

-settembre 2019-

BOLAB

mailmagazine

EDITORIALE

aps ***bolab***

Nasce BOLAB MAIL MAGAZINE...

Chi siete? Cos'è? Perché? Queste sono le domande alle quali daremo una risposta. L'Associazione di promozione sociale Bolab nasce nell'Aprile del 2019, dal desiderio di sette ragazzi già impegnati nel sociale, di creare un qualcosa che potesse sfruttare le loro competenze, idee, passioni... per il bene della collettività, con particolare attenzione alla fascia della terza età, in un ottica di intergenerazionalità.

Bolab Mail Magazine non è un vero e proprio giornale, non ha giornalisti che ci lavorano, ne tantomeno esperti di grafica, pertanto è gestito solo da alcuni volontari che vogliono dar voce alle belle iniziative organizzate sia di Bolab Aps che dalle varie Associazioni, Organizzazioni, Enti della Città Metropolitana di Bologna.

Bolab Mail Magazine ha l'obbiettivo di offrire ai lettori un mensile compatto ma al tempo stesso vario nella presentazione dei contenuti, che si rivolge ad ogni fascia di età e a un pubblico che ha voglia di conoscere e partecipare.

Bolab Mail Magazine è gratuito! Si hai capito bene, non costa niente... e per ovvi motivi economici non è stampato, ma ha solo una versione in PDF e EPUB scaricabile dal nostro canale Telegram (Aps Bolab) o dal sito <https://associazionebolognalab.it> oppure, registrandosi, è possibile riceverlo per mail tramite la newsletter di Bolab.



"Se le vacanze durassero tutto l'anno, divertirsi sarebbe stressante come lavorare."

Cit. William Shakespeare

Vacanze finite! Come affrontare il rientro...

Fatta eccezione per i pochi fortunati vacanzieri ancora rimasti, molti di noi sono rientrati dalle vacanze e sono ritornati a lavorare o a studiare. Certo ricominciare non è mai semplice e passare dai ritmi rilassati dell'estate ai ritmi frenetici del lavoro/studio può essere un vero e proprio *shock!*

Col tempo, però, abbiamo messo a punto una serie di tecniche per restare indenne alla indicibile tragedia del ritorno a casa; alcune tra queste potrebbero essere utili anche a voi lettori di Bolab mail magazine, per cui ecco il nostro personale kit per sopravvivere al rientro dalle vacanze!

"Immagina per almeno una settimana di essere ancora in vacanza" Rilassati!

"Concentrati sulle prossime vacanze" in fondo, Settembre è vicino a Dicembre! :)

"Archivia i ricordi" Foto e altro andranno ad arricchire le tue raccolte, che ti ricorderanno che i viaggi non finiscono mai!



*L'uomo non
smette di
giocare perché invecchia, ma
invecchia perché smette di
giocare.*

Cit. George Bernard Shaw

L'EDUCAZIONE INTERGENERAZIONALE

I bambini sono creativi, attivi e curiosi e possono insegnare agli anziani a guardare la realtà con occhi nuovi, gli anziani invece possono insegnare gli importanti aspetti del patrimonio culturale e storico, offrendo del tempo genuino e non dettato dai ritmi della formazione ed educazione formale. I laboratori di apprendimento intergenerazionale favoriscono l'incontro di generazioni diverse in un contesto ludico e ricreativo e rappresentano lo strumento attraverso il quale si vuole favorire la conoscenza dell'altro e lo scambio di saperi. Bolab aps ha appena concluso due progetti presso il Centro sociale e orti Villa Bernaroli.

Centro estivo intergenerazionale

Nell'arco delle 3 settimane di apertura, il centro estivo ha accolto 50 bambini di età compresa tra i 5 e i 12 anni coinvolti in attività intergenerazionali con un gruppo di 10 anziani over 80. Il progetto ha previsto lo sviluppo di molteplici laboratori pomeridiani: cucina, cucito, giardinaggio e arte, nei quali i bambini, suddivisi in piccoli gruppi, hanno avuto la possibilità di sperimentarsi in attività manuali con l'aiuto dei nostri maestri over 80.

Vacanze in città: progetto intergenerazionale

Attività proposta nel progetto "Community Lab 2019" del Quartiere Borgo Panigale-Reno

Nell'arco delle 8 settimane hanno partecipato 48 ragazzi fra i 10 e i 15 anni che deciso di regalare il loro tempo al mondo degli anziani ospiti del servizio estivo Vacanze in città. Attraverso lo svolgimento delle varie attività: passeggiate, esercizi di memoria, ascolto di storie e giochi di carte; gli adolescenti, seguiti dalle educatrici di Bolab, hanno avuto la possibilità di creare un contatto con una generazione che si pensa essere molto più distante di quanto in realtà non sia.

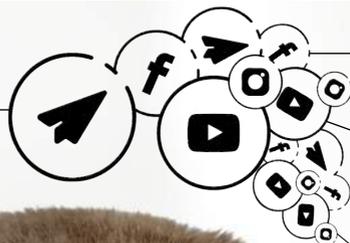
di Mariangela Dicarolo



Seguici su tutti i nostri canali!

