



Banca del Tempo di Sanremo:Palafiori
Via Garibaldi 1-18038 Sanremo
tel.0184580505
Lun-Ven 10:00-12:00
www.bdtsanremo.it
e-mail:sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO NOVEMBRE 2022

Cari iscritti,

Ci stiamo avvicinando alla fine dell'anno per cui abbiamo due importanti date da ricordare a cui non possiamo mancare:

Giovedì 17 Novembre - Si terrà in sede la prossima assemblea alle ore 17.00 vi aspettiamo numerosi anche per conoscere i nuovi membri.

Giovedì 15 dicembre ore 17.00 in sede un piacevole momento per scambiarci gli auguri Natalizi e fare una piccola festiciola

Ma per il mese di novembre, molte sono le attività che abbiamo pensato di proporvi:

Lunedì 7 novembre ore 11.00 - passeggiata a San Romolo: immergiamoci nella nostra fantastica natura, che in questo periodo si tinge dei colori dell'autunno che ci rinfrancano e scaldano l'anima - a cura di Barbara Gromotka. Lo spostamento per raggiungere San Romolo è da effettuarsi con mezzi propri.

Giovedì 10 novembre dalle 15.00 alle 18.00, presso la nostra sede, ci cimenteremo nella lavorazione di un angioletto di carta, sotto la preziosissima guida di Dada Chesta, che vi comunicherà, dopo l'iscrizione, il materiale necessario da portare per la realizzazione della nostra

Venerdì 11 novembre ore 16.00, presso la nostra sede, la nostra eccezionale nutrizionista Mirella Tagini ci presenterà un argomento caro a molte di noi "Regole per dimagrire"... portatevi penna e taccuino per prendere appunti, sono dei consigli da non dimenticare!

Giovedì 17 novembre ore 16.00, presso la nostra sede, Maria Pia Veneziano, profonda conoscitrice del settore viaggi, ci farà volare a Dubai con un fantastico filmato preceduto da una sua breve presentazione: allacciate le cinture, tutti pronti per partire almeno con la fantasia! Durante, prima o dopo la proiezione sarà l'occasione per prenderci un thè in ottima compagnia.

Lunedì 21 novembre ore 10.00, in abitazione privata, guidati e consigliati dalla "dolcissima" Francesca Graziosetti prepariamo insieme le crocchette alla zucca e i muffin alla crema chantilly... una mattinata conviviale super golosa!

... con l'ultima domenica di Novembre inizia l'Avvento... Auguriamo a tutti serenità e gioia!
E nel mese di Ottobre...

Continuano i nostri corsi... ecco una carrellata di alcuni momenti di attività

a cura di



Il mondo delle carte – Roberta Costamagna La cartapesta - Michelina Calvano Circolo dei lettori - Anna Maria Abbate

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
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 burraco	Tutti i martedì	15.30-18	3404178454	Alla Baia Greca 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	INIZIO OTTOBRE tutti i mercoledì	15-16	3498440873	Saletta URP
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: punto croce Francesca Graziosetti: fasce capelli Giusy Spidalieri: composizioni floreali	Tutti i giovedì	16-18		Sede
Katalin Cassis	Yoga	Tutti i venerdì	10-11	3485998700	Baia Greca Sede
Michelina Calvano	Cartapesta	Tutti i venerdì	16-18	3290980764	

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

La nostra pittrice Milly Miola, facendo seguito a diverse richieste, conferma il corso ogni martedì dalle ore 10.00 alle 12.00.

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.

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 collaborazioine.

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 Novembre festeggiamo....

Giorno	Nome	Giorno	Nome
1	Alida	17	Luna
7	Germana	17	Pina
8	Carlo	18	Bianca
13	Loredana (Lolli)		

Frase di Novembre



Ed è novembre. I pomeriggi sono più laconici e i tramonti più austeri.
Novembre mi è sempre sembrato la Norvegia dell'anno.
(Emily Dickinson)

... anche a Sanremo???

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche a Ottobre ci sono stati numerosi scambi come: Chitarra, Burraco, Giardinaggio, 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 [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