



Banca del Tempo di Sanremo:Palafiori  
Via Garibaldi 1-18038 Sanremo  
tel.0184580505  
**Lun-Ven 10:00-12:00**  
[www.bdt-sanremo.it](http://www.bdt-sanremo.it)  
e-mail:[sanremobdt@gmail.com](mailto:sanremobdt@gmail.com)

## GIORNALINO DICEMBRE 2022

Cari iscritti,

un altro anno ricco di attività, passioni e momenti trascorsi piacevolmente insieme sta per finire... per condividere ancora una volta vi invitiamo

**Giovedì 15 Dicembre** – alle ore 17:00 la nostra immancabile festa natalizia sarà allietata da speed, poesie, un'esibizione del gruppo di chitarra con canti natalizi. Vi invitiamo a scegliere ed impacchettare per bene un vostro regalino così da poterlo scambiare con gli altri membri!

La BdT sarà chiusa per le feste natalizie e riaprirà

**Lunedì 9 Gennaio** alle ore 10:00, la nostra coordinatrice invita tutti i membri per un saluto e un semplice rinfresco in sede per iniziare con un ottimo spirito il 2023!

Intanto vi ricordiamo le attività per il mese di Dicembre:

**Giovedì 1 Dicembre** dalle 15.00 alle 18:00 lavoriamo insieme la carta con Dada – questa volta ci cimentiamo in un angioletto – Dada acquisterà il materiale e le spese verranno divise tra i partecipanti... anche voi, come me, non vedete l'ora?

**Venerdì 2 Dicembre** ore 16:00 Valter, il nostro esperto informatico ci spiega per benino, passo passo, come iscriversi al nostro sito della BdT e risponde a tutte le nostre domande, un'occasione da non perdere!

**Mercoledì 7 Dicembre** ore 10.00 – impariamo a fare i biscotti di Natale con Barbara. L'incontro è previsto presso OVER – per le iscrizioni contattate la segreteria.

**Martedì 13 Dicembre** dalle 10:00 alle 12:00 sotto la preziosa guida di Giusy prepariamo la nostra composizione floreale per le Feste, riscaldiamo le nostre case con lo spirito natalizio e la nostra creatività !

**25 Dicembre - La coordinatrice sta organizzando per questa data una festiciola per tutti quelli che si trovano soli in questa giornata. Per iscriversi, entro al massimo giovedì 15 dicembre, contattate la Segreteria o direttamente Barbara (3404178454).**

## E nel mese di Novembre...



**Venerdì 11 novembre** abbiamo imparato così tanto... ed ora che abbiamo preso gli appunti siamo pronte a migliorare le nostre abitudini alimentari?  
Grazie Mirella!

**Giovedì 17 novembre** in dell'Assemblea conviviale abbiamo visionato con

Maria Pia il filmato su Dubai... è stato breve ma il Medio Oriente è stato semplicemente.... Ispirante!

avventura



occasione con rinfresco, l'incredibile nostro viaggio in Alla prossima



**Lunedì 21 novembre** che dire... croccanti, profumate, buonissime....qualche ora in compagnia di buon cibo e tante risate, un vero toccasana sia per la mente che per il palato!

| SOCIO                             | ATTIVITA'  | GIORNO                       | ORA             | TELEFONO   | LUOGO                        |
|-----------------------------------|--|------------------------------|-----------------|------------|------------------------------|
| Barbara Gromotka<br>Rosanna Mannu | Tedesco avanzato<br>Tedesco principianti   | Tutti i lunedì               | 15-16<br>16-17  | 3404178454 | Sede                         |
| EnricoTasca                       | Inglese  | Tutti i lunedì               | 16-17           | 3483994213 | Sede                         |
| Rosalba Vinchery                  | Spagnolo   | Tutti i lunedì               | 17-18           | 3205585645 | Sede                         |
| Ludmila Pouzanova                 | Russo  | Tutti i lunedì               | 17-18           | 3203120909 | Sede                         |
| Milly Miola                       | Pittura  | Tutti i martedì              | 10-12           | 3398212422 | Sede                         |
| BdT                               | Gioco carte scala 40 e<br>burraco  | Tutti i martedì              | 15.30-18        | 3404178454 | Alla Baia Greca<br>o in sede |
| PaolaMariaPavin                   | Francese   | Tutti i mercoledì            | 15-16           | 335529118  | Sede                         |
| Humberto De La Cabada             | Spagnolo   | Tutti i mercoledì            | 15-16           | 3665333216 | Sede                         |
| Armando Revera                    | Chitarra   | Tutti i mercoledì            | 15-18           | 3338573992 | Sede                         |
| AlmaGorini                        | Letteratura 900 +2000  | tutti i mercoledì            | 15-16           | 3498440873 | Saletta URP                  |
| Monica De Andreis                 | Ginnastica   | Tutti i giovedì              | 9:45-<br>10:45  | 3473810506 | Carmelitane o<br>Melograno   |
| Anna Maria Abbate                 | Circolo dei lettori  | Tutti i giovedì              | 10:30-<br>11:30 | 3339357653 | Sede                         |
| Socializzazione                   | Chiara Di Giacomo:<br>piccole riparazioni<br>macchina da cucire<br>Roberta Costamagna:<br>punto croce<br>Francesca Graziosetti:<br>fasce capelli<br>Giusy Spidalieri:<br>composizioni floreali | Tutti i giovedì              | 16-18           |            | Sede                         |
| Lalla Cameroni                    | Passeggiata  | Inizio in Gennaio<br>Venerdì | 10:00           | 3492971878 | Incontro al porto<br>vecchio |
| Katalin Cassis                    | Yoga   | Momentaneamente<br>sospeso   | 10-11           | 3485998700 | Baia Greca                   |

