servizi. Ogni gesto non è solo un favore ma un mattone che costruisce una rete su cui tutti, un giorno, possono contare.

Non aspettare che sia qualcun altro a muoversi. Il primo passo lo fai "tu".
In un mondo dove tutto ha un prezzo, noi abbiamo scelto di restituire valore al tempo.

Scopri i programmi di questo mese e unisciti a noi!



DA NON PERDERE — Eventi e appuntamenti del mese

Data	Evento	Luogo	Orario
Ven. 9 ottobre	Dada e Barbara creano, insieme agli interessati, candele fatte a mano con le rispettive decorazioni.	sede	16
Gio. 15 ottobre	La socia Maria Pastorelli organizza ottobre a Carpasio, per ammirare i colori dell'autunno (foliage) e la spettacolare veduta panoramica del paese. Pranzo ristorante La Carpasina, cucina ligure. Per ulteriori informazioni tel. 3342566524. Nella stessa giornata visita al museo della lavanda: la bellezza della natura, il fascino della tradizione locale, con i segreti di una pianta preziosa. Orario 9:00/ 12:00- 14:00/ 17:00. Spostamento ognuno con propri mezzi privati. Partenza ore 10:00 circa. Ritorno libero. La data può cambiare in base al meteo.		

Gio. 22	Prepariamo presso Over 65 una zuppa di zucca da una ricetta Sanremasca.		
Gio. 29	Gli iscritti possono offrire un baratto fra bigiotteria, soggetti soprammobili, utensili da cucina, abbigliamento, libri ecc. Tutto viene offerto in scambio di ore.	sede e atrio Palafiori.	15

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	Lezioni di Burraco	14.30-15.30	Francesca Graziosetti	3404178454	Sede e/o fuori
	Gioco Burraco	15-18			
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
	Tedesco avanzato	15-16	Barbara Gromotka	3404178454	Sede
	Tedesco principianti	16-17	Rosanna Mannu		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 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	11-12	Giorgio Badino		Sede
	Lavori di carta pesta, decoupage ed altri lavori manuali	16-18	Michelina Calvano e Dada Chesta	3290980764	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

Rosanna Capalbo offre – Meditazione – solo su appuntamento

cell. 3291324039

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito ricorda a coloro che li effettuano individualmente di passare celermente in orario segreteria a firmare il registro degli stessi ed ai responsabili dei corsi di consegnare a fine mese il modulo per le attività di gruppo.

COMPLEANNI MESE DI OTTOBRE

Giorno	Mese	Cognome	Nome	Giorno	Mese	Cognome	Nome
2	10	ARNECCHI	Giacomina (Mina)	21	10	ISAAC	William
4	10	CICCIA	Stella	24	10	BASILE	Giulio
6	10	BALBO	Marco	24	10	MIGLIORE	Mariella
7	10	ZITO	Anna Maria	25	10	FARISANO	Piera
8	10	FRIGO	Bruna	25	10	URSINI	Anna Maria
10	10	GUASCO	Giovannella	27	10	BERGOGLIO	Mercede
10	10	BRODOLUNGO	Piera	27	10	D'ALESSANDRO	SILVANA
11	10	GIORGIO	Loredana	31	10	VARDANEGA	Elide
15	10	DE FELICI	Luigi	31	10	GATTI	Angela
18	10	ABBATE	Anna Maria				

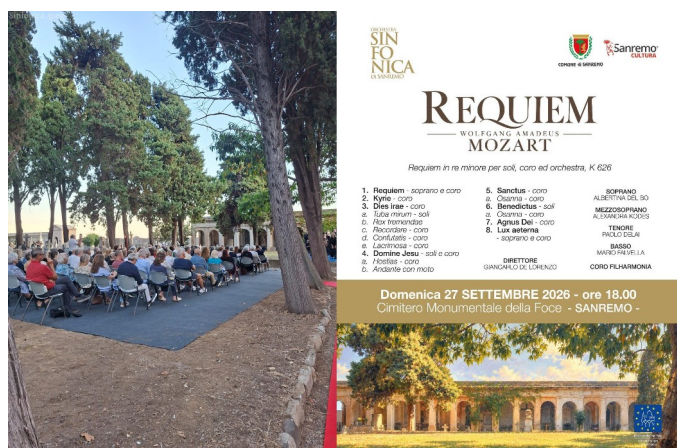
Foto eventi del mese settembre



Momenti felici e di gioco durante la festa di inizio attività



Musica e canto



L'Emporio del Teatro (presentato da AUSER & ANTEAS Sanremo e Banca del Tempo Sanremo)
Requiem di Mozart al monumentale.

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.

La segreteria vi accoglierà dal lunedì al venerdì ore 10-12

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 barbara.grom2024@gmail.com