



@apsblab

www.associazionebolognalab.it

info@associazionebolognalab.it



BMM
luglio '23



**EDIT
ORIA
LE...**

Carissimi lettori del BMM,

Siamo felici di darvi il benvenuto al mese di luglio, un periodo in cui il sole brilla con ardore e l'estate raggiunge il suo apice. In questo numero speciale, vi porteremo in un viaggio attraverso l'energia vibrante e la passione che permea questo affascinante periodo dell'anno.

Luglio ci regala una miriade di opportunità... alcune le trovi qui!

Buona Estate e Buona lettura!

P.S. il Bmm va in Vacanza, ci rivediamo a Settembre!



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

Sostieni i Progetti Intergenerazionali
dai 5 ai 1000 anni

Cit. del Mese

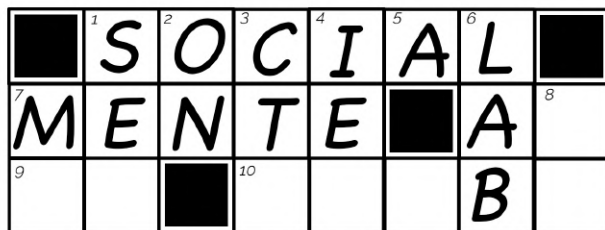


*Una vita senza esami
non vale la pena
di essere vissuta.*

Cit. Socrate



Progetto



Bolab aps, organizza il percorso
allenaMente e corpo!



Incontri di gruppo, condotti dall'educatrice Mary

Ogni incontro prevede un momento iniziale
di risveglio muscolare,
seguito da attività in gruppo per stimolare la mente
e mantenersi attivi, divertendosi.

Presso la sede del Falco D'oro Hotel,
Via Venola 27, 40038 Tolé

INIZIATIVA GRATUITA

Per Info: Dr.ssa Mariangela Dicarolo 328.4151447

Martedì 4 luglio

Martedì 11 luglio

Sabato 22 luglio

Sabato 29 luglio

Martedì 1 agosto

Martedì 8 agosto

Giovedì 17 agosto

Martedì 22 agosto

dalle ore 10:00 alle ore 11:00





rubrica

Verso uno stile di vita sostenibile

di M.Dicarolo

Cari lettrici e lettori, questo mese vi propongo alcune soluzioni naturali che possono aiutare a lenire la pelle e promuovere la guarigione in caso di scottature solari:

Aloe vera: L'aloe vera è un rimedio naturale molto efficace per le scottature solari. Applica il gel fresco direttamente sulla pelle colpita per ottenere sollievo immediato. L'aloe vera ha proprietà lenitive e idratanti che aiutano a ridurre il rossore e l'infiammazione.

Oli essenziali: Gli oli essenziali come la lavanda, la camomilla e la menta piperita possono fornire un sollievo rapido alle scottature solari. Mescola alcune gocce di olio essenziale con un olio vettore, come l'olio di cocco o l'olio d'oliva, e applica delicatamente sulla pelle interessata.

Crema o pomata alla calendula: Puoi applicare una crema o una pomata a base di calendula sulla pelle colpita dalle scottature solari. La calendula aiuta a lenire l'infiammazione, idratare la pelle e promuovere la guarigione.

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

Vi ricordiamo che la rubrica è uno spazio aperto a proposte e suggerimenti, nel quale ogni mese pubblicheremo ricette ecologiche e soluzioni alternative "verso uno stile di vita sostenibile"

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



Insalata Quinoa e Verdure Grigliate

Ingredienti:

1 tazza di quinoa
Verdure a scelta (zucchine, melanzane, peperoni, cipolle rosse, pomodorini)
Succo di limone
Olio d'oliva
Sale e pepe
Foglie di menta fresca (opzionale)
Formaggio feta (opzionale)

Istruzioni:

Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Lascia raffreddare completamente. Nel frattempo, prepara le verdure grigliate. Taglia le zucchine, le melanzane, i peperoni e le cipolle a fette spesse. Spennella le verdure con olio d'oliva e grigliale su una griglia calda fino a quando sono morbide e leggermente affumicate. Puoi anche usare un grill o una padella antiaderente se non hai una griglia disponibile.

