



**Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori**  
**Via Garibaldi, 1-18038Sanremo**  
**tel.0184580505**  
**Apertura da lunedì a venerdì,**  
**dalle 10.00 alle 12.00**  
**anche su appuntamento**  
[www.bdtsanremo.it](http://www.bdtsanremo.it)  
e-mail:[sanremobdt@gmail.com](mailto:sanremobdt@gmail.com)

## GIORNALINO GIUGNO 2023

Cari iscritti,

**DIAMO IL BENVENUTO ALLA STAGIONE CALDA E ALLE GIORNATE LUNGHE!  
A COLORO CHE INIZIERANNO GIÀ LE FERIE, BUONE VACANZE DA TUTTI NOI.**

**Il prossimo incontro giovedì 20 luglio 2023 ore 16.00 assemblea/conviviale.**

**Venerdì 2 giugno BdT chiusa**

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

- **Martedì 13 giugno ore 19.30 si terrà la cena di gruppo, per chi vorrà venire, la location è da decidere ..... sbizzarritevi nelle proposte!**
- **Fino al 4 di giugno Milly Miola espone i suoi quadri presso i locali del WHISKY a go go - orario dalla 16.00 alle 20.00.**
- **Tutto giugno mostre S. Tecla - se volete fare servizio ci sono posti dal venerdì alla domenica**
- **Valter è disponibile per tutte le domande sulla tecnologia del PC**
- **D'Agostino Barbara offre "gestione cellulare" cell. 3492909339**

**Tutti i corsi ed eventi devono essere 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 maggio:**



**La creazione delle peonie in carta pesta per la Festa della Mamma**



**Le sculture di carta pesta**



**Lezione di yoga alla Baia Greca**



**Conviviale a tema piatto ligure**

**Grazie ancora a tutti coloro che hanno aderito alle iniziative della BdT**

## 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
Giorgio Badino	Inglese attività	Tutti i martedì	10,30-11,30	3347434724	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
Armando Revera	Chitarra	Tutti i mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Alma Gorini	Letteratura 900 +2000	Tutti i mercoledì	15-16	3498440873	Saletta URP
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Tutti i giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Tutti i giovedì	16-17	3665333216	Sede
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
Giulia Tavanti	Consulenza utenza elettrica	A RICHIESTA	10-11	3383669777	Sede
Lalla Cameroni	Passeggiata	A richiesta	10:00	3492971878	Incontro al porto vecchio
Katalin Cassis	Yoga	Tutti i venerdì	10-11	348599870	Baia Greca

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.

Giulia Tavanti (cell. 3383669777) su appuntamento la mattina offre consulenza per le utenze elettriche.

### Compleanni GIUGNO 2023

Giorno	Mese	Nome
8	6	Zilena
11	6	Marco
15	6	Concetta (Ketti)
16	6	Tiziana
17	6	Angela
17	6	Odetta (Odette)
18	6	Monica
19	6	Giulietta
24	6	Stella Yvette
27	6	Silvana
27	6	Rita
27	6	Nadia

#### Giugno di Giosuè Carducci

È il mese dei prati erbosi e delle rose;  
il mese dei giorni lunghi e delle notti chiare.

Le rose fioriscono nei giardini, si  
arrampicano

sui muri delle case. Nei campi, tra il grano,  
fioriscono gli azzurri fiordalisi e i papaveri  
fiammanti e la sera mille e mille lucciole  
scintillano fra le spighe.

Il campo di grano ondeggia al passare  
del vento: sembra un mare d'oro.

Il contadino guarda le messi e sorride.  
Ancora

pochi giorni e raccoglierà il frutto delle sue  
fatiche.

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunica che anche in aprile 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 giugno, saluti a tutti e tanti scambi – un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris e Yuri; Giulia e Valter per la redazione del giornalino mensile.**

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](mailto:sanremobdt@gmail.com) oppure [barbaragrom1@alice.it](mailto:barbaragrom1@alice.it)**