



info@associazionebolognalab.it

www.associazionebolognalab.it

BMM
Ottobre '22



**EDIT
ORIA
LE...**

Car* tutt*,
questo mese per voi tante iniziative gratuite
e non, dall'alfabetizzazione informatica alla
ginnastica per la mente e per il corpo, in più
trucchi in cucina e pillole per favorire uno
stile di vita rispettoso dell'ambiente e di chi
lo abita.

Buona lettura!



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

Sostieni i Progetti Intergenerazionali
dai 5 ai 1000 anni

Cit. del Mese



*Spesso si vede
meglio da lontano,
che da vicino.*

Cit. Proverbio italiano

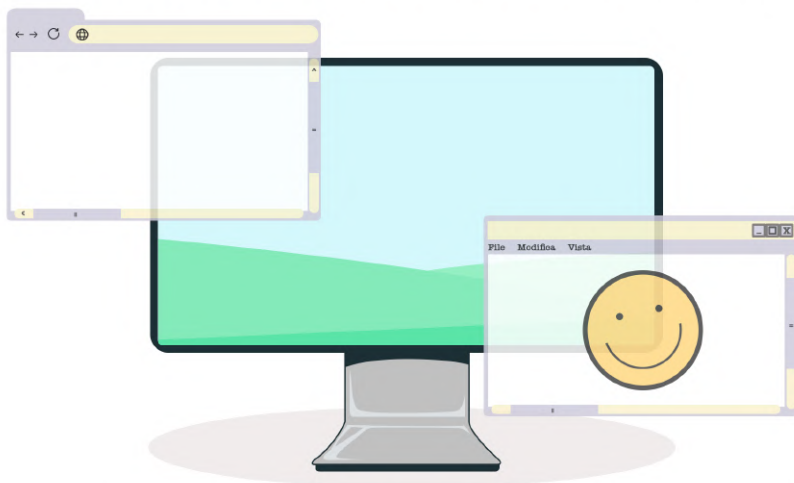
PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

Sensibilizzazione all'uso del web, come archiviare foto e documenti personali

**10 INCONTRI GRATUITI
IL MARTEDÌ E IL GIOVEDÌ
DAL 06 OTTOBRE AL 10 NOVEMBRE 2022
DALLE ORE 15:30 ALLE ORE 17:00**

(Max 10 partecipanti)

Presso il centro sociale Ansaloni, Via della Salute 2/4, 40132, Bologna



Il percorso di alfabetizzazione informatica di base, si suddivide in due moduli:

- 1- Utilizzo del Web. Dizionario informatico, Internet come navigare in sicurezza, le credenziali Spid, il portale di YouBos.
 - 2- Archiviazione e condivisione di foto e documenti.
- Ogni incontro di 1,30 prevede una parte teorica di gruppo e una dedicata al supporto individuali.

Per iscrizione e info Mary 3284151447

info@associazionebolognab.it
Infoprogettoadela@gmail.com



Pulizia eco.

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

di M.Dicarolo

Cari lettori e lettrici, da diversi anni si sente parlare sempre più spesso di **"Fast fashion"** ossia la moda veloce e il suo inevitabile impatto sull'ambiente, un tema complesso; ma cosa possiamo fare concretamente, nel nostro piccolo, per contribuire a una riduzione dell'inquinamento causato da abiti e tessuti?