Taglia i pomodorini a metà.

In una ciotola grande, mescola la quinoa cotta con le verdure grigliate e i pomodorini.

Prepara una semplice vinaigrette mescolando succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe. Aggiungi la vinaigrette alla ciotola di quinoa e verdure grigliate e mescola delicatamente per distribuire il condimento in modo uniforme.

Aggiungi delle foglie di menta fresca tritate per dare un tocco di freschezza all'insalata. Puoi anche sbriciolare del formaggio feta sopra per un sapore extra.

Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti per far amalgamare i sapori.

Servi l'insalata di quinoa e verdure grigliate come contorno fresco o come piatto principale leggero.

Puoi aggiungere ulteriori foglie di menta fresca e un filo di olio d'oliva prima di servire.

Questa insalata è una scelta perfetta per un pasto estivo leggero, ricco di sapori freschi e nutrienti.

Puoi personalizzare la ricetta aggiungendo altre verdure o ingredienti che preferisci. Sperimenta e goditi questa deliziosa e salutare opzione per le giornate calde!



Partner istituzionali



Comune
Monte San Pietro



Comune
Casalecchio di Reno



f @ #zola jazz wine
www.zolajazzwine.it
Zola Predosa BO

16-17-22-23-24-30 GIUGNO

1-8-9 LUGLIO

2023

ZOLA
JAZZ &

WINE 24^A EDIZIONE

Con il Patrocinio





IL CINEMA RITROVATO ARENA DEL CINEMA NUOVO

VERGATO IN VIA GARIBALDI 3

RASSEGNA ESTIVA PROMOSSA DAL CINEMA NUOVO DI VERGATO IN COLLABORAZIONE CON LA CINETECA DI BOLOGNA, L'UNIONE DEI COMUNI DELL'APPENNINO BOLOGNESE E LA PARROCCHIA DI VERGATO.

IL MARTEDÌ SERA È DEDICATO AI CLASSICI MENTRE I GIOVEDÌ SERA SARANNO PROIETTATI FILM PER BAMBINI E RAGAZZI.

LE PROIEZIONI (ALLE ORE 21) SONO GRATUITE FINO AD ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI.

MARTEDÌ 11 LUGLIO - NON CI RESTA CHE PIANGERE

GIOVEDÌ 13 LUGLIO - INSIDE OUT

MARTEDÌ 18 LUGLIO - FRANKENSTEIN JR.

GIOVEDÌ 20 LUGLIO - LA BELLA E LA BESTIA

MARTEDÌ 25 LUGLIO - IL FERROVIERE





FUORI CONFINE FESTIVAL

21/22/23 luglio
Borgo di Colle Ameno
Sasso Marconi



VENERDI 21

17.30 IL VOLO DEGLI UCCELLI

Laboratorio di costruzione grandi e piccole marionette alate con Naomi Lazzari, La Bottega di Cartone

OPEN SARTORIA

open sartoria : cucito per tutti! Piccoli progetti con semplici cuciture! a cura della piccola Bottega degli Intrecci - (7 euro)

19.30 APERITIVO CON LO SCRITTORE

Presentazione libro "Questa vita è la mia" con lo scrittore Federico Feliziani

21.00 RISATE IN VALIGIA

Spettacolo clown con Roberto D'Alonzo, compagnia "La Valigia di Cartone"

SABATO 22

17.30 LA VALIGIA DELLE OMBRE

Laboratorio di costruzione e animazione piccoli Teatri delle Ombre, a cura di Naomi Lazzari La Bottega di Cartone

OPEN SARTORIA

open sartoria : cucito per tutti! Piccoli progetti con semplici cuciture! a cura della piccola Bottega degli Intrecci - (7 euro)

