



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 APRILE 2025

Cari iscritti, in questo mese la natura ci parla di trasformazione, di rinascita, le giornate si allungano e i raggi solari ci riscaldano per più ore, si schiudono piante e fiori, non stupisce quindi che questo mese accoglia una delle festività cristiane più importanti :

### LA PASQUA

**Pertanto ci incontriamo per festeggiarla  
Giovedì 17 ore 16.00 in sede.**

Le temperature miti di aprile offrono l'ambiente ideale per fare passeggiate lungo la pista ciclabile il martedì o il giovedì verso le 18.00 (contattare la segreteria).

**Questo mese proponiamo i seguenti appuntamenti**

**Martedì 1° aprile ore 15.45** - Maria Pia Veneziano offre proiezione del filmato "Matera e dintorni" a Casa Serena - Poggio – segue merenda (vedi locandina in sede).

**Giovedì 3 aprile ore 16.00** - Daniela Torre offre un corso \*Respirare bene\*.

**Giovedì 10 aprile ore 16.00** - Marcella Spalletti presenta in sede il suo libro \*Confidenza a un gatto\*, segue un aperitivo.

**Giovedì 17 ore 16.00** - Incontro per festeggiare la Pasqua.

**Giovedì 24 ore 16.00** - Nicoletta ci insegna il nodo giusto per creare braccialetti.

**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.**

### Gli appuntamenti dei corsi settimanali

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
Giorgio Badino (sostituisce Nella)	Inglese base	Ogni mercoledì	10.30-11.30	3347434724	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	C.so Inglese di fronte teatro Casinò
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Ogni giovedì	15-16	3355291118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Ogni giovedì	16-17	3665333216	Sede
Alberto Ferrara	Corso di Informatica di base	Ogni giovedì	15-16	3355735968	Sede
Monica De Andreis	Ginnastica	Ogni giovedì	9:45-10:45	3473810506	Carmelitane o Melograno
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

Giorgio Badino offre Inglese base Ogni martedì 10 –11 mettersi d'accordo cell. 3347434724

**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, picc. lavori falegnameria ecc..

## Compleanni mese di aprile

Giorno	Mese	Nome
1	4	Giovanni
1	4	Licia
8	4	Lioudmila
12	4	Patrizia
15	4	Maria
16	4	Elvira Ceferina
16	4	Anna Maria
21	4	Nella Rosa
26	4	Ruth
26	4	Mara
28	4	Carla

## Foto eventi del mese marzo



MARÌ & C. Scenetta MOGLIE MARITO, MEDICO - MARISA & Daniela E CHIARA Scenetta COMPLICITÀ FEMMINILE



KARAOKE - DA CANTARE TUTTI INSIEME O SOLI



Presentazione festa della nostra coordinatrice e recitazione poesie dedicate alle Donne



Altri momenti di recitazione poesie dedicate alle Donne



Incontri di aggregazione e festa



Servizio di assistenza manifestazione carri fioriti

**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.**

A tutti gli iscritti un abbraccio, ricordando 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.

Collegandosi al nostro sito internet **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)