



Banca del Tempo di Sanremo:
Palafiori Via Garibaldi 1
18038 Sanremo tel.0184580505
**Apertura lunedì, mercoledì e venerdì,
preferibilmente con appuntamento
Dalle 10.00 alle 12.00**
www.bdtsanremo.it
e-mail: sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO GENNAIO 2023

Cari iscritti,

con tanta gioia abbiamo festeggiato le feste natalizie e questa domenica ci siamo accorti che siamo già nel 2023 – Buon anno nuovo a tutti!

Lunedì 9 gennaio 2023 ore 10.00 riapre la sede BdT – la coordinatrice invita tutti per un saluto e per un brindisi al nuovo anno con tanti scambi/incontri e attività.

Per la prossima assemblea e conviviale vi diamo l'appuntamento giovedì 19 gennaio alle ore 16.00

Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti per il mese di gennaio 2023

- **Venerdì 12 gennaio dalle ore 15.00 alle 16.00** Roberta vi accompagnerà a scoprire l'affascinante mondo delle carte da gioco
- **Martedì 17 gennaio ore 16.00** Ruth ci insegna a fare le borse di cartone (tipo quelle dei negozi) da vecchi calendari
- **Venerdì 20 gennaio ore 16.00**, Valter è disponibile per tutte le domande sull'utilizzo basilare del computer
- **Giovedì 26 gennaio ore 15.00**, Francesca offre un corso "fasce capelli"

Tutti i corsi devono essersi 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.

Ogni giovedì, dalle 16:00 alle 18:00 con grande gioia vi proponiamo un momento di piacevole intrattenimento con un tè, quale miglior occasione per poterci scambiare consigli vari su argomenti diversi quali lavori manuali, ricette di cucina, giardinaggio, o semplicemente si potrà approfittare dell'atmosfera rilassata per una gradevole conversazione.

Si ricorda che per gli eventi in sede è obbligatorio l'uso della mascherina ffp22, Green Pass rafforzato e l'invito come sempre a mantenere le distanze.

E cosa abbiamo fatto in Dicembre?



Gli angioletti con Dada!!!
Non sono fantastici? E per di più ci siamo veramente divertite... vorremmo che fosse Natale tutto l'anno!





I biscotti con Barbara... questi li possiamo mangiare tutto l'anno vero?

Ma la BdT ci aiuta anche ad affinare le nostre conoscenze informatiche... ora grazie a Valter ne sappiamo qualcosina in più! Grazie



Per la nostra festa di Natale ci sarebbero troppe cose da dire, ma le immagini ed il video parlano da soli... andate su

<https://drive.google.com/drive/folders/1VUyohvSZE1AvBpauX58hkmGFvP4xuMwb?usp=sharing> E buona visione!

I CORSI

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Tuttiilunedì	15-16 16-17	3404178454	Sede
EnricoTasca	Inglese	Tutti ilunedì	16-17	3483994213	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	Tutti ilunedì	17-18	3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Tuttiilunedì	17-18	3203120909	Sede
Milly Miola	Pittura	Tutti martedì	10-12	3398212422	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Tutti martedì	15.30-18	3404178454	Alla Baia Greca o in sede
Paola MariaPavin	Francese	Tutti mercoledì	15-16	335529118	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Tutti mercoledì	15-16	3665333216	Sede
Armando Revera	Chitarra	Tutti mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Alma Gorini	Letteratura 900 +2000	tutti mercoledì	15-16	3498440873	Saletta URP
Monica De Andreis	Ginnastica	Tutti giovedì	9:45- 10:45	3473810506	Carmelitane o Melograno
Anna Maria Abbate	Circolodeilettori	Tutti 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 giovedì	16-18		Sede
Lalla Cameroni	Passeggiata	Inizio in Gennaio Venerdì	10:00	3492971878	Incontro al portovecchio
Katalin Cassis	Yoga	Momentaneamente ospeso	10-11	3485998700	BaiaGreca

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.

Compleanni GENNAIO 2023

Giorno	Nome
5	Rosalba
6	Giuseppina (Giusy)
7	Donatella
14	Cesira (Cinzia)
18	Pier Franco
20	Roberto
21	Rolando
22	Valter
23	Lucia
30	Donato

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche in Dicembre ci sono stati numerosi scambi come: Chitarra, Burraco, Giardinaggio, Piccoli lavori di casa, incontri fuori sede per gustare un buon caffè e altro, Baratto, passaggi in macchina, commissioni, PC, cucito, ricamo, ecc.



I rigori di gennaio
portan sempre qualche guaio;
acqua, freddo, ghiaccio e neve,
notte lunga, giorno breve,
influenza e raffreddore,
naso rosso a tutte l'ore.
Quando il ciel si mette al bello,
cercan tutti il solicello.
I piccini, intorno al mondo,
fanno un pazzo girotondo;
mentre quelli grandicelli
studian giochi novi e belli.
Sopra il ramo scheletrito,
l'uccellino è intirizzito.
Il comignolo sul tetto
fuma allegro e per dispetto
si diverte a far tossire
la civetta, da morire.
Ride un topo come un matto,
mentre strizza l'occhio al gatto.

Con l'anno nuovo si richiede il versamento del contributo volontario di 10 Euro, potranno farlo direttamente in Segreteria in orario di ufficio (lun-ven 10:00-12:00).
Grazie

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

Si ricorda 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 Gennaio, auguri a tutti e tanti scambi – un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris e Yuri

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