19.30 APERITIVO CON LO SCRITTORE

presentazione libro "Memorie di una fuorisede" Bologna anni Novanta con la scrittrice Nadia Cestele

21.00 LA LEGGENDA DI SOGNI D'ORO

spettacolo di teatro delle ombre e pupazzi animati, con Roberto D'Alonzo e Naomi Lazzari compagnia "La Valigia di Cartone"

DOMENICA 23

17.00 IL BORGO RACCONTA

Miti, storie e leggende di Borgo Colle Ameno Letture animate, teatro e laboratorio creativo "costruisci il tuo burattino" (dai 4 anni) a cura della Bottega di Cartone

OPEN SARTORIA

open sartoria: cucito per tutti! Piccoli progetti con semplici cuciture! a cura della piccola Bottega degli Intrecci - (7 euro)

19.30 APERITIVO CON LO SCRITTORE

Presentazione libro "L'Estate di Larthi" Con lo scrittore Roberto Parmeggiani e l'illustratore e maestro d'arte Attilio Palumbo

21.00 LIBERAMENTE RACCONTANDO

Spettacolo di teatro di figura, Burattini e marionette Con Roberto D'Alonzo e Naomi Lazzari - Compagnia "La Valigia di Cartone"



info

AREA RISTORO

a cura della Bottega degli Intrecci

INGRESSO GRATUITO

per spettacoli e laboratori

"Fuori confine Festival" fa parte di Bologna Estate 2023, il cartellone di attività promosso e coordinato dal Comune di Bologna e dalla Città metropolitana di Bologna - Territorio Turistico Bologna-Modena



Comune di Bologna



GUARDARE



E TOCCARE

È UNA COSA DA IMPARARE

VISITA GUIDATA
08 LUGLIO 2023

@ CIMITERO DELLA CERTOSA

Toccare le opere d'arte, sfiorare con le dita i particolari di volti, abiti e accessori, per svelare particolari e materiali rende la visita guidata "un'esperienza" unica da vivere in Certosa. Perché, sì, le sculture della Certosa si possono anche toccare... se accompagnati dalla guida!

INFRESSO 13,00€

A cura di **Associazione Co.Me.Te.**
Ritrovo 10 minuti prima all'ingresso del cimitero (cortile chiesa), via della Certosa 18.
Prenotazione obbligatoria a comete.ass@gmail.com oppure al 366 7174987.



ESTATE 
Najadi
2023

INGRESSO LIBERO
CHIOSCO
DEL PARCO DELLE TERME NAJADI

In caso di maltempo, gli eventi si terranno presso la sala polivalente dello stabilimento Terme di Porretta

Parte di Bologna Estate 2023, il cartellone di attività promosso e coordinato dal Comune di Bologna e dalla Città metropolitana di Bologna



termediporretta.it/estate

TERME DI PORRETTA

Parco delle Terme di Porretta,
Via Roma 5, Alto Reno Terme (BO)
Tel. 0534.22062, estate@termediporretta.it

SWEET 50HH JAM: 50 ANNI DI CULTURA HIP HOP | SPORE

incontro, musica
08.07.23



Seconda serata di SPORE, **rassegna interdisciplinare** che vuole dare una panoramica ampia dell'**esperienza diasporica** in chiave artistica, culturale e politica.

Otto appuntamenti da luglio a settembre con artiste e artisti emergenti **che vivono in Italia, provenienti dal bacino del Mediterraneo, dalla Francia e dagli Stati Uniti**: nuove voci che indagano l'arte da una prospettiva radicale, interrogando il punto di vista di **chi vive o ha sperimentato sulla propria pelle il tema delle migrazioni e del razzismo strutturale**. Da «Diaspora» come idea di dispersione o invasione, a **Spore** come capacità di **contaminarsi e rigenerare futuri possibili**.

