



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

Apertura da lunedì a venerdì,  
preferibilmente con appuntamento  
dalle 10.00 alle 12.00

[www.bdtsanremo.it](http://www.bdtsanremo.it)  
e-mail: [sanremobdt@gmail.com](mailto:sanremobdt@gmail.com)

## GIORNALINO GENNAIO 2025

Cari iscritti, Vi auguriamo un buon e felice anno nuovo speriamo pieno di attività, le proposte della BdT ci sono e tante! anche grazie all'arrivo (nel 2024) di ben 32 iscritti che con nuove competenze e conoscenze sono a disposizione di tutti come moneta di scambio.

**Lunedì 13 gennaio 2025 riapertura ore 10.00 segreteria  
Banca del Tempo.**

**Il brindisi della nostra coordinatrice è stato spostato a  
giovedì 23 c.m. ore 16.00.**

**Questo mese Vi proponiamo oltre ai corsi i seguenti appuntamenti  
Vi aspettiamo in tanti.**

**Giovedì 16 gennaio ore 14.00** - Francesca continua il suo corso di Lezioni burraco.

**Martedì 21 ore 10.00** - Niki offre un discorso attuale: La propria ansia e tristezza seguente.

**Giovedì 23 ore 16.00** - Licia propone un incontro "chì sa parlare il Sanremasco". Sono benvenuti anche coloro che vogliono ascoltare.

**Venerdì 31 ore 16.00** - Niki continua il suo corso di scrittura creativa. Ci sono altre valide e belle proposte. Iscrivetevi!.

**"Questo mese, in mancanza del suggerimento per la lettura, Vi invitiamo a scoprire Voi stessi il libro preferito da leggere, sempre con una buona tazza di tisana"**

**Ogni giovedì, dalle 16:00 alle 18:00 saremo felici di offrirvi un piacevole intrattenimento 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. Se trovate su appuntamenti altri avvenimenti, si capisce che non si farà questo incontro.**

**Ricordiamo che tutti i corsi devono essere prenotati in Segreteria; per quanto riguarda il materiale eventualmente necessario per i vari corsi potete chiedere informazioni alla Segreteria al momento dell'iscrizione al corso. Inoltre verrà pubblicato sul gruppo WhatsApp un avviso il giorno prima dell'evento. I costi vengono divisi tra i partecipanti.**

## I CORSI RIPRENDO A PARTIRE DA LUNEDI' 13 GENNAIO

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Ogni Lunedì dal 20/01 in avanti	15-16 16-17	3404178454	Sede
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Ogni lunedì	16-18	3290980764	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	<b>MOMENTANEAMENTE FERMO</b>		3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Ogni lunedì	17-18	3203120909	Sede
Gruppo Pittrici	Pittura su sassi	Ogni martedì	10-12	3398342276	Sede
Armando Revera	Studio Pianoforte Moderno	Ogni martedì	10-12	3338573992	Sede
BdT	Gioco carte scala 40 e burraco	Ogni martedì	15.30-18	3404178454	Sede
Claudia Petroni	Risposte alle domande sul funzionamento del Vostro cellulare	Ogni mercoledì	9.30-10.30		Sede
William Isaac	Inglese base	<b>MOMENTANEAMENTE FERMO</b>			Sede
Alma Gorini	Corso Italiano base	Ogni mercoledì	11.30-12.30		Sede
Armando Revera	Chitarra	Ogni mercoledì	15-18	3338573992	Sede
Marco Muratore	Biodanza	Ogni mercoledì	16-17.30	3421776346	<i>C.so Inglese di fronte teatro Casinò</i>
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Ogni giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Ogni giovedì	16-17	3665333216	Sede
Alberto Ferrara	Corso di Informatica di base	Ogni giovedì	16-17	3355735968	Sede
Monica De Andreis	Ginnastica	Ogni giovedì	9:45-10:45	3473810506	<i>Carmelitane o Melograno</i>
Anna Maria Abbate	Circolo dei lettori	Ogni giovedì	10:30-11:30	3384124667	Sede
Socializzazione	Chiara Di Giacomo: piccole riparazioni macchina da cucire Roberta Costamagna: carte da gioco Francesca Graziosetti: fasce capelli Giusy Spidalieri: composizioni floreali e pittura sassi Anna Tosarello Sartoria e riparazioni	Ogni giovedì	16-18		Sede
Katalin Cassis	Yoga	Ogni venerdì	10-11	348599870	Baia Greca, spiaggia libera

## OFFERTE SU APPUNTAMENTO

Loris Pizzolla (cell.3892820655) offre consigli legali – contattare per appuntamento

Joelle Aline offre lezioni individuali di francese - mettersi d'accordo cell. 3487950677

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

Valter Restaneo offre aiuto sull' utilizzo basilare del computer (previo avviso di adesione da comunicare in segreteria)

Adriano Astegiano offre piccoli lavori di falegnameria

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

La segreteria provvede regolarmente all'aggiornamento degli scambi e a tal proposito comunico che anche durante il mese di scorso sono stati numerosi come:

Chitarra, ginnastica dolce, burraco, giardinaggio, corsi di lingue diverse, piccoli lavori di casa, cucito ricamo e riparazioni a macchina, incontri fuori sede (per gustare un buon piatto o solamente un caffè), baratto, passaggi macchina, commissioni, PC ecc.

## Compleanni mese di gennaio

Giorno	Mese	Nome
5	1	Rosalba
6	1	Giuseppina (Giusy)
7	1	Donatella
14	1	Cesira (Cinzia)
18	1	Pier Franco
20	1	Roberto
21	1	Danilo
22	1	Valter
23	1	Lucia
24	1	Fanny
30	1	Donato

## Foto eventi del mese dicembre



5 dicembre Maria Concetta insegna uncinetto



Preparativi e addobbi per festa Natalizia 12 dicembre







Auguri della nostra Coordinatrice ed inizio festeggiamenti con musica



Canto

Ballo

Brindisi

**Per meglio comunicare con tutti Voi, avremmo bisogno dell'indirizzo mail corretto – se non ricevete il giornalino per favore contattateci.**

**Nota: si ricorda il contributo volontario di Euro 10 per spese relative ad acquisto materiali per la gestione delle attività annuali.**

Auguri di buon inizio anno a tutti gli iscritti e un abbraccio, ricordiamo la regola del buon utilizzo della chat Banca del Tempo Sanremo che vorrei, come responsabile, venga rispettato – grazie -, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Bianca, Chiara, Francesca, Loris e Valter.

**Si ricorda che collegandosi al nostro sito internet [BANCA DEL TEMPO DI SANREMO](http://BANCA DEL TEMPO DI SANREMO) è possibile tramite l'[AREARISERVATA AGLI ISCRITTI](#) 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)**