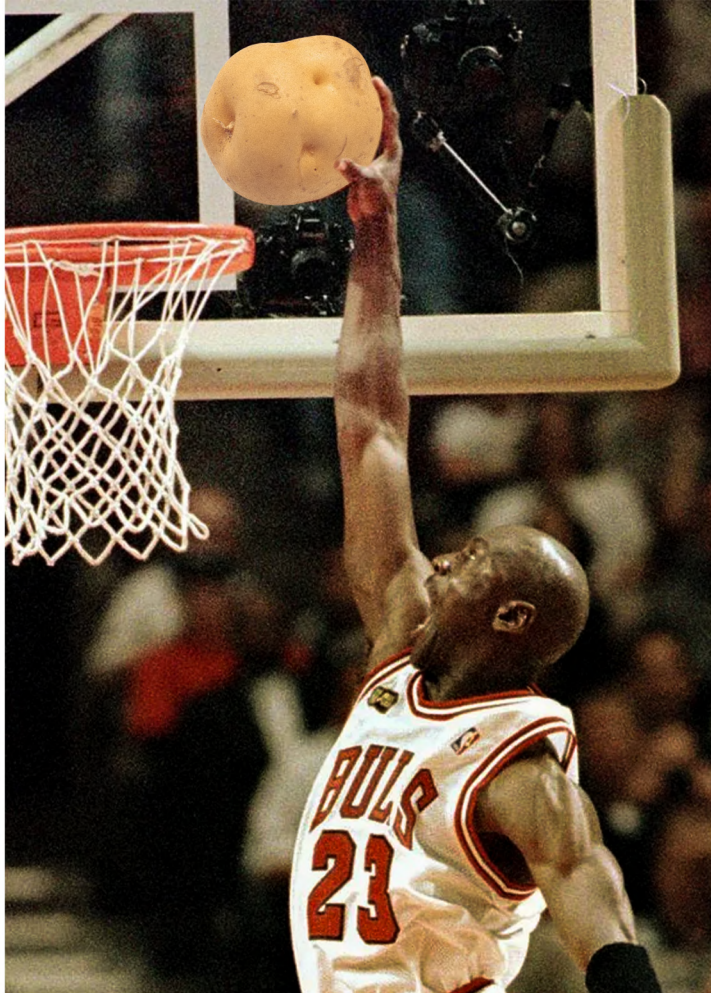
Acquistiamo in modo consapevole, scegliendo abiti in tessuti naturali, evitando il poliestere.

Diamo nuova vita agli abiti usati, modificandoli, donandoli e rivendendoli nei negozi fisici e online.

Ma soprattutto informiamoci e informiamo, costruendo consapevolezza, forse non tutti sanno quanto l'abito all'ultima moda possa avere un enorme ricaduta sull'ambiente.

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



PATATE SCHIACCIATE

Ottimo contorno caldo per l'arrivo delle basse temperature: lessare le patate intere con buccia. Disporre le patate su una teglia oleata e schiacciarle con un bicchiere. Salare e speziare a piacere aggiungendo un filo di olio. Cuocere in forno statico 20 minuti a 180 gradi. Servire calde.

PROFUMATORE BAGNO FAI DA TE



Per costruire questo profumatore ambiente occorreranno pochi e semplici materiali: inserire una spugna all'interno di un vasetto di vetro (circa 500 ml) e ricoprire di sale grosso fino a nascondere completamente la spugna. Riempire il restante spazio con ammorbidente per panni.

Con il patrocinio del



**Comune
di Bologna**

Quartiere
Borgo Panigale
Reno

A.D.ELA LAB

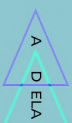
Laboratori Archivio Domestico Elaborato

Laboratorio

La memoria degli oggetti - rivolto ad Over 70
4 incontri di narrazione autobiografica
il giovedì pomeriggio dal 17 Novembre al 15
Dicembre dalle 16:45 - alle 17:45, Presso saletta
parrocchia Nostra Signora della Pace, Via del
Triumvirato, 36/3, 40132 Bologna BO

per info e iscrizioni 328.4151447
info@associazionebolagnalab.it

*Progetto realizzato con il contributo dell'Avviso pubblico di Cura della Comunità e del Territorio
Quartiere Borgo Panigale-Reno 2022.*



Archivio
Domestico
Elaborato



Con il patrocinio del



**Comune
di Bologna**

Quartiere
Borgo Panigale
Reno

A.D.ELA LAB

Laboratori Archivio Domestico Elaborato

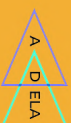
Laboratorio

La memoria degli oggetti- rivolto ad Over 70
4 incontri di narrazione autobiografica
il giovedì pomeriggio dal 17 Novembre al 15
Dicembre dalle 15:00 - alle 16:00, Presso la
parrocchia dei Santi Giovanni Battista e Gemma
Galgani, Via Caduti di Casteldebole 17 (BO)