08.07

sabato

h 18:30

In collaborazione con:
ProcrastinHipHop

Programma della serata

Nel 2023 si celebrano i **50 anni dalla nascita della cultura hip hop**, datata simbolicamente l'11 agosto 1973. SPORE vuole celebrare questa cultura che rappresenta generazioni e generazioni di artiste con una serata a tema.

 **Ore 19: un talk per celebrare i 50 anni dalla nascita della cultura hip hop** Intervengono: **U.net** (tra i massimi esperti di cultura hip hop in Italia), **Napoleon Maddox** (rapper, beatboxer, cantante afroamericano) e **Dj Lugi** (dj, beatmaker, rapper). Modera **Luk Oldskull** (Black Rootz).

 **dalle ore 21:**

- Jam/ Chypers a cura del **Festival ProcrastinHipHop** con ai piatti il maestro Lugi.
- Show della crew **Black Rootz** di Milano.
- live painting by Swone
- Proclamazione Cypher King/Queen

Ingresso libero.

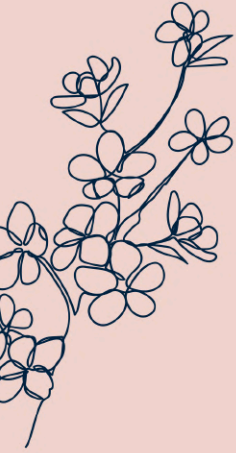


seguiaci su tutti i nostri canali



@apsBolab

www.associazionebolognalab.it



HO-ME

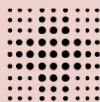
Mindfulness e Yoga

Per-corso di consapevolezza
corporea e benessere

Giovedì
10:00-11:30

14 Settembre- 26 Ottobre 2023
7 incontri
Presso Osteria La Tiz
Via del Carpentiere 14

Dott.ssa Irene Giardini
Per Info: educativa@it2.it



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

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

Che cos'è?

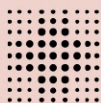
Negli incontri, gli asana, il movimento e il respiro saranno le nostre ancore per promuovere un'attenzione consapevole. Questa pratica ci porta a conoscere i limiti e le potenzialità del nostro corpo, in modo da poter cogliere, anche fuori dal tappetino, la bellezza e la ricchezza del tempo presente.

A chi è rivolto?

Il Mindfulness Yoga è una pratica adatta a tutti, non è necessaria nessuna preparazione atletica .

Quali benefici?

Miglioramento della qualità del sonno, miglioramento della capacità di gestire le emozioni, maggior benessere percepito, regolazione della pressione arteriosa, gestione di stati di ansia e stress, promozione di cambiamenti salutari nello stile di vita, aumento degli stati mentali positivi e dei fattori ormonali che inducono la protezione e l'incremento dei telomeri, miglioramento della capacità di rimanere focalizzati su un compito. Promozione delle azioni empatiche e di comportamenti di compassione e altruismo.



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

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

NO WAR



QUESTIONE DI RUOLI: CAMBIO SCHEMA

GRUPPO DI
CONFRONTO E CONDIVISIONE
PER IL BENESSERE BIO-PSICOSOCIALE



Dal 19 settembre al 31 ottobre
Dal 7 novembre al 19 dicembre 2023
il Martedì dalle 15.00 alle 16.30



VIA TOSCANA, 149/A
BOLOGNA.

Per info: educativa@it2.it

QUESTIONE DI RUOLI: CAMBIO SCHEMA



DI COSA SI TRATTA?

7 incontri per uno spazio di confronto su aspetti legati al ruolo di caregiver, e di supporto psicofisico attraverso la pratica di visualizzazioni, attivazioni e respirazioni guidate.


A CHI SI RIVOLGE?

**10 pp per gruppo -
1 Caregiver per nucleo fam.**



QUALI BENEFICI?

Conoscere/alleggerire carico emotivo - consapevolezza di bisogni e di risorse - rinforzare resilienza/empowerment/senso di efficacia - gestione quotidiana dello stress - migliorare relazione d'aiuto - favorire rete di supporto.



