



bmm@associazionebologna.lab.it

www.associazionebologna.lab.it



BMM

NOV.2021

Cari tutt*,
Ci risiamo...

Novembre il mese, che per quanto mi riguarda, è tra i più strani..perchè? bhè perchè è un mese che secondo me ha un disturbo della personalità, mi spiego meglio, novembre è il mese delle scadenze, entro il 30 novembre Partite IVA, dipendenti e pensionati dovranno versare il secondo acconto di IRPEF, imposte sostitutive, IRES e IRAP emerso in dichiarazione dei redditi, ma è anche il mese delle offerte (black friday prima, cyber monday dopo), e che fondamentale sancisce l'inizio della corsa ai regali natalizi. Quindi in definitiva a novembre si inizia a respirare aria di natale, ma con l'angoscia delle spese e delle scadenze...ecco perchè per me novembre è un mese strano...

Buona lettura!

25

NOVE

MBRE

GIORNATA

INTERNAZIONALE

CONTRO LA VIOLENZA

SULLE DONNE!



**DONA IL TUO
5 X 1000
BOLAB APS
c.f. 91416890373**

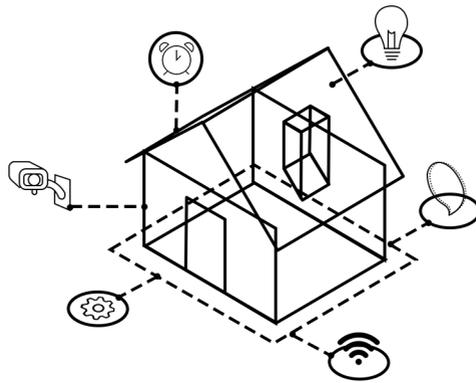
Sostieni i Progetti Intergenerazionali
dai 5 ai 1000 anni

Cit. del Mese

“

Eureka!

Cit. Archimede



smartBOhomeLAB

"Il Medico di Famiglia"

In questo breve articolo illustreremo come il medico di Medicina Generale o medico di famiglia svolga un ruolo fondamentale anche nella prevenzione del disagio sociale e di come può essere di supporto all'anziano e al caregiver.

Innanzitutto, è importante definire la figura del medico di famiglia e quali sono le sue competenze specifiche. "Il medico di Medicina generale è la figura istituita nel 1978 che è andata a sostituire il medico della mutua o di base. "I Medici di Medicina Generale esercitano il loro ruolo professionale promuovendo la salute, prevenendo le malattie e fornendo terapie, cure o interventi palliativi, in accordo con i bisogni di salute e le risorse disponibili nella comunità in cui sono inseriti e assistendo i pazienti, dove necessario, nell'accesso ai servizi del Sistema Sanitario Nazionale.

Il Medico di Medicina Generale si occupa:

- della diagnosi e cura delle malattie acute di pertinenza della Medicina Generale (malattie internistiche che non richiedono ricovero ospedaliero prolungato);

- della prevenzione mediante riconoscimento ed eliminazione dei fattori di rischio volta a prevenire lo sviluppo di una patologia (medicina d'iniziativa);
- della gestione e della cura del paziente cronico con particolare riguardo al paziente anziano poli-patologico e poli-farmacologico (cura delle cronicità complesse);
- della diagnostica di primo livello per la cura del paziente cronico complesso come spirometria, elettrocardiogramma, ecografia e holter pressorio;
- di terapia del dolore e cure palliative: la legge 38 del 2010 inserisce i medici di Medicina Generale tra i medici specialisti cui spetta il compito di trattare in prima istanza il dolore cronico benigno e oncologico;
- del rilascio di certificazioni di carattere medico-legale;
- di ricerca e didattica professionale;
- di informazione sanitaria e promozione della salute;
- di gestione e coordinamento del paziente in ambiente extra-ospedaliero (medico curante)."

Definite le competenze peculiari del medico di famiglia, possiamo dedicarci ad illustrare come e quando rivolgersi a questa figura in un'ottica di prevenzione del disagio sociale e assistenza dei caregivers. Come abbiamo specificato prima, il medico di famiglia è la figura di riferimento iniziale per instradare un percorso di riconoscimento di invalidità e lo avvia attraverso la compilazione di un certificato medico di invalidità civile che verrà inviato attraverso il patronato o caricato attraverso il numero di protocollo direttamente sul sito dell'INPS. Successivamente la commissione medica valuterà il grado di invalidità mediante una percentuale che darà diritto all'anziano, in questo caso ma non solo, l'accesso a misure di sostegno all'autonomia: sia in termini reddituali che di sostegno pratico.

