



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 FEBBRAIO 2023

Cari iscritti,

Siete pronti per la settimana più sfavillante dell'anno? Sanremo è quasi pronta per la kermesse canora che tiene incollati tutti gli italiani alla TV... dal 7 all'11 Febbraio tutti pronti per una nuova, rinnovata edizione del Festival di Sanremo! Leggete fino in fondo Ci sono delle grandi novità anche legate alla BdT!!!

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

- **Giovedì 2 febbraio alle ore 10.30** all'incontro settimanale del gruppo del circolo dei lettori la scrittrice di Poggio Claudia Simone, ci presenterà il suo libro "Un amore in guerra" ed eccezionalmente sarà possibile invitare anche amici e parenti, anche non iscritti alla BdT.
- **Venerdì 10 febbraio a partire dalle 16.00** presso la struttura OVER Francesca ci insegnerà a preparare i bocconcini di melanzane mentre Barbara ci delizierà con ... il dessert Pere al vino rosso con yogurt greco e melagrana, preparate le papille gustative!
- **Martedì 14 febbraio alle ore 16.00** per festeggiare S. Valentino e tutti gli innamorati di ogni età suonerà per noi il nostro gruppo di chitarristi, vi aspettiamo numerosi.
- **Giovedì 16 febbraio alle ore 16.00** Ruth, ci propone di utilizzare vecchi calendari per creare delle buste di carta. Ecco un esempio di cosa faremo insieme



- **Venerdì 17 febbraio alle ore 16.00**, Valter si rende disponibile a rispondere a tutti i vostri dubbi e quesiti sull' utilizzo basilare del computer, cogliete l'occasione per imparare qualcosa di utile e nuovo.
- **Lunedì 20 febbraio alle ore 16:00** festeggiamo in compagnia il Carnevale, potete mascherarvi e portare con voi qualcosa da bere o mangiare in allegria... e ricordatevi che a Carnevale, ogni scherzo vale!
- **Giovedì 23 febbraio dalle 14.30 alle 15.30** Roberta vi accompagnerà a scoprire l'affascinante mondo delle carte da gioco.
- **Giovedì 23 febbraio dalle ore 16.00** Chiara ci insegna il punto croce, un bel modo per passare il tempo e che dà tante soddisfazioni.

Si ricorda che 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. I costi vengono suddivisi tra i

partecipanti.

Ogni giovedì, dalle 16:00 alle 18:00 saremo felici di offrirvi un piacevole intrattenimento con il 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.

Qualche previsione per Marzo, in modo che vi possiate organizzare....

Lunedì 6 marzo Tiziana G. organizza una gita a Savona per un simpatico giro in città, una visita al mercato settimanale con una pausa per gustare la famosa panissa ed un caffè con i famosi chinotti canditi. Le opzioni sono in treno o macchina, a seconda del numero di partecipanti. Le prenotazioni sono aperte da ora in segreteria.

E cosa abbiamo fatto a Gennaio?



Giovanna non si smentisce mai, anche questo evento culinario presso la sede di OVER è stato un successo!



Siamo tutte un po' più fashion da quando Francesca ci ha ispirate per creare le fasce per i capelli, non è vero?



E i lavori con la cartapesta continuano, sprigionando la nostra fantasia!

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
Milly Miola	Pittura su sassi di gruppo	Tutti i martedì	10-12	3398212422	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e buracco	Tutti i martedì	15.30-18	3404178454	Alla Baia Greca o in sede
Graciela Avila	Spagnolo	Tutti i mercoledì	10-11	3318986090	Saletta laboratorio
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	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: carte da gioco Francesca Graziosetti: fasce capelli Giusy Spidaliere: composizioni floreali	Tutti i giovedì	16-18		Sede
Lalla Cameroni	Passeggiata	Tutti I venerdì	10:00	3492971878	Incontro al porto vecchio
Katalin Cassis	Yoga	Momentaneamente sospeso	10-11	3485998700	Baia Greca

Giorgio Badino offre ogni martedì o mercoledì dalle 10 alle 11 o dalle 11 alle 12 lezioni di inglese – Iscrizioni in sede.

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 FEBBRAIO 2023

Giorno	Nome
1	Barbara
4	Domenico
5	Gianluca
6	Gabriella
6	Patrizia
7	Giorgio
9	Francesca
13	Laura (Lalla)
14	Matilde
17	Maria
25	Michelina
26	Adriano
26	Fiorella
28	Tiziana
28	Milena (Milly)

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica

che anche in gennaio ci sono stati numerosi scambi come: Chitarra, Burraco, Lingue francese, inglese, russo, spagnolo, tedesco, Giardinaggio, etc.

Per il mese di Febbraio ricordiamo il festival ed il grande Modugno ... e la sorpresa è



Durante il festival la BdT avrà la sua radio diretta.

**WRN RADIO, posizionata nella sala conferenze della BdT, da lunedì 6 inizierà a trasmettere per 3 ore al giorno - 1 ora dalle 11 alle 12 e 2 ore dalle 16 alle 18. Tutti gli iscritti sono invitati a partecipare, raccontando qualcosa, lasciando un commento sulle esperienze della BdT
Ecco il link: www.wrnradio.eu**

Se venite in sede dovete mettere la vostra tessera

Buon febbraio a tutti !!!

Si ricorda che 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.

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 il AREARISERVATAAGLIISCRITTI visualizzare il conteggio esatto delle refatte.

Per eventuali segnalazioni, da apportare nelle prossime news, si prega di contattare il responsabile giornalino Barbara Gromotkawa whatsapp 3404178454 e-mail: sanremobdt@gmail.com oppure barbaragrom1@alice.it