UN TEATRO PER L'ESTATE

LA STAGIONE ESTIVA
A VILLA EDVIGE
GARAGNANI

TEATRO PER RAGAZZI

UNA STORIA MALFATTA di CreAzione Teatro

DOMENICA 18 GIUGNO 2023 - ORE 18.30 per bambini 3-7 anni

VARIETÀ MUTANDA Le Marionette del Sig. Formicola

DOMENICA 2 LUGLIO 2023 - ORE 18.30 per bambini 3-10 anni

YUREI - I FANTASMI GIAPPONESI di CreAzione Teatro

DOMENICA 16 LUGLIO 2023 - ORE 18.30 per bambini 5-12 anni

MICRO-TEATRO

DEGUSTAZIONE TEATRALE & APERICENA

Ogni sera 6 nuovi corti teatrali

GIOVEDÌ 22 GIUGNO 2023 - ORE 19.30

GIOVEDÌ 6 LUGLIO 2023 - ORE 19.30

GIOVEDÌ 20 LUGLIO 2023 - ORE 19.30

GIOVEDÌ 27 LUGLIO 2023 - ORE 19.30

CONCERTI

LOS PIMIENTAS Latino-Americano

DOMENICA 25 GIUGNO 2023 - ORE 19.30...e a seguire serata danzante!

MASSIMO TAGLIATA Tango

DOMENICA 9 LUGLIO 2023 - ORE 19.30...e a seguire serata danzante!

COUNTRY MANNERS Country

DOMENICA 23 LUGLIO 2023 - ORE 19.30...e a seguire serata danzante!

+39 351 75 05 410

info@spaziobinario.it

www.spaziobinario.it

Via A. Masini, 11
Zola Predosa

Ingresso gratuito
a tutti gli eventi!



people

teatro, cinema,
musica e
live painting

bologna

giugno/luglio 2023

www.caraco.it/eventi

24 giugno ore 21:30
Piazza Giovanni XXIII – Bologna

Sayonara Film presenta

50h IN BARCA

Proiezione all'aperto dei cortometraggi finalisti girati nel Quartiere Barca, selezionati da una giuria di esperti del settore, seguita dall'assegnazione di premi alle truppe e alle opere

29 giugno ore 21:30
Piazza Giovanni XXIII – Bologna

RadioCap Presenta

JOHNNY FAINA VILLAMARA DRIVE-IN

Uno show, una maratona, dedicata ai capolavori del cinema horror a chilometro zero

1 luglio ore 21:30
Piazza Giovanni XXIII – Bologna

Hayat presenta

LHAL: GRIDO DI UNA GENERAZIONE IN TRANCE

Interpretazione, regia e drammaturgia collettive di: Mohamed Amine Bour, Younes El Bouzari, Youssef El Gahda. Un racconto, un canto, una melodia: ecco al halqa, l'arte di strada dove pubblico e attori sono confusi, seduti in cerchio o in piedi

7 Luglio ore 21:30
21 Luglio ore 21:30
Via Tommaseo 10/B – Bologna

Spazio Salto presenta

DISEGNARE A RITMO DI MUSICA

Musica e live painting a cura dell'Associazione Ramo d'Oro e Housatonic, con il supporto del Passo della Barca" Sarà l'occasione per i più piccoli di mettersi alla prova e diventare loro stessi artisti disegnando ciò che provano mentre ascoltano le note.

a cura di



in collaborazione con



con il sostegno di



Comune
di Bologna



INVECCHIAMENTO ATTIVO E PREVENZIONE

Ciclo di incontri on-line sulla terza età
con esperti sul portale
www.bolognasolidale.it