Il medico di famiglia in base alle difficoltà riscontrate dall'anziano e al caregiver, può essere un valido aiuto consigliando tecniche e pratiche per la risoluzione delle problematiche emerse. Quindi il medico non deve essere inteso solo come mero diagnosta ma come promotore di salute sia fisica che mentale. Al momento non è pratica comune la promozione di attività del terzo settore all'interno degli ambulatori ma sarebbe un'ottima strategia per contrastare l'eventuale disagio sociale degli assistiti che frequentano le sale d'aspetto agendo preventivamente.

Nell'ultimo ventennio la digitalizzazione della burocrazia ha riguardato anche il settore medico e in particolar modo il lavoro del medico di famiglia: dalle ricette ai certificati tutto avviene in modalità digitale. L'anziano se non adeguatamente supportato può risentire di questa digitalizzazione ed è compito del medico congiuntamente al caregiver colmare questo divario, inoltre la digitalizzazione delle procedure permette al caregiver di compiere ordinarie attività di assistenza a distanza incrementando la conciliazione fra cura e quotidianità, alleggerendo quindi parte dello stress derivanti dall'assistenza. A questo proposito si ricorda che attraverso un'apposita delega è possibile consultare il fascicolo sanitario elettronico ed accedere a svariati servizi direttamente on line per conto di un proprio familiare che necessita di supporto.

Concludendo il medico di famiglia risulta essere una figura importante nella lotta all'esclusione sociale degli assistiti e un valido riferimento per i caregivers che si trovano in difficoltà. Come ormai è risaputo agire preventivamente e alle prime fasi di qualunque problematica è fondamentale sia in termini di efficienza ed efficacia del percorso intrapreso con il medico di famiglia e le eventuali figure professionali e non di supporto alla cura.



Il Filo dell'abbraccio 2.0

L'ABC NELL'USO DELLO SMARTPHONE E DEL TABLET

*Consulenza informatica sulle applicazioni e il loro utilizzo
Incontri individuali o in piccolo gruppo.*

**6 incontri pomeridiani Il lunedì
dal 15 Novembre al 20 Dicembre
dalle 15:00 alle 16:00**

Presso la sede della parrocchia, Via del Triumvirato, 36/3, 40132 Bologna BO

Il laboratorio verrà realizzato nel rispetto di quanto previsto dalla normativa e dalle linee guida emanate in materia di prevenzione della diffusione del virus COVID-19.

info e iscrizioni 3284151447

il percorso è GRATUITO - Obbligatorio il green pass.

Numero limitato (massimo 6 posti)





ISPIR-AZIONI

per ricreare spazi e possibilità di vicinanza

Inspirati dalla musica, dalla poesia e dal teatro, i cittadini sono invitati a ripensare nuove soluzioni di benessere e vicinanza per potersi di nuovo sentire abbracciati dalla comunità anche durante la pandemia.

incontri online

Incontri dal vivo*
presso il Teatro Comunale di Argelato
via Centese, 50, 40050 Argelato BO

giovedì
18
novembre
20:00 - 22:00

giovedì
02
dicembre
20:00 - 22:00

giovedì
09
dicembre
20:00 - 22:00

giovedì
16
dicembre
20:00 - 22:00

*per la partecipazione in presenza è necessario il Green Pass

PROGRAMMA

Inspirati dalla musica, dalla poesia e dal teatro, i cittadini sono invitati a ripensare nuove soluzioni di benessere e vicinanza per potersi di nuovo sentire abbracciati dalla comunità anche durante la pandemia.

con

la facilitazione di referenti di VOLABO e di Unione Reno Galliera
le ispirazioni musicali di Gruppo Tambù
le ispirazioni teatrali di Tiziana Di Masi e Andrea Guolo

Incontri online

Giovedì 18 novembre 2021 | 20.00-22.00 | con il Gruppo Tambù
Giovedì 2 dicembre 2021 | 20.00-22.00 | con il Gruppo Tambù

Incontri dal vivo*

presso il Teatro Comunale di Argelato via Centese, 50, 40050 Argelato BO

Giovedì 9 dicembre 2021 | 20.00-22.00 | con Tiziana Di Masi
Giovedì 16 dicembre 2021 | 20.00-22.00 | con il Gruppo Tambù

*E' necessario il Green Pass

La BANDA TAMBÙ

fa parte dell'associazione culturale di volontariato *E Pas e Temp di Imola*.
Attualmente è formata da 13 elementi, cittadini esperti musicanti e non.