per info e iscrizioni 328.4151447

info@associazionebolagnalab.it

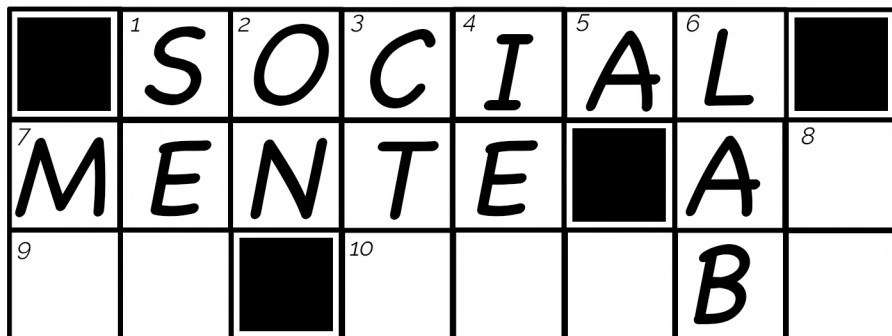
Progetto realizzato con il contributo dell'Avviso pubblico di Cura della Comunità e del Territorio
Quartiere Borgo Panigale-Reno 2022.*



Archivio
Domestico
Elaborato



bolab
qps



Percorsi di smart socialization per la terza età

ALLENAMENTO

Laboratorio delle parole da non perdere

4 incontri gratuiti,

il mercoledì mattina dalle 10:00 alle 11:00
dal 28 settembre al 19 ottobre

Gli incontri verranno svolti su piattaforma Google meet



*Al momento dell'iscrizione sarà possibile verificare,
insieme ai volontari, le modalità di accesso.*

Scadenza iscrizioni Lunedì 26 settembre 2022

*Per iscrizione e info 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 e verrai ricontattato*

bolab
aps

e-care

NO WAR



APRE IL NUOVO SPAZIO DI INCONTRO MUSICALE!



Finalmente apre il nuovo spazio **inCONtro musicALE**, una sala completamente attrezzata per la pratica musicale e accessibile gratuitamente dagli 11 ai 20 anni d'età.

Il linguaggio musicale è un potente strumento di inclusione e aggregazione giovanile, capace di superare barriere culturali, linguistiche e sociali. La pratica musicale è un'opportunità di impegno e gratificazione, capace di contrastare le spinte all'isolamento che tanti oggi sperimentano. Per questo, lo spazio è un piccolo dono offerto ai giovani della nostra città, un'opportunità in più per avvicinarsi alla gioia della musica e all'amicizia che la musica è capace di generare. Un dono per ricordare l'amicizia e la musica di Alessandra, in un luogo caro al suo cuore.

Lo spazio è dotato di strumenti musicali e di tutta l'elettronica necessaria per l'amplificazione e la registrazione, ed è animato da giovani musicisti che offrono la loro guida ai principianti. L'iniziativa intende sostenere in particolare giovani provenienti da famiglie in condizioni di svantaggio sociale o economico, permettendo loro di affrontare la pratica musicale abbattendo i costi.

La realizzazione dello spazio è il frutto di diverse collaborazioni: la Parrocchia di San Giuseppe ha messo a disposizione il locale e l'Associazione "Il portico di San Giuseppe ONLUS" ne ha curato l'allestimento, con il contributo economico della Fondazione CARISBO, della Fondazione del Monte, del Quartiere Porto-Saragozza e di numerosissimi amici di Alessandra.

Ti aspettiamo **venerdì 14 Ottobre, alle 18.30**, presso la Parrocchia di San Giuseppe, in via Bellinzona 6 a Bologna.

Con il patrocinio di:



Comune di Bologna
Quartiere Porto-Saragozza

Con il contributo di:



FONDAZIONE DEL
MONTE
1473



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
IN BOLOGNA



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

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



lepida



PARROCCHIA DEI SANTI
GIOVANNI BATTISTA E GEMMA GALGANI

Social Mente lab

Incontri di socializzazione
per la terza
età

il Giovedì **pomeriggio**
dal 06 ottobre **al 10 novembre**
dalle 15:00 **alle 16:00**

presso la Parrocchia dei Santi Giovanni Battista e Gemma Galgani,
Via Caduti di Casteldebole 17 (BO)

Bolab aps, in collaborazione con la parrocchia e officina delle trasformazioni asd-aps,
organizza 6 incontri di attività per il corpo e per la mente.