## I CORSI



Raccolta tappi in plastica

Grazie a tutti voi che li

Raccogliete!



Burraco al mare....

Sanremo è Sanremo!



Il nostro gruppo di teatro

e la nostra coordinatrice

**Per tutti i corsi, chiediamo cortesemente ai partecipanti di informarsi preventivamente con l'organizzatore che il corso abbia luogo.**

Pier Mosca ci ricorda che è tempo di potatura delle piante da frutta e ornamentali, come pure dei lavori in campagna. Pier è un esperto e si offre per questi lavori, per le vostre richieste di scambio BdT potete contattarlo al 3405255653.

Giorgio Badino offre inglese base, gli interessati possono contattarlo al 3347434724.

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.

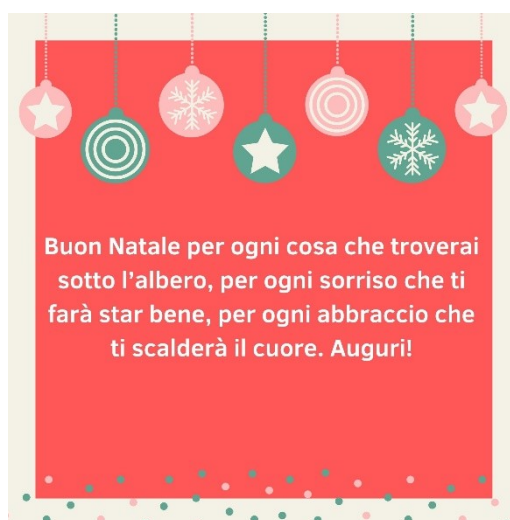
Tutte le iscrizioni posso essere effettuate anche tramite la segreteria BdT al numero 0184-580505 dalle ore 10.00 alle ore 12.00 dal lunedì al venerdì, allo stesso orario possono anche essere comunicati gli scambi – Grazie a tutti per la collaborazione.

**Ricordiamo inoltre, a chi non avesse ancora provveduto a versare il contributo volontario di 10 Euro, potranno farlo direttamente in Segreteria in orario di ufficio (lun-ven 10:00-12:00). Grazie**

## A Dicembre festeggiamo....

| Giorno | Nome           |
|--------|----------------|
| 5      | Marco          |
| 9      | Loris          |
| 11     | Gabriella      |
| 13     | Michelina      |
| 16     | Marisa         |
| 19     | Fausta         |
| 19     | Enrico         |
| 20     | Eleonora       |
| 21     | Maria Grazia   |
| 23     | Sara           |
| 24     | PATRIZIA       |
| 28     | Maria Federica |

**Con tutto il cuore, Vi Auguriamo....**



La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche a Novembre ci sono stati numerosi scambi come: Chitarra, Burraco, Giardinaggio, consigli legali, incontri fuori sede per gustare un buon caffè, Baratto, passaggi in macchina, commissioni, PC, cucito, teatro, ecc.

**Vi ricordo che per meglio comunicare con tutti voi avremmo bisogno della vostra mail e indirizzo corretti- se non ricevete il giornalino via mail per favore contattateci - grazie.**

**Continuate a partecipare alle nostre attività! La vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris e Yuri**

- Si ricorda che collegandosi al nostro sito internet [www.bdtsanremo.it](http://www.bdtsanremo.it) [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](mailto:sanremobdt@gmail.com) oppure [barbaragrom1@alice.it](mailto:barbaragrom1@alice.it)**