



Banca del Tempo di Sanremo:
Palafiori Via Garibaldi 1-
18038 Sanremo
tel. 0184580505

**Apertura lunedì, mercoledì e venerdì,
preferibilmente su appuntamento
Dalle 10.00 alle 12.00**

www.bdtsanremo.it

e-mail: sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO MARZO 2023

Cari iscritti,

Dopo uno sfavillante febbraio, non vediamo l'ora di ritrovarci tutti insieme per l'Assemblea/Conviviale di giovedì 23 marzo ore 16.00

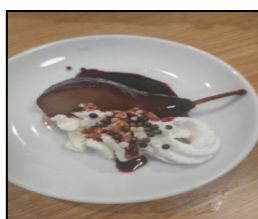
Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti immancabili per il mese di marzo:

- **Lunedì 6 marzo** Tiziana G. organizza una gita a Savona, una bella occasione per fare un giro in città, andarsene a spasso tra le bancarelle del mercato settimanale e, perché no, fare una gustosa pausa per assaggiare la famosa panissa (dei bocconcini di polentina di ceci), i tradizionali immancabili chinotti canditi e un buon caffè.
A seconda del numero di partecipanti, si opterà per l'opzione treno o macchina, pertanto è necessario iscriversi in segreteria venerdì 3 marzo.
- **Mercoledì 8 marzo alle ore 16.00** presso OVER brindiamo tutti insieme per la Festa della Donna – il gruppo di chitarra ci terrà compagnia con il suo fantastico repertorio.
- **Venerdì 10 marzo alle ore 16.00** presso OVER Giusy S. prepara e ci insegna i segreti dei bigné... non avete già l'acquolina in bocca?
- **Venerdì 17 marzo alle ore 16.00**, Valter è disponibile per tutte le domande sull'utilizzo basilare del computer, non fatevi scappare l'occasione per qualsiasi dubbio.
- **Giovedì 30 marzo dalle ore 14.30 alle 15.30** Roberta vi accompagnerà a scoprire l'affascinante mondo delle carte da gioco, c'è sempre così tanto da scoprire!
- **Giovedì 30 marzo dalle ore 16.00** iniziamo le attività manuali per prepararci alla Pasqua, non potete mancare!

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 divisi tra i partecipanti.

Ogni giovedì, dalle 16:00 alle 18:00 saremo felici di offrirvi un piacevole intrattenimento con un buon 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. Potete portare anche materiale da aggiustare. Troverete il consiglio giusto che fa per voi!

E intanto facciamo un excursus sulle attività svolte nel mese di febbraio:



- **Venerdì 10 febbraio** presso la struttura OVER Francesca ci ha svelato i segreti dei bocconcini di melanzane mentre Barbara ci ha deliziato il palato con le pere al vino rosso con yogurt greco e

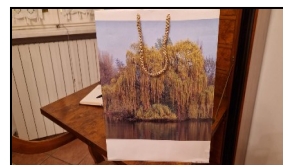


melagrana... una delizia, provare per credere!



Martedì 14 febbraio abbiamo festeggiato insieme S. Valentino, grazie a tutti i partecipanti, in particolare al nostro gruppo di chitarristi.

Giovedì 16 febbraio Ruth ci ha aperto un mondo, riciclando vecchi calendari abbiamo realizzato eleganti buste di carta, molto fantasiose.



E che dire dell'esperienza della radio? Semplicemente grandiosa!!!!

Grazie ancora a tutti coloro che hanno aderito all'iniziativa

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
Gruppo Pittrici	Pittura su sassi	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
Graciela Avila	Spagnolo	Tutti i mercoledì	10-11	3318986090	Saletta laboratorio
Paola Maria Pavin	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 Spidalieri: composizioni floreali Anna Tosarello Sartoria e riparazioni	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	348599870	Baia Greca
Michelina Calvano	Cartapesta	Tutti I venerdì	16-18	3290980764	Sede

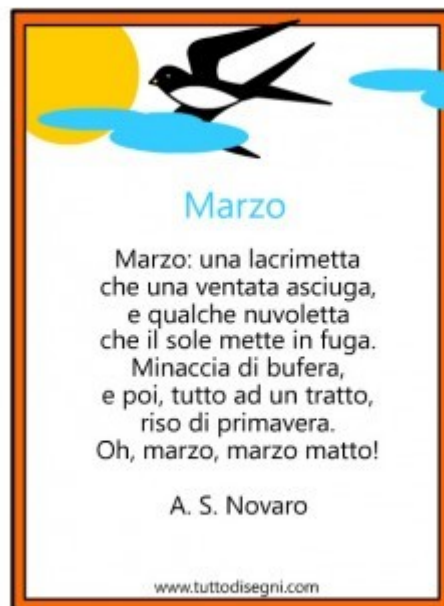
Giorgio Badino offre ogni martedì o mercoledì dalle 10 alle 11 o dalle 11 alle 12 lezioni di inglese – Iscrizioni in sede.

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 MARZO 2023

Giorno	Nome
2	Pasqua
3	Salvatore
3	Mirella
7	Paola Maria
9	Maria Grazia
9	Piera
12	Vincenzo
19	Caterina
20	Evelina
27	Morena
27	Raffaella
31	Domenica Antonietta



La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche in febbraio ci sono stati numerosi scambi come: chitarra, burraco, francese, inglese, spagnolo, tedesco, lettura, carta pesta, giardinaggio, piccoli lavori di casa, incontri fuori sede per gustare un buon piatto o solamente un caffè, baratto, passaggi in macchina, commissioni, pittura sui sassi, PC, cucito, ecc.

Siete stati in molti a versare la quota di Euro 10... grazie, si ricorda a chi non l'ha ancora versata che lo può fare in orario di segreteria.

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

Vi ricordo 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 Marzo, saluti 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'[AREARISERVATAAGLIISCRITTI](#) 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