



Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori
Via Garibaldi, 1-18038 Sanremo
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 NOVEMBRE 2023

Carissimi Iscritti,

Siamo ritornati alla vita tranquilla ed al orario normale.

Prossimo incontro: giovedì 30 novembre, dalle ore 10:00 alle ore 16:00: Elezione nuovo coordinatore/trice - in sede.

Di seguito vi segnaliamo gli appuntamenti per il mese di novembre 2023

- Mercoledì 1 novembre BdT chiusa per giornata di Ognissanti
- Giovedì 2 novembre l'incontro piacevole su argomenti diversi quali lavori manuali, ricette di cucina, giardinaggio, cucito a macchina o semplicemente una bella occasione per poter conversare in un ambiente rilassato e piacevole.
- Mercoledì 8, 15, 22 e 29 novembre dalle ore 10:00 alle ore 11:30 la nostra dietista Mirella Tagini terrà delle conferenze sul DIMAGRIMENTO EQUILIBRATO. Sono invitati (e benvenuti!) anche parenti e amici: si tratta di un argomento di largo interesse!
- Giovedì 9 novembre dalle ore 16:00 alle ore 18:00 e Giovedì 16 novembre dalle ore 15:00 alle ore 17:00, Dada offre un corso per preparare una scatola (che dovete portare da casa!) da decorare con carta Natalizia, per renderla unica, adatta a contenere i regali per coloro che amiamo di più!
- Venerdì 10 novembre ore 10:00, Valter è disponibile per rispondere a tutte le domande sull'utilizzo basilare del computer: un grande aiuto per essere sempre aggiornati.
- Giovedì 16 novembre ore 17:00, Maria Pia offre un documentario sull' Islanda, una terra affascinante, dove ghiaccio e fuoco danno vita a scenari unici al mondo.
- Sabato 18 novembre ore 15:00 un gruppo della BdT assiste al musical NOTRE DAME al Ariston. C'è ancora libero un biglietto in fila 15, costo 25,00 Euro. Contattare Barbara cell. 3494178454.
- Domenica 19 novembre ore 12:30, Maria Pia organizza un pranzo a Poggio di Sanremo, presso il Ristorante Monte Calvo. Sarà un modo per ritrovarci, salutarci e parlare di viaggi futuri. Nel occasione avremo possibilità di visionare i documentari GRECIA STORICA, METEORE e TOUR DELLA DALMAZIA. Ecco qui il Menù che hanno preparato per noi: Antipasti, Primo piatto (a scelta fra Tagliatelle o Ravioli), Brasato con polenta, Insalata, Tris di dessert, Acqua e Vino. Non avete già l'acquolina in bocca? Il costo è di Euro 26,00 e sarà proprio Maria Pia a raccogliere le vostre quote pranzo, lo stesso giorno, sul posto. Si prega di prenotare chiamando Maria Pia al numero 3805984820, oppure Paola/Urp al 3283256842.
- Giovedì 23 novembre alle ore 16:00 presso la nostra sede, celebriamo anche noi la GIORNATA MONDIALE CONTRO LA VIOLENZA SULLA DONNA, con l'incontro intitolato: IL RISPETTO DELLA DONNA, un argomento da imparare e da insegnare. Parleremo della Donna in tutti i suoi fondamentali ruoli: madre, figlia,

sorella, compagna e amica. Ci incontriamo per passare insieme un po' di buon tempo in amicizia, e avremo anche l'accompagnamento del nostro gruppo di chitarristi, e tanti buoni piatti, che fanno sempre piacere.

- **Giovedì 30 novembre dalle ore 10:00 alle ore 16:00 elezione nuovo coordinatore/trice - in sede**

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.

Barbara D'Agostino offre ogni giovedì dalle ore 17:00 alle 18:00 manutenzione telefonia.

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

Rosalba Vinchery offre lezioni individuali di spagnolo - mettersi d'accordo cell. 3205585645

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 il mese di ottobre ci sono stati numerosi scambi come:

Chitarra, burraco, giardinaggio, ginnastica dolce, corsi di lingue diverse, piccoli lavori di casa, cucito e riparazioni a macchina, 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	SOSPESO	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.

Pensiero del mese

Compleanni mese di novembre			
Giorno	Mese	Cognome	Nome
1	11	LEONI	Alida
7	11	MARCHESANO	Germana
8	11	BUSNELLI	Carlo
13	11	SOAVE	Loredana (Lolli)
17	11	CORDA	Pina
17	11	BARBORO	Luna
18	11	BRANDI	Bianca
26	11	MASSA	Patrizia

Davanti al camino

Infine, c'è chi a novembre si rintana al calduccio dei primi fuochi del camino, e chi, quattrocento anni fa sperimentava l'alchimia. E' la storia narrata nel libro

L'alchimista imperfetta di Naomi Miller. Un romanzo che racconta il personaggio

realmente esistito di Mary Sidney Herbert, la contessa alchimista che "osò"

diventare scienziata.

Mary è una nobildonna, ma non una qualsiasi: amica della regina, mentore di un giovane poeta sconosciuto chiamato William Shakespeare, grande appassionata di letteratura e, cosa inaudita per i tempi, di scienza. Ma è anche un affresco di un'epoca affascinante, l'era Tudor, magnifica nelle sue luci e nelle sue molte ombre.

RICORDO MOMENTI DI AGGREGAZIONE DEL MESE



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 Novembre, saluti a tutti e tanti scambi, un abbraccio, la vostra coordinatrice Barbara e il direttivo Chiara, Francesca, Loris e Yuri, Bianca 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