



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

**APERTURA : dal LUNEDI' al VENERDI' dalle
10.00 alle 12.00**

Ricevimento soltanto con appuntamento
www.bdtsanremo.it

e-mail: sanremobdt@gmail.com

OTTOBRE 2021

Cari amici, sul giornalino di settembre abbiamo scritto e anticipato che è possibile lo scambio fra due persone in sede, però dovete stabilire e comunicare a Barbara cell. 3404178454 il giorno e l'orario dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 13.00, il lunedì e il mercoledì al pomeriggio dalle ore 15.00 alle 17.00.

Per i corsi, da tenersi sempre in orario URP, è necessario un responsabile. Per evitare assembramenti, vi preghiamo di contattarci anticipatamente per prendere un appuntamento – grazie della vostra comprensione.

Vi preghiamo inoltre di prendere tutte le precauzioni di sicurezza e non dimenticare di essere pronti a dimostrare il green pass o il certificato del tampone oltre che portare la mascherina.

**INFO IMPORTANTE: Elezioni Coordinatore/trice martedì 16 novembre 2021 –
orario dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00**

**Chi vuole candidarsi dovrebbe mandare la richiesta entro mercoledì 20 ottobre
2021 alla Segreteria BdT c/o URP in busta chiusa con le rispettive proposte
riguardante il miglioramento BdT.**

Nel frattempo, proponiamo, le seguenti attività:

**3° corso cucina cinese – Piatto proposto: Tante richieste: Involtini primavera con una salsina
agrodolce data da convenire a cura di Monica Corgnati – prenotazioni 3315313985.**

**Aldo Zaccaro, membro da 2 anni della BdT offre spettacoli di magia per ogni festa o dopo cena in
cambio di ore.**

**Nuovo: Licia Tazzioli propone l'incontro settimanale al mattino di "conversazione in
dialetto Sanremasco". Prendere contatto con Licia cell. 3406901051.**

**Tabella corsi – Inizio lunedì 4 ottobre 2021 ma gli iscritti si devono prima
accordare con gli insegnanti**

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka	Tedesco Corso avanzato Corso principianti	tutti lunedì	15-16 16-17	3404178454	Sede
Enrico Tasca	Inglese (saletta URP)	tutti i lunedì	16-17	3483994213	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	tutti i lunedì	15-16	3665333216	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	tutti martedì	15.30-18	3404178454	Alla Baia Greca
Armando Revera	Corso chitarra	tutti mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Alma Gorini	Letteratura (saletta URP) 900 + 2000	Sospeso inizio a novembre	15-16	3498440873	Sede
BdT	Socializzazione	tutti mercoledì	16-18		Fuori Sede
Monica De Andreis	Ginnastica	tutti giovedì	9.45-10.45	3473810506	Carmelitane
Rosalba Vinchery	Spagnolo	Sospeso inizio a dicembre		3205585645	Sede
Katalin Cassis	Yoga – Inizio ottobre	Inizio 8 ottobre	9.45-10.45	3485998700	Melograno
Ludmila Pouzanova	Russo	Inizio 8 ottobre	11-12	3203120909	Sede

Rino Alesi	Massaggi	Da concordare		3405750770	
-------------------	-----------------	----------------------	--	-------------------	--

Compleanni ottobre 2021

Giorno	Mese	Nome	Giorno	Mese	Nome
2	10	Giacomina (Mina)	18	10	Anna Maria
4	10	Stella	24	10	Giulio
6	10	Rosalba	24	10	Mariella
6	10	Marco	25	10	Piera
7	10	Anna Maria	31	10	Elide
10	10	Giovannella	31	10	Angela

In riferimento alla proposta di inserire nel giornalino racconti di esperienze vissute nell'ambito della BdT Maria Pastorelli **descrivere una bella giornata:**

“ Alla scoperta della valle Argentina “.

Dopo una breve sosta a Montaldo, per il caffè di rito e per l'acquisto di prodotti locali alla bottega che vende, come una volta, un po' di tutto, siamo ripartiti per una breve escursione a piedi per il sentiero "Costa Rossa", nella frazione di Carpasio. Il tema è stato "Camminare per conoscere, scoprire per sviluppare la propria sensibilità motoria ed emotiva": i veri protagonisti sono stati i fiori spontanei, piante ed erbe officinali che nascondono virtù alimentari e medicinali quali il timo, l'ibisco, il tarassaco....tipiche della nostra macchia mediterranea. Abbiamo anche ammirato sul percorso le caselle, piccoli edifici costruiti in pietra a secco utilizzati come ripostigli per attrezzi agricoli e riparo dagli agricoltori.

Alle 11:30, accompagnati da una preparatissima guida erboristica, abbiamo visitato il Museo della Lavanda di Carpasio, dove abbiamo scoperto come questa pianta sia stata e continui ad essere una delle più utilizzate, per le sue proprietà medicamentose, sia nell'antica che nella moderna farmaceutica a base naturale, oltre che per la fabbricazione di profumi, saponi e molto altro ancora. Abbiamo seguito tutto il percorso della trasformazione dal fiore all'oli, fino all'essenza, all'acqua di colonia ed al profumo, attraverso grossi alambicchi.

E' stata una scoperta della Valle Argentina, tra mare e montagna da Taggia-Arma fino a Triora, circondata dalle Alpi Liguri, con il picco più alto, 2200 m. del Monte Saccarello: tetto della Liguria.

Carpasio si colloca a 900m. di altitudine, un grazioso borgo che vanta anche un Museo della Resistenza (non visitato), inaugurato nel 1990 in frazione Costa a ricordo delle battaglie partigiane del 1944 al Monte Grande (Carpasio) sono esposti referti e foto dell'epoca.

Alle 13, presso il ristorante "La Carpasina" abbiamo potuto apprezzare gli antipasti vari, i ravioli alla borragine, le tagliatelle ai porcini, il coniglio ed il cinghiale alla ligure ed il dessert, tipici della generosa cucina casalinga locale.

In loco è stato possibile acquistare prodotti-bio, pane d'orzo, tome e verdura a km0.

Nel pomeriggio abbiamo raggiunto Prati Piani, una frazione sopra Carpasio dove abbiamo potuto ammirare un paesaggio di natura incontaminata, e con l'occasione raccogliere foglie, pigne, prodotti autunnali dai mille colori per lavoretti natalizi. Per finire abbiamo visitato il centro storico di Carpasio, il suo antico borgo medievale con la Parrocchia di S. Antonio del 1400, il campanile curiosamente inclinato, gli antichi lavatoi, rari esempi architettura ligure con pietre a vista, tetti in ardesia (oro nero), muretti a secco (patrimonio ligure ambientale dell'umanità), sculture ornamentali ai portali e alle finestre e graziosi bassorilievi.

Una curiosità da 3 anni, per il processo organizzativo di fusione dei piccoli comuni, viene denominato Montalto Carpasio. Stanchi ma soddisfatti abbiamo fatto ritorno a Sanremo alle 18:00.

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche in settembre ci sono stati numerosi scambi come: Chitarra, Acquagym, Burraco, Giardinaggio, Cucina Ligure e Cinese, Piccoli lavori di casa, Cucito, Incontri fuori sede per gustare un buon gelato, caffè e altro, Baratto, passaggi macchina ecc.

Cogliamo l'occasione per augurare a tutti voi un sereno ottobre e soprattutto tanta, tanta salute e una partecipazione numerosa alle elezioni martedì 16 novembre 2021.

La vostra Coordinatrice Fausta e il Direttivo Alma, Barbara, Gianpiero e Valter.

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