È guidata dai maestri Maurizio Lesmi, Nicola Nanni e Andrea Bernabeo.
Proponendo esperienze di spessore artistico ed esito inclusivo, dal 2009 la BANDA TAMBÙ utilizza la piazza, la strada, i luoghi di aggregazione sociale per valorizzare l'idea che fare incontrare le differenze genera allegria e migliora la qualità della vita.

TIZIANA DI MASI

è attrice e autrice di teatro civile (Premio cultura contro le mafie 2014,
Premio Carlo Alberto Dalla Chiesa 2014,
Premio Impegno Civile per le nuove Resistenze 2015).

Insieme ad Andrea Guolo, ha portato in scena in decine di città italiane
#Io Siamo,

lo spettacolo dedicato al volontariato
che successivamente è diventato un libro
edito da San Paolo con la prefazione di Stefano Zamagni.

Per info e iscrizioni:

ricerca@volabo.it

compila il modulo on line>> <https://forms.office.com/r/muj8vF8RFC>

IL FILO DELL'ABBRACCIO 2.0

Percorsi di smart socialization per la terza età
Gli incontri verranno svolti sulla piattaforma di Googlemeet
Al momento dell'iscrizione sarà possibile verificare, insieme ai
volontari, le modalità di accesso alla piattaforma.



RACCONTARSI

Venerdì 19 novembre
dalle 10:00 alle 11:00
Laboratorio di narrazione

Venerdì 26 novembre
dalle 10:00 alle 11:00
Laboratorio di narrazione

Venerdì 3 dicembre
dalle 10:00 alle 11:00
Laboratorio di narrazione

ALLENAMENTO

Venerdì 10 dicembre
dalle 15:00 alle 16:00
Laboratorio delle parole da non perdere

Venerdì 17 dicembre
dalle 15:00 alle 16:00
Laboratorio delle parole da non perdere



ATTIVITA' GRATUITA - Scadenza iscrizioni giovedì 22 novembre 2021

Per info e iscrizione chiama o invia un messaggio al numero 3284151447- Dr.ssa Dicarolo- Bolab aps
Oppure invia una mail con nome e cognome e numero di telefono all'indirizzo info@associazionebolognalab.it

**GRUPPO
TRANSCULTURALE DI
DONNE**

**CON LA COLLABORAZIONE
DELLA BANCA DEL TEMPO RENO
BORGO**

PARLIAMO DI NOI



CHI SIAMO:

Giulia psicologa
(3280954984)
Elisa antropologa
(3334199259)

COSA FACCIAMO: gruppo
di confronto su tematiche
di vita quotidiana per
donne di differenti
contesti culturali

IL NOSTRO OBIETTIVO:

**favorire l'uscita dall'isolamento sociale
e formare una rete di supporto**

- **A chi è rivolto:** Donne di qualsiasi età e provenienza
- **Primo incontro:** 6 Novembre, 8 incontri in tutto
- **Dove:** Palestra dell'Associazione La Meta (Via Coriolano Vighi 20)
- **La partecipazione agli incontri è gratuita**
- **Necessario il greenpass**

HENK WILDSCHUT

FOOD

La ricerca sul tema dell'industria alimentare del fotografo Henk Wildschut
Mostra fotografica | EVENTO GRATUITO | presso Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna
Palazzo Paltroni - Via delle Donzelle, 2 - DAL 14.10.21 AL 28.11.21 ore 10:00 - 19:00



Henk Wildschut combina in tutti i suoi lavori fotografia e attivismo, concentrandosi in particolare sul tema della comunità, le sue regole e i suoi riti, tra passato, presente e futuro. Tra i suoi progetti più estesi, Food, commissionato dal Rijksmuseum di Amsterdam e realizzato in tre anni di lavoro tra il 2011 e il 2013, è il risultato di una vasta ricerca sul tema dell'industria alimentare, centrata in particolare sulle più avanzate tecnologie del settore, generalmente sviluppate per aumentare il volume della produzione e adeguarsi alle norme sempre più stringenti in merito a igiene e sicurezza. Dagli allevamenti con decine di migliaia di animali (polli, suini, bovini...) alle sterminate serre in cui vengono riprodotte le condizioni ideali per accelerare la crescita delle piante, fino ai laboratori delle Università in cui si studiano gli organismi più nutrienti e resistenti, il lavoro di Wildschut è un viaggio nel backstage di quello che mangiamo ogni giorno.



Pulizia eco.

Prodotti per la casa e per la
cura di sé Ecosostenibili ed
Economici

Cari lettori*, come anticipato nel mese scorso questo mese conosciamo uno dei tre prodotti che ci sono stati regalati da Rita: il Cerato di calendula

La calendula è una pianta della famiglia delle asteracee, il nome deriva da calendae, ovvero il primo giorno del mese del calendario romano (quello in cui cominciava la nuova fase lunare); la sua fioritura, infatti, avviene ogni mese dal periodo primaverile fino all'autunno.

Si tratta di una pianta con fiori ricchi di petali dal colore vivace, che varia dal giallo all'arancione.

Il Cerato al rosmarino è un rimedio naturale contro le screpolature, irritazioni e arrossamenti, lenisce prurito e bruciore e può anche essere utilizzato come balsamo per le labbra.

Non ci resta che cambiare, un piccolo gesto per un grande risultato!

Vi ricordiamo che la rubrica **"Pulizia ECO"**, è uno spazio aperto a proposte e suggerimenti, nel quale ogni mese pubblicheremo ricette ecologiche e soluzioni alternative per la pulizia della casa e della cura di sé.

Inviaci anche tu ricette e suggerimenti alla mail
bmm@associazionebolognalab.it



LA ZUPPA DI MISO

Esiste qualcosa di più rincuorante di una zuppa calda nelle serate invernali? In questo articolo vi propongo una zuppa leggera dai sapori orientali: la zuppa di miso. Il miso è un prodotto alimentare di origine giapponese ricavato dalla fermentazione dei semi di soia e cereali, ricco di proteine, vitamine e minerali che si presenta come una pasta densa e molto saporita. Si possono realizzare diverse versioni di questa zuppa... di seguito la mia versione vegetale:

In una casseruola soffriggere in olio di sesamo il porro, le carote e dei piselli per circa 5 minuti, aggiungere tofu tagliato a quadretti e coprire con acqua. Dopo circa 15 minuti prelevare circa un mestolo di brodo e stemperare in una ciotolina un cucchiaino di miso. Aggiungere il composto alla zuppa e aggiustare la sapidità con la salsa di soia, cuocere per altri 10 minuti e servire calda.

IDEE REGALO

WHAT DO YOU MEME?

What do you meme? è un nuovo gioco da tavolo acquistabile su Amazon che utilizza i meme più virali per creare un party game irresistibile. Per chi non lo sapesse i meme sono costituiti da immagini, gif o brevi video associati a frasi che suscitano ilarità e portano lo "spettatore" ad immedesimarsi nella scenetta ironicamente rappresentata. Il gioco prevede l'utilizzo di due mazzi di carte e un giudice designato che stabilirà il vincitore della mano ovvero chi avrà creato i meme più divertenti. Il primo mazzo contiene le immagini e il secondo le frasi da associare per creare meme inediti. Divertente e attuale questo gioco da tavolo risulta essere un'ottima idea regalo per gli amanti del genere e del web.



L'arte di strada galleria a cielo aperto

Se siete alla ricerca di una veloce gita fuori porta vi consigliamo di visitare Dozza: un piccolo comune italiano di circa 6 629 abitanti composto da due paesi: Toscanella e Dozza. Dozza è considerato uno dei più caratteristici borghi medievali dell'Appennino tousco-romagnolo, sia per la cornice paesaggistica in cui si inserisce sia per la conservazione storica del paese. Il capoluogo è detto anche Dozza Imolese per distinguerlo dalla borgata di Bologna e fa parte del Nuovo Circondario Imolese. Dozza è resa unica dai numerosi affreschi che ne caratterizzano le facciate e che le conferiscono un aspetto surreale. La Biennale del Muro Dipinto (nata nel 1965) rappresenta la manifestazione di maggior rilievo di Dozza: in questo evento famosi artisti nazionali e internazionali realizzano opere permanenti sui muri delle case della piccola cittadina, trasformando il piccolo borgo in una galleria a cielo aperto. Recentemente anche la frazione Toscanella è stata inserita nella manifestazione, che si è così strutturata in due poli: a Dozza i murali e a Toscanella i graffiti e l'arte di strada.

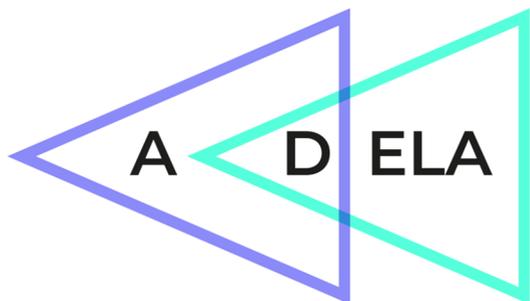
X

VOLONTARI DIGITALI
DIGITAL DIVIDE
ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA
DIGITALIZZIAMOCI-ATTIVITA' A DISTANZA
VIDEO RIUNIONI
SMART SOCIALIZATION

Co000000SA?!


Vuoi trasformare le tue attività da Off a Online
ma NON hai proprio idea di Come fare?

Contattatoci per collaborare!
info@associazionebolognalab.it



Archivio Domestico Elaborato

A.D.ELA sta per Archivio Domestico Elaborato, ma è anche un nome proprio femminile singolare; sì, il nostro progetto si chiama Adela, come una donna giovane e forte, figlia di energie costruttive e carica di cura. Nata da due piccole associazioni bolognesi, Dirf e Bolab, Adela raccoglie emozioni, testimonianze e ricordi per dare vita a un archivio domestico e familiare a partire dai cittadini del quartiere Borgo Panigale-Reno.

Per accudire la memoria è necessario saperla riconoscere, da qui nasce il percorso propedeutico ad Adela, fatto di laboratori sulla narrazione delle memorie, sulla scrittura dei ricordi e sulla digitalizzazione di tutti questi materiali.

Questo percorso intende sollecitare tutti noi a condividere fotografie e lettere proprie o di parenti, per una mostra finale, per un racconto corale delle famiglie e dei loro ricordi. Perché un giorno tutto questo avrà il suo spazio e quello spazio sarà il nostro, il vostro, Archivio Domestico Elaborato.

Seguite il progetto sui canali social e scriveteci per qualsiasi curiosità! infoprogettoadela@gmail.com



<https://www.facebook.com/adela.home.memories>



<https://www.instagram.com/adela.home.memories/>





A.D.ELA

ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

l'ABC dell'uso del PC, tablet e smartphone

QUARTIERE BORGO PANIGALE-RENO

8 incontri per gli over 60

INFO E ISCRIZIONI

Mery - 3284151447

E-MAIL

info@associazionebolognalab.it

infoprogettoadela@gmail.com

**DA MARTEDI' 09 NOVEMBRE
A MARTEDI' 28 DICEMBRE**

H 16:00-17:30

@ Centro Sociale Ansaloni
Via della Salute 2/4, 40132

Progetto realizzato con il contributo del Bando Bilancio Partecipativo 2019-20



Comune di Bologna
Quartiere Borgo Panigale - Reno

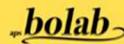




A.D.ELA

NARRAZIONI SULLE MEMORIE

5 incontri con lo scrittore Luigi Cattaneo



QUARTIERE BORGO-RENO

5 incontri per gli over 60

INFO E ISCRIZIONI

Mery - 3284151447

E-MAIL

info@associazionebolognalab.it
infoprogettoadela@gmail.com

MARTEDI' 26/10 H 15:00-16:00

@ Parrocchia dei Santi Giovanni Battista e Gemma Galgani di Casteldebole
Via Caduti di Casteldebole, 17

VENERDI' 19/11 H 16:45-17:45

@ AGD - Via della Guardia, 28/2
incontro per bambini

LUNEDI' 29/11 H 16:30-17:30

@ Parrocchia della Nostra Signora della Pace - Via del Triumvirato, 36/3

GIOVEDI' 09/12 H 15:00-17:00

@ Auser - Via Marco Celio, 23

LUNEDI' 13/12 H 15:00- 16:00

incontro ONLINE



seguiaci su tutti i nostri canali



@apsBolab

www.associazionebolognalab.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Iniziativa realizzata con il contributo della Regione Emilia Romagna in attuazione della LR 2/2014 " Norme per il riconoscimento ed il sostegno del caregiver" e della DGR 2318/2019 "Misure a sostegno dei Caregiver".

Bolab aps all'interno del progetto

smartBOhomeLAB

Organizza tre giornate di presentazione di **expresscare.it**, il portale che mette in contatto chi cerca e offre assistenza, ideato dell'associazione Rete per l'autonomia aps.

Relatrice Dr.ssa Ilaria Faranda.



18 ottobre 2021
dalle 18:00 alle 19:00

Incontro dedicato alle associazioni

Portale express care - Un spazio per le associazioni del territorio per raccontarsi e offrire opportunità.



15 novembre
dalle 18:00 alle 19:00

Incontro dedicato agli assistenti familiari, educatori, operatori domiciliari e volontari.

Portale express care - Come proporsi: modalità per offrire prestazioni e trovare lavoro assistenziale o domestico.



22 novembre
dalle 18:00 alle 19:00

Incontro dedicato ai caregiver e anziani.

Portale express care - Come cercare assistenza: trovare facilmente badanti e assistenti, ma anche associazioni e volontari nel proprio territorio tramite ExpressCare.

Gli incontri verranno svolti in streaming, su piattaforma Googlemeet

Per info e iscrizioni

3284151447

Dr.ssa Dicarolo - Bolab aps
info@associazionebolognalab.it

bolab
aps

REA
Rete per l'autonomia - APS


ExpressCare
L'UNICO CHE HA IL NOSTRO OPERAI

**SECONDA
EDIZIONE**



Bologna tra le righe

2 torri, 4 passi, 6 autori

Sabato 13 novembre

ORE 11.00

Partenza da piazza San Giovanni in Monte

Per tutti quelli che non hanno potuto partecipare alla prima edizione, torna BOLOGNA TRA LE RIGHE, il nostro tour alla scoperta dei luoghi letterari della città.

C'è una Bologna che tutti vediamo e tocchiamo ogni giorno, una Bologna in carne ed ossa, o meglio, in pietra e cemento che da sempre è celebrata come città di grande cultura.

Ma c'è un'altra Bologna invisibile, forse anche più affascinante...

È la Bologna cantata, raccontata, amata e a volte odiata, da scrittori e letterati che nel tempo sono nati o capitati tra le sue strade.

È la Bologna di Stendhal, Carducci, Lucarelli, Hemingway, Pascoli, Dickens, Pasolini e tutti gli altri. È questa la Bologna che noi più amiamo e che vogliamo farvi vedere.

Sabato 13 novembre 2021 scopriremo insieme le stesse strade, le piazze, le chiese, i portici e gli scorci della nostra città che in un tempo diverso sono stati percorsi o raccontati da grandi nomi della letteratura.

L'appuntamento è alle ore 11:00 in piazza San Giovanni in Monte (sui gradini della chiesa).

La partecipazione all'evento è completamente gratuita.

È gradita la prenotazione mandando una mail a letorridimerlino@gmail.com.



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE
"GIOVANNI MARIA BERTIN"

MASTER IN COMUNICAZIONE STORICA



festa
internazionale
della storia®



Ministero dell'Università
e della Ricerca

f

esta internazionale della storia

DICIOTTESIMA EDIZIONE
16 OTTOBRE - 14 NOVEMBRE 2021

Coordinamento scientifico:
Dipartimento di
Scienze dell'Educazione
"Giovanni Maria Bertin"
Centro Internazionale
di Didattica della Storia
e del Patrimonio
dipast@unibo.it

Maggiori informazioni su:
www.festadellastoria.unibo.it



UNA STORIA DA SALVARE

AMBIENTE  DIRITTI  PATRIMONIO  COMUNICAZIONE 

CON IL PATROCINIO E IL CONTRIBUTO DI



Iscriviti alla nostra Newsletter

Riceverai, per mail, ogni mese gratuitamente il BMM (Bolab Mail Magazine), rimarrai così aggiornato sulle attività organizzate dalle Associazioni e non solo, nella Città Metropolitana di Bologna, oltre che leggere e magari condividere alcune rubriche di interesse generale...

CHE ASPETTI?! ISCRIVITI!!