@apsbolab

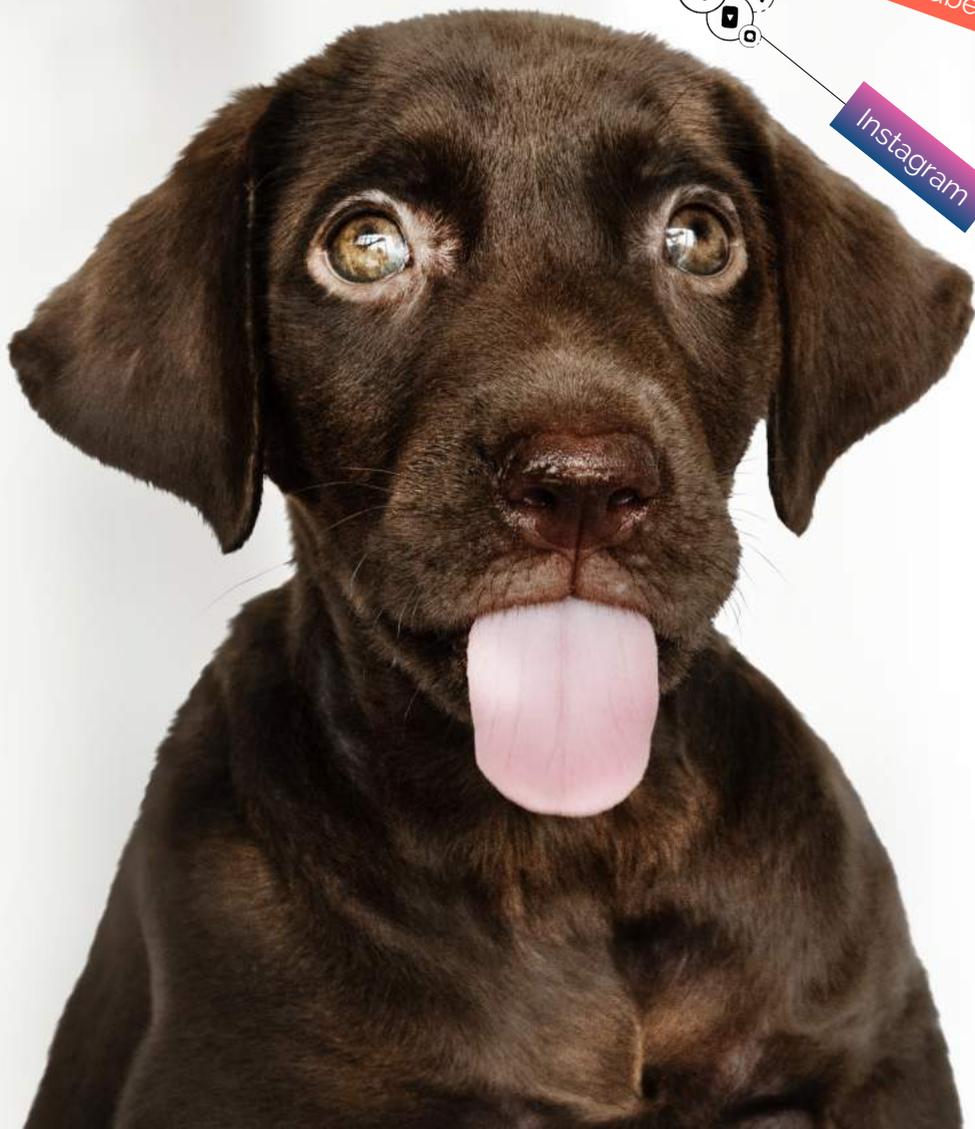
Telegram



Facebook

YouTube

Instagram



La torre degli Asinelli (Tàrr di Àsnìla, Tàrr Lónga o l'Àsnèla in bolognese) è una delle cosiddette due torri di Bologna, simbolo della città, situate in piazza di porta Ravegnana, all'incrocio tra le antiche strade San Donato (ora via Zamboni), San Vitale, Maggiore e Castiglione. Eretta, secondo la tradizione, fra il 1109 e il 1119 dal nobile Gherardo Asinelli, la torre è alta 97,20 metri, pende verso ovest per 2,23 metri e presenta all'interno una scalinata composta da 498 gradini.

Dal terrazzo esterno del tetto si può ammirare il panorama dell'intera città a trecentosessanta gradi, l'inclinazione di 1,3° rispetto all'asse verticale la rende la torre pendente più alta d'Italia. Il poeta tedesco Johann Wolfgang von Goethe descrive la vista offerta dalla terrazza in cima alla torre:

«Sul far della sera, mi sono finalmente appartato da questa antica città veneranda e dotta, da tutta quella folla che, sotto tutti i suoi portici sparsi per quasi tutte le vie, può andare e venire, al riparo dal sole e dalