



Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori
Via Garibaldi, 1–18038Sanremo
tel.0184580505

Apertura da lunedì a venerdì, preferibilmente
su appuntamento
Dalle 10.00 alle 12.00
www.bdtsanremo.it
e-mail:sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO MAGGIO 2023

Cari iscritti,

SIAMO GIÀ A MAGGIO FRA POCO SI VA AL MARE!

Il prossimo incontro giovedì 18 maggio ore 16,00 assemblea e conviviale a tema piatto ligure.

Lunedì 1° maggio BdT chiusa

Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti immancabili per il mese di maggio:

- **Giovedì 4 maggio ore 15,00 Dada ci insegna a creare le peonie in carta velina per la festa della mamma che si terrà domenica 14**



- **Da venerdì 5 maggio Katalin riprende le lezioni Greca**

di yoga alla



Baia

- **Lunedì 8 maggio ore 16.00 Valter è disponibile per tutte le domande sulla tecnologia del PC.**
- **Venerdì 19 maggio ore 16,00 Pier Mosca ha invitato la Dott.ssa Massucco Giulia Psicologa Psicoterapeuta, che terrà una relazione riguardante "la gestione domestica del parente anziano con patologie. Aspetti psicologici, problematiche e possibili soluzioni".**
- **Martedì 23 maggio ore 19,30 si terrà la cena di gruppo, per chi vorrà venire, la location è da decidere...sbizzarritevi nelle proposte.**
- **Fino al 21 maggio e poi per tutta l'estate collaboriamo con la regione Liguria a Santa Tecla, chi vuol dedicare 3 ore mattina o pomeriggio, si metta in contatto con Barbara. Le mostre saranno aperte al pubblico dal mercoledì alla domenica.**

Tutti i corsi ed eventi devono essere prenotati in segreteria.

Per quanto riguarda il materiale necessario potete chiedere al momento dell'iscrizione, inoltre verrà pubblicato sul gruppo di Whatsapp un avviso il giorno prima dell'evento.

I costi vengono divisi tra i partecipanti.

Ogni giovedì, dalle 16:00 alle 18:00 saremo felici di offrirvi un piacevole intrattenimento con un buon tè e nell'occasione potremmo scambiarci consigli vari su argomenti diversi quali lavori manuali, ricette di cucina, giardinaggio, o semplicemente sarà una bella occasione per poter conversare in un ambiente rilassato e piacevole.

Potete portare anche materiale da aggiustare.

Troverete il consiglio giusto che fa per voi!

E intanto facciamo un excursus sulle attività svolte nel mese di aprile:

abbiamo pitturato i sassi raccolti in spiaggia



Il 6 aprile abbiamo fatto un piacevole incontro per farci gli auguri di Pasqua



Circolo di lettura a cura di Anna Maria Abbate

Il 27 aprile Francesca ci ha insegnato a giocare a burraco



Grazie ancora a tutti coloro che hanno aderito alle iniziative della BdT

I CORSI

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Tutti i lunedì	15-16 16-17	3404178454	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	Tutti i lunedì	17-18	3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Tutti i lunedì	17-18	3203120909	Sede
Giorgio Badino	Inglese attività	Tutti i martedì	10,30-11,30	3347434724	Sede
Gruppo Pittrici	Pittura su sassi	Tutti i martedì	10-12	3398212422	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Tutti i martedì	15.30-18	3404178454	Alla Baia Greca o in sede
Armando Revera	Chitarra	Tutti i mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Alma Gorini	Letteratura 900 +2000	Tutti i mercoledì	15-16	3498440873	Saletta URP
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Tutti i giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Tutti i giovedì	16-17	3665333216	Sede
Monica De Andreis	Ginnastica	Tutti i giovedì	9:45-10:45	3473810506	Carmelitane o Melograno
Anna Maria Abbate	Circolo dei lettori	Tutti i giovedì	10:30-11:30	3339357653	Sede
Socializzazione	Chiara Di Giacomo: piccole riparazioni macchina da cucire Roberta Costamagna: carte da gioco Francesca Graziosetti: fasce capelli Giusy Spidalieri: composizioni floreali Anna Tosarello Sartoria e riparazioni	Tutti i giovedì	16-18		Sede
Giulia Tavanti	Consulenza utenza elettrica	Tutti i giovedì	9 - 10	3383669777	Sede
Lalla Cameroni	Passeggiata	A richiesta	10:00	3492971878	Incontro al porto vecchio
Katalin Cassis	Yoga	Tutti i venerdì	10-11	348599870	Baia Greca

Giampiero Pisati (cell. 3669775428) e Loris Pizzolla (cell.3892820655) offrono consigli

legali – contattare per appuntamento.

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.

Giulia Tavanti (cell. 3383669777) ogni giovedì mattina dalle 9 alle 10 offre consulenza per le utenze elettriche, contattarla per un'appuntamento.

Compleanni Maggio 2023

Giorno	Nome
3	Anna
4	Ezio
10	Alma
12	Maria Pia
12	Oriana
12	Domenico
13	Adriana
16	Vincenzo
18	Roberta
21	Chiara
21	Alice
23	Nicole
24	Monica
25	Lucia
29	Barbara



La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche in aprile ci sono stati numerosi scambi come: chitarra, burraco, francese, inglese, spagnolo, tedesco, lettura, carta pesta, giardinaggio, piccoli lavori di casa, incontri fuori sede per gustare un buon piatto o solamente un

caffè, baratto, passaggi in macchina, commissioni, pittura sui sassi, PC, cucito, ecc.

Siete stati in molti a versare la quota di Euro 10, grazie, si ricorda a chi non l'ha ancora versata che lo può fare in orario di segreteria.

Tutti gli appuntamenti e scambi fatti sono da comunicare in segreteria dal lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00 – grazie.

Vi ricordo che, per meglio comunicare con tutti voi, avremmo bisogno della vostra mail corretta – se non ricevete il giornalino via mail per favore contattateci – grazie.

Auguriamoci un bellissimo mese di Maggio, saluti a tutti e tanti scambi – un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris e Yuri; Giulia e Valter per la redazione del giornalino mensile.

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