TITOLO	ESPERTI	DATA/ORARIO
CADUTE. CAUSE, CONSEGUENZE, PREVENZIONE	Dott.ssa Simona Linarello Azienda USL di Bologna	9 Giugno Ore 15.00
ATTIVITÀ FISICA PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO	Dott. Gerardo Astorino Dott. Pietro Loro Pilone Azienda USL di Bologna	15 giugno Ore 15.00
DISTURBI COMPORTAMENTALI NELLA TERZA ETÀ	Dott.ssa Simona Linarello Azienda USL di Bologna	25 settembre Ore 15.00
LA VIOLENZA SULLE DONNE NELLE COPPIE ANZIANE	Dott. Gerardo Lupi Azienda USL di Bologna Dott.ssa Laura Saracino Casa delle Donne di Bologna	5 ottobre Ore 15.00
DISTURBO DA ACCUMULO (DISPOSOFOBIA)	Prof. Marco Menchetti Università di Bologna / Azienda USL di Bologna	19 ottobre Ore 15.00
TECNOLOGIE ASSISTIVE. QUALI AIUTI PER LA TERZA ETÀ?	Dott.ssa Veronica Lazzarotto Fondazione Asphi Onlus	16 novembre Ore 15.00

Puoi parlare con gli esperti, registrandoti sul portale www.bolognasolidale.it lasciando un commento.

#digitalesolidale

generazioni insieme per l'inclusione digitale



**HAI PIÙ
DI 60
ANNI?**

partecipa al
CORSO GRATUITO
di fotografia con smartphone,
disegno creativo su tablet
e competenze digitali
(e-mail, social media, SPID, Fascicolo Sanitario)

Info e iscrizioni al 370-3782498 o info@innovapolis.org

Negli spazi di Bologna Attiva a DumBO in via Casarini 19 Bologna

Ginnastica Dolce over 65 Anni

GRATUITA



Con enorme piacere inizia la collaborazione con la palestra A.S.D. Bolognina BOXE grazie ad Alessandro Danè, si avrà la possibilità di svolgere l'attività di "Ginnastica Dolce" **GRATUITA** partendo dal 20 marzo fino al 31 dicembre 2023



per 2 giorni alla settimana
Lunedì e Mercoledì dalle 10 alle 11.30 nella palestra.
Richiesto abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica pulite.

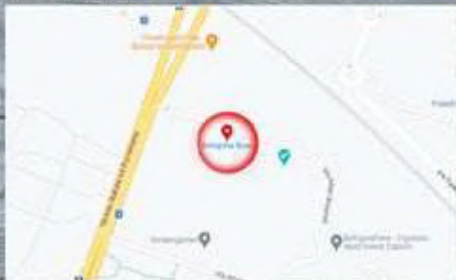
Il corso sarà **totalmente gratuito**, per gli iscritti tramite la nostra Associazione sarà necessario solo il versamento della quota associativa di € 15,00 che consente la copertura assicurativa. E' richiesto il certificato medico di sana e robusta costituzione.

Per iscriversi mandare mail a info@giovanineltempo.it con i dati anagrafici del partecipante.



A.S.D. BOLOGNINA BOXE

Via Alfieri
Maserati, 5,
40128 Bologna





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

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



INSIEME PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

PROGRAMMA ESTATE/AUTUNNO 2023



GINNASTICA DOLCE

DAL 6 LUGLIO
OGNI GIOVEDÌ
DALLE 9:30

MUSICOTERAPIA

DAL 5 SETTEMBRE
OGNI MARTEDÌ
DALLE 9:30

ALLENAMENTO MEMORIA

DAL 17 OTTOBRE
OGNI MARTEDÌ
DALLE 9:30

Per info e prenotazioni
Marinella 3334182895 - Clara 3385737715

Centro sociale ricreativo culturale Il Mulino APS
Piazza Pizzardi, 19 - Bentivoglio
centromulino@virgilio.it

In collaborazione con
COMUNE DI BENTIVOGLIO
SPI BENTIVOGLIO



con la collaborazione del servizio e-Care
CONCORSO DI IDEE 2023

PRIMO SOCCORSO
INCONTRO CON LA
PUBBLICA ASSISTENZA
CROCE ITALIA

CIBO, SALUTE E
AMBIENTE
CONFERENZE

DATE DA DEFINIRE

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!!