Laboratorio in scatola: giochi delle parole da non perdere,
con Mariangela, Educatrice professionale
Attività motoria, con Laura, insegnante Metodo Feldenkrais®

Per info e iscrizioni contattare la segreteria parrocchiale 051.561561,
oppure l'educatrice di Bolab aps Mariangela Dicarolo 328.4151447

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.

e-care

con la collaborazione del servizio e-Care
Concorso di idee 2022



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

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



OFFICINA DELLE
TRASFORMAZIONI



PARROCCHIA
"NOSTRA SIGNORA DELLA PACE"



Social Mente lab

socializzazione
Incontri di
per la
età

il Giovedì **pomeriggio**
dal 06 ottobre **al 10 novembre**
dalle 16:45 **alle 17:45**

Presso la *saletta della parrocchia Nostra Signora della Pace,*
Via del Triumvirato, 36/3, 40132 Bologna BO

Bolab aps, in collaborazione con la parrocchia e officina delle trasformazioni asd-aps, organizza 6 incontri di attività per il corpo e per la mente.

Laboratorio in scatola: giochi delle parole da non perdere,
con *Mariangela, Educatrice professionale*
Attività motoria, con *Laura, insegnante Metodo Feldenkrais®*

Per info e iscrizioni Mariangela 3284151447

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.



con la collaborazione del servizio e-Care
Concorso di idee 2022



seguiaci su tutti i nostri canali



@apsBolab

www.associazionebolognalab.it

Portierato Porto nasce in collaborazione con il Quartiere Porto Saragozza e propone attività sociali sul territorio.

mediazione con vicinato / attività ludico/ricreative / piccole riparazioni /
servizi di portierato / punto di ascolto

PORTIERATO PORTO

Portierato Porto è un servizio di comunità della coop. Piazza Grande.

via dello Scalo 26/A

portieratoporto@piazzagrande.it

351 5498398

orari di reperibilità: dal lunedì al sabato: 8-10; 17-20



UNIONE EUROPEA



8 Ottobre 2022 @VILLA ALDINI
Tre turni: ore 19 - 20.15 -21.30

DANGEROUS DAYS

ep.3 SUL FILO
DEL RASOIO

Liberamente tratto
dal film Blade Runner



Dangerous Days

Una produzione del Teatro dei Mignoli

Sabato 8 ottobre 2022 | Tre turni: ore 19:00 / 20:15 / 21:30

Episodio 3 "Sul filo del rasoio"

*è possibile partecipare anche senza aver visto gli episodi precedenti

Durata: 1 ora circa

Ritrovo: Ingresso di Villa Aldini - presentarsi 15 min. prima del turno scelto

Ingresso: 10 euro + prevendita Gruppo max. 25 persone

Biglietti in vendita online su BoxerTicket

Il terzo ed ultimo episodio della serie tratta la tematica della creazione, andando ad esplorare nel dettaglio il viscerale rapporto tra creatore e creatura; tutto si svolge nella sede della Tyrell Corporation, poco sopra la città. Liberamente ispirato al film Blade Runner di Ridley Scott.

Evento realizzato con il sostegno di Regione Emilia-Romagna e Dipartimento Cultura Comune di Bologna.



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

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



AUSER TERRITORIALE BOLOGNA

Argento Vivo, tra pianura e montagna

Calderara di Reno (BO)

Ginnastica e allenamento della memoria

MARTEDÌ 9.00 - 11.30
CENTRO SOCIALE
"CARLO BACCHI"

GIOVEDÌ 9.00 - 11.30
CENTRO SOCIALE
"LIPPO"

Socializzazione

MARTEDÌ 9.00 - 11.30
GIOVEDÌ 9.00 - 11.30

CENTRO SOCIALE
"LIPPO"

Telecompagnia

Per informazioni:
333 596 3982
(Claudia)



Officina delle Trasformazioni asd-aps presenta

Tornare a sé.

PERCORSI DI SOSTEGNO PSICOLOGICO E BENESSERE PSICOFISICO PER CAREGIVER.

