



Banca del Tempo di Sanremo:
Palafiori Via Garibaldi 1 – 18038
Sanremo
tel. 0184 580505

**Ricevimento lunedì, mercoledì e venerdì ma
soltanto con appuntamento
dalle 10.00 alle 12.00**

www.bdtsanremo.it

e-mail: sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO FEBBRAIO 2022

Cari iscritti,

**Eccoci arrivati a Febbraio, il mese più corto dell'anno ma che inizia con tanta voglia di
musica a Sanremo.... Il 72esimo Festival di Sanremo sta per avere inizio!!!!**

Lunedì 14 Febbraio ore 16:00 San Valentino Aperitivo nel Fojer del Palafiori (entrata della
sede della BdT) su prenotazione entro mercoledì 9 Febbraio in Segreteria

Giovedì 24 Febbraio ore 15-16 Guarire con le Erbe a cura di Roberta Costamagna

Giovedì 24 Febbraio ore 16-18 corso di pittura sui sassi a cura di Chiara Di Giacomo, gli
interessati si possono rivolgere alla Segreteria.

Uno dei nostri membri, mette a disposizione tre fasce di terreno, già ripulite e pronte per
essere coltivate da subito, in via Dante. In cambio chiede di poter avere una parte del
raccolto.

Chi fosse interessato può contattare direttamente Ada Bruno per i dettagli 3471289577.

Gennaio 2022, che cosa abbiamo fatto?

Nel mese di Gennaio abbiamo ricominciato alla grande, e tra le varie attività abbiamo
brindato al nuovo anno con un aperitivo mattutino a cui avete partecipato con calore...
ma vi aspettiamo sempre più numerosi!



**Il corso di candele fatte a mano ha dato i suoi frutti.... Alla seconda lezione abbiamo
realizzato le nostre piccole opere d'arte, fatte con tanto impegno e con ancor più amore!**

Grazie e a Dada per il supporto.



Un interessante spunto per trascorrere insieme qualche ora è venuto dall'incontro guidato da Roberta Costamagna che ci ha presentato delle ottime idee per bibite analcoliche, dissetanti e facili da preparare... eccoci pronte per l'estate!!!!



E il Venerdì continua come sempre Yoga.... Un'ora di relax, mare e sole in ottima compagnia alla Baia Greca! In caso di maltempo faremo insieme una bella e salutare passeggiata- Siamo intensionati a fare una volta Yoga a Riva Ligure. Aspettiamo ulteriori informazioni dal nostro membro Lalla Funaro da Riva Ligure.



E la prima gita dell'anno, sabato 22 Gennaio Maria Pia ci ha portati a Montalto, nel nostro meraviglioso entroterra dove tra arte, tradizione e cucina abbiamo trascorso una giornata molto piacevole.



Milly Miola propone un corso di pittura acrilico, presso la nostra sede. Chi è interessato può contattare la Segreteria.

Giampiero Pisati (cell. 3669775428) e Loris Pizzolla (cell. 3892820655) offrono consigli legali – per fissare un appuntamento

TABELLA CORSI

| SOCIO | ATTIVITA' | GIORNO | ORA | TELEFONO | LUOGO |
|-----------------------|--|-------------------|---------------------|------------|--|
| Barbara Gromotka | Tedesco avanzato Tedesco principianti | tutti i lunedì | 15-16 16-17 | 3404178454 | <i>Sede</i> |
| Paola Maria Pavin | Francese | tutti i mercoledì | 15-16 | 335529118 | <i>Sede saletta URP</i> |
| Enrico Tasca | Inglese | tutti i lunedì | 16-17 | 3483994213 | <i>Sede</i> |
| Rosalba Vinchery | Spagnolo | tutti i lunedì | 17-18 | 3205585645 | <i>Sede</i> |
| Ludmila Pouzanova | Russo | tutti i lunedì | 17-18 | 3203120909 | <i>Sede</i> |
| BdT | Gioco carte scala 40 e burraco | tutti i martedì | 15.30-18 | 3404178454 | <i>Alla Baia Greca o in sede</i> |
| Armando Revera | Chitarra | tutti i mercoledì | 15-18 | 3338573992 | <i>Sede</i> |
| Rino Alesi | Fisioterapia Postura e riabilitazione | tutti i mercoledì | 15.15 - 16.45 | 3405750770 | <i>Sede</i> |
| Alma Gorini | Letteratura 900 + 2000 | tutti i mercoledì | 15-16 | 3498440873 | <i>Saletta URP</i> |
| Monica De Andreis | Ginnastica | tutti i giovedì | 9:45- 10:45 | 3473810506 | <i>Carmelitane</i> |
| BdT | Socializzazione | tutti giovedì | 16-18 | | <i>Fuori Sede</i> |
| Dada Chesta | Lavori manuali | tutti giovedì | 16-18 | 3487402100 | <i>Sede</i> |
| Humberto De La Cabada | Spagnolo | tutti i mercoledì | 15-16 | 3665333216 | <i>Sede</i> |
| Katalin Cassis | Yoga | tutti venerdì | 10-11 | 3485998700 | <i>Baia Greca o lungomare</i> |
| Marisa D'Aloisio | Prove Sketch | tutti venerdì | 16-18 | 3286735262 | <i>Sede</i> |

Frases di Febbraio

**Ogni anno, mentre scopro che Febbraio
 È sensitivo e, per pudore, torbido,
 Con minuto fiorire, gialla irrompe
 La mimosa.
 (Giuseppe Ungaretti)**

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche in Gennaio ci sono stati numerosi scambi come: Chitarra, Burraco, Giardinaggio, Piccoli lavori di casa, incontri fuori sede per gustare un buon caffè e altro, Baratto, passaggi macchina, commissioni, PC, cucito, consigli alimentari, gita a Montalto ecc.

Voglio ricordare che ci farebbe piacere che ci comunicate scambiamenti dei vostri dati personali. Ci capita che ritornano mail's e posta col indicazione mail non conosciuta o mail scarica o indirizzo non conosciuto – grazie.

Auguriamoci un bellissimo mese di febbraio e tanti scambi e soprattutto salute – un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Loris, Marisa e Yuri

Si ricorda che collegandosi al nostro sito internet [BANCA DEL TEMPO DI SANREMO](#) è possibile tramite l'[AREA RISERVATA 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