

## LE NOSTRE DISPONIBILITÀ

### PICCOLI AIUTI

Nozioni e apprendimento lavori di cucito, stiro, lavori a maglia, uncinetto

Piccole riparazioni in casa: elettriche, tapparelle, idrauliche

### SERVIZI VARI

Aiuto per pagamento bollette

Spesa e ricette mediche, ecc.

Passaggi in auto - Cura delle piante

### CONSIGLI DIVERSI

Bancari / assicurativi / investimenti finanziari

Lavaggio a secco e acqua, stiro - Consigli estetici

### CUCINA

Aiuto e consigli in cucina - Pasta lavorata a mano

Scambio di ricette dolci e salate

### PER LA PERSONA

Cura dei capelli - Estetica mani e viso

### ISTRUZIONE

Lezioni di matematica

Lingue straniere (inglese, francese)

Informatica e internet - Computer di base

### BIMBI

Baby - sitter - Assistenza compiti bimbi

### FOTOGRAFIA

Foto / riprese video / riversamento su DVD

### TEMPO LIBERO E LAVORI CREATIVI

Corsi di ballo - Ginnastica, footing, passeggiate

Cinema, teatro, visite in città, shopping o...

... prendere anche solo un caffè

Pittura, decoupage, ricamo, fiori di carta

## PROSSIME INIZIATIVE 2010

### OTTOBRE

#### 3° giornata nazionale delle BdT

**I mercoledì pomeriggio  
Mani in Pasta**

**Venerdì: Impariamo a ballare  
Cha cha cha e Alligalli**

**Ricetta internazionale  
Bolinho de arroz - Brasile**

### NOVEMBRE

**Il mercoledì pomeriggio  
Facciamo lavori di cucito**

**Venerdì: Impariamo a ballare  
Maneito e Beghine**

**Ricetta internazionale  
Cùscus - Marocco**

### DICEMBRE

**Una cena per scambiarsi  
gli auguri!**

**Vieni a trovarci  
e portaci il tuo sapere**

## LE NOSTRE CONVENZIONI

Comune - Biblioteca Arpino:

- progetto Book in Time

- consegna libri a domicilio.



Comune - Pari Opportunità:

- Sportello Pari e Dispari



C.I.S.A.

- Scambio di tempo  
con gli anziani



COOP

Scambio di tempo e prodotti



# Banca del Tempo

Associazione di Promozione Sociale



[www.tempointbanca.it](http://www.tempointbanca.it)

[bancadeltempo.nic@libero.it](mailto:bancadeltempo.nic@libero.it)

cell. 338 488 26 48 - Tel. 011 081 25 86

## Bollettino del Tempo

Periodico di informazione della BdT di Nichelino

**Quanto tempo risparmia chi non sta a guardare ciò che il suo vicino dice o pensa.  
(Marco Aurelio)**



**Città di Nichelino**  
Provincia di Torino

**3** numero  
2010

# LE NOSTRE INIZIATIVE

L  
U  
G  
L  
I  
O

## CONOSCERE TORINO

Nel tour Torino Magica, i soci davanti alla Fontana Angelica



La passeggiata prosegue con la visita del Monumento ai Caduti del Frejus



A  
G  
O  
S  
T  
O

## LA NUOVA PIAZZA

Per combattere il caldo ci vuole un bel gelato.



## RICETTA REGIONALE: Piemonte

Antipasto piemontese in trasferta a Udine



S  
E  
T  
T  
E  
M  
B  
R  
E

## DIRETTIVO NAZIONALE

Ospitato dalla socia di Genova ad Albinea



## RIMINI

Le socie si ritrovano al soggiorno marino del Comune

