



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
e-mail:sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO SETTEMBRE/OTTOBRE 2023

Cari iscritti,
Spero, che tutti sono rientrati dalle ferie e ci possiamo raccontare tante cose piacevoli.

prossimo incontro ASSEMBLEA: giovedì 28 settembre ore 16:00 in sede

Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti per il mese di settembre/ottobre 2023

- **Giovedì 21 settembre ore 16:00, Lea offre ginnastica/esercizi per le mani . Favorisce il movimento quotidiano, favorevole chi soffre di reuma, artrosi, sindrome tunnel carpale, schiacciare il dito ed altro**
- **Venerdì 6 ottobre ore 16.00, Valter è disponibile per tutte le domande sull' utilizzo basilare del computer.**
- **Giovedì 12 ottobre ore 16:00 Roberta vi propone un pomeriggio quiz divertente**
- **Venerdì 13 ottobre BdT chiusa per festa patronale**
- **Giovedì 26 ottobre dalle 16.00 Chiara insegna il punto croce**

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 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.

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.

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunico che anche durante la chiusura sede ci sono stati numerosi scambi come:

Chitarra, Burraco, Giardinaggio, Piccoli lavori di casa, incontri fuori sede per gustare un buon piatto o solamente un caffè, Baratto, passaggi macchina, commissioni, PC 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.

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 e giovedì | 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 | Ai Bagni Arenella 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 | Bagni Arenella |

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

Settembre, speranze e ritorni di Luigi Pirandello

Settembre ha un'anima complicata, tagliente. Si ama, si odia; a volte entrambe le cose. È il mese in cui salutiamo l'estate e le speranze che avevamo riposto nella bella stagione volano via, "come rondini a fin d'anno", sebbene nel cuore rimanga un angolo in cui "fidi stanno appesi i nidi".

Allo stesso tempo, settembre è un momento dell'anno particolare che, insieme a gennaio e forse un po' più di quest'ultimo, ci fa fremere di desideri, progetti e nuovi inizi. Così, spesso ci rifugiamo nei "buoni propositi", pronti a concretizzare sogni che non hanno ancora avuto spazio nella nostra vita.

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. 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 oppure barbaragrom1@alice.it