



Banca del Tempo di Sanremo: Palafiori
Via Garibaldi, 1–18038Sanremo
tel.0184580505
Apertura da lunedì a venerdì,
preferibilmente con appuntamento
dalle 10.00 alle 12.00

www.bdtsanremo.it
e-mail:sanremobdt@gmail.com

GIORNALINO NOVEMBRE 2024

Cari Iscritti, per chi ama l'autunno, il tempo è bellissimo per dedicarsi a cose piacevoli: preparativi per Natale, leggere un libro, incontrarsi con amici ecc....

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

Venerdì 1 novembre - la sede BdT rimane chiusa in ricordo dei nostri Defunti.

Giovedì 7 novembre ore 14.00 – Francesca Graziosetti darà lezioni di Burraco.

Giovedì 7 novembre ore 16.00 - Vi proponiamo una interessante ed utile relazione dal titolo: **"Come difendersi dai messaggi-esca"** - il Relatore, un amico della BdT con grande esperienza nel settore bancario, ci spiega come evitare di cadere nelle trappole dei messaggi truffa e non mettere in pericolo i nostri risparmi!

Venerdì 8 novembre ore 16.00 - la nostra dietista ci offre quattro conferenze sul CIBO per una lunga vita in salute. Le altre tre date sono sempre **venerdì il 15, 22 e 29 novembre sempre ore 16.00.**

Domenica 10 novembre – viaggio in bus gran turismo a Cremona, festa del Torrione al prezzo di € 70 Iscrizioni da Paola URP.

Giovedì 14 novembre ore 16.00 – Sergio Merzario ci offre un corso di ballo liscio per principianti. Partecipazione almeno 5 persone.

Sabato 16 novembre ore 21.00 – ssi va al musical: "La Sirenetta la voce dell'Oceano". Ancora 3 biglietti a € 30 disponibili.

Giovedì 28 novembre ore 15.00 - Barbara Gromotka ci offre un corso di corone Natalizie con rami naturali. Massimo 5 persone.

"I consigli di lettura di Bianca" questo mese vi propone:

1) **QUEL BRUTTO DELITTO DI CAMPO DE' FIORI** di L. Turches. Una bambina scomparsa nel nulla. Un pittore sotto accusa. Una scomoda verità che torna a galla dopo vent'anni.

2) **GORKY PARK**, di M. Cruz Smith. Thriller internazionale di rara tensione, una insolita storia d'amore, un romanzo che svela una Mosca finora sconosciuta, Gorky Park è un libro ormai leggendario che è stato anche un film di grande successo. Lo trovate al numero 163 nella sezione Narrativa.

3) **LE FINESTRE DI PIAZZA NAVONA** di S. D'Amico. Cosa succede dietro le finestre della celebre piazza? Scopritelo leggendo! Lo trovate al numero 170.

Buona lettura a tutti!

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

SOCIO	ATTIVITA'	GIORNO	ORA	TELEFONO	LUOGO
Barbara Gromotka Rosanna Mannu	Tedesco avanzato Tedesco principianti	Ogni lunedì	15-16 16-17	3404178454	Sede
Michelina Calvano	Creazioni con carta pesta	Ogni lunedì	16-18	3290980764	Sede
Rosalba Vinchery	Spagnolo	Ogni lunedì	17-18	3205585645	Sede
Ludmila Pouzanova	Russo	Ogni lunedì	17-18	3203120909	Sede
Giorgio Badino	Inglese base	Ogni martedì	10-11	3347434724	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	MOMENTANEAMENTE FERMO			Sede
Alma Gorini	Corso Italiano base (inizio dal 2-10-24)	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 Inglesi di fronte teatro Casinò
Paola Maria Pavin Fanny Wazana	Francese	Ogni giovedì	15-16	335529118 3888866112	Sede
Humberto De La Cabada	Spagnolo	Ogni giovedì	16-17	3665333216	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
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	Ogni venerdì	10-11	348599870	Baia Greca, spiaggia libera

OFFERTE SU APPUNTAMENTO

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

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 ci sono stati numerosi scambi come:

Chitarra, ginnastica dolce, buracco, 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 novembre

Giorno	Mese	Nome
1	11	Alida
2	11	Raffaella
7	11	Germana
8	11	Carlo
13	11	Loredana (Lolli)
15	11	Eleonora
17	11	Pina
17	11	Luna
17	11	Claudia
18	11	Bianca
23	11	Loredana
26	11	Patrizia
29	11	Marina

Foto eventi del mese
settembre/ottobre

Sanremo in Sport 22/09/2024



Immagini viaggio ad Ischia 06/10/2024



Alla bocciolina il nostro mago Aldo. Complimenti alla sua dimostrazione!



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.

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

Auguriamoci una bellissima stagione autunnale, auguri a tutti voi – un abbraccio, 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](#) 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 oppure barbaragrom1@alice.it