ATTIVITÀ DI GRUPPO GRATUITE

DA SABATO 8 OTTOBRE 2022

- **Percorso di gruppo di consulenza psicologica**
con **Micaela Monti, Chiara Giacometti, Mariangela Dicarolo**
Ore 10.30/12.00
presso Laboratorio E20,via Mauro Sarti 20, Bologna

DA LUNEDÌ 10 OTTOBRE 2022

- **Metodo Feldenkrais ® con Laura Ferrari**
Ore 14.30/15.30
Online sulla piattaforma Zoom

DA MARTEDÌ 11 OTTOBRE 2022

- **Yoga e Yoga del Suono con Elena Ricci**
Ore 18.00/19.00
presso Laboratorio E20,via Mauro Sarti 20

*È possibile attivare nuovi gruppi in giorni ed orari
differenti, su richiesta.*

Con il contributo del:

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

Istituto delle Scienze Neurologiche
primo di stanza e Cura e Cura e Centro

In collaborazione con:



officinadelletrasformazioni@gmail.com
Tel. 3402539472

PER INFO:



Progetto Badabene

alla salute al Quartiere Porto-Saragozza

Da mercoledì 21 settembre 2022, inizia la tua giornata

attivando la mente e il corpo in compagnia!

Il mercoledì presso la Casa di Quartiere 2 agosto 1980 - via Filippo

Turati 98 - dalle ore 9.30 alle 11.30 circa

**Potrai fare ginnastica con gli operatori del progetto
“Badabene” alla salute” del Comune di Bologna**

Se hai più di 65 anni e desideri un'attività che ti permetta di stare bene con il tuo corpo, la tua mente e gli altri, questo è ciò che fa per te!

L'attività è rivolta a persone ancora autosufficienti o con una moderata fragilità fisica o cognitiva.



Per informazioni

Ufficio reti Q.re Porto/Saragozza

tel : 051/2197711

email :



ufficioretiportosaragozza@comune.bologna.it

Coordinamento progetto Badabene alla Salute:marzia.bettocchi@comune.bologna.it



L'Associazione non Perdiamo la Testa PROPONE

UN INVITO FUORI CASA TORNA IN PRESENZA...
E TI VIENE ANCHE A PRENDERE

DA MARTEDI' 20 SETTEMBRE 2022



**Il Martedì dalle ore 15,30 alle ore – 17,00 c/o Parrocchia Alemanni
Via Mazzini 65 - Bologna**

**Il Mercoledì ore 10,00 - 11,30 c/o Parrocchia di Gesù Buon Pastore
Via Martiri di Monte Sole 10 Bologna**

**Il Giovedì ore 15,30-17,00 c/o Ass. Tamara e Davide
Via Di Vittorio 3 Rastignano Bo**

Possibilità di un servizio TAXI gratuito per gli utenti impossibilitati a raggiungere le sedi con mezzi propri (la sede di Rastignano è esclusa dal servizio), per poterne usufruire contattate la nostra segreteria al numero sotto riportato.

L'Associazione Non perdiamo la testa Vi aspetta

Per informazioni Cell. 349 6283434

sito web: nonperdiamolatesta.it E-mail: nonperdiamolatesta@libero.it

e-care

con la collaborazione del servizio e-Care

Concorso di idee 2022



Borgo Alice
...noi abbiamo scelto l'ambiente

"Il Ritmo del Movimento e la Vita di Comunità"

RIPRENDIAMO A CAMMINARE

CON

BORGO ALICE

2022

Camminate e attività motoria

a cura di Borgo Alice

Vi aspettiamo tutti

Partecipazione gratuita

Ogni mercoledì e venerdì fino al 20
dicembre 2022

pausa estiva

per tutto il mese di agosto



*****Nei prossimi incontri fino a fine anno gli esperti in Scienze Motorie della LEAF praticheremo esercizi di ginnastica preparatoria e defaticante prima e dopo ogni camminata.

**Progetto realizzato
con la collaborazione del servizio e-Care**

camminare fa bene all'anima e al corpo

**Ogni mercoledì e venerdì
Partenza ore 9,00
dal Centro Polifunzionale Bacchelli**

Per info telefonare al **371.3561638**
e/o tramite mail **borgoalice@gmail.com**
Tutti i luoghi sono comodamente raggiungibili

Come arrivare
Treno: Bologna-Porretta/ Bologna -Vignola
Autobus linea 19 fermata Galeazza

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!!

