



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

## GIORNALINO OTTOBRE 2022

**Cari iscritti,**

**Salvate la data: Giovedì 17 Novembre** - Si terrà in sede la prossima assemblea alle ore 17.00!!!!

**Merc 5 Ottobre alle 10:30**, la nostra pittrice Milly Miola invita tutti i membri della BdT interessati alla pittura qui in sede per un incontro informativo e conoscitivo per definire insieme l'inizio di un nuovo corso.

**Dal 6 Ottobre, ogni giovedì alle 10:30** parte la nuova iniziativa di lettura con Anna Maria Abbate 3339357653 presso la nostra sede ... chi si vuole aggiungere al gruppo è sempre il benvenuto!

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.

Purtroppo la gita a Seborga è stata annullata ... ma tenetevi pronti che non appena l'organizzatrice sarà disponibile ci verranno proposte delle nuove imperdibili esperienze!

### **E nel mese di Settembre...**

Un ottimo inizio, lunedì 19 Settembre, con una rinnovata energia ci siamo rivisti dopo la pausa estiva, pronti a sviluppare nuovi progetti con le ragazze della Segreteria ed alcuni membri.



Ed ecco cosa facciamo nei nostri incontri del giovedì incontro in sede BdT – questa settimana lavoretti di cucito a macchina e socializzazione con un ottimo dolce fatto dalla nostra pasticceria Francesca ed una buona tazza di the.



Ora che non fa più così caldo, venite a rilassarvi al corso di Yoga... vi aspettiamo il venerdì alle 10 alla Baia Greca.



Guardate un po' con questi semplici materiali che cosa riescono ad ottenere i nostri membri che si cimentano con la cartapesta....



| 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                         |
| 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                                                                                                                                    | INIZIO OTTOBRE<br>tutti i mercoledì | 15-16           | 3498440873 | Saletta URP                  |
| Monica De Andreis                                                                    | Ginnastica                                                                                                                                               | Tutti i giovedì                     | 9:45-<br>10:45  | 3473810506 | Carmelitane                  |
| Anna Maria Abate                                                                     | Circolo dei lettori                                                                                                                                      | Tutti i giovedì                     | 10:30-<br>11:30 | 3339357653 | Sede                         |
| Chiara Di Giacomo<br>Roberta Costamagna<br>Francesca Graziosetti<br>Giusy Spidalieri | Socializzazione<br><br>- piccoli riparazioni<br>macchina da cucire<br>- punto croce<br>- fasce capelli<br>- lavori manuali in<br>preparazione del Natale | Tutti i giovedì                     | 16-18           |            | Sede                         |
| Katalin Cassis                                                                       | Yoga                                                                                                                                                     | Tutti i venerdì                     | 10-11           | 3485998700 | Baia Greca                   |
| Michelina Calvano                                                                    | Cartapesta                                                                                                                                               | Tutti i venerdì                     | 16-17           | 3290980764 | Sede                         |

**I CORSI....**

Per tutti i corsi, vi chiediamo cortesemente di verificare con la segreteria lo svolgimento.

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 Ottobre festeggiamo....

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

### Frase di Ottobre



e per te, cosa rappresenta Ottobre?

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche a Settembre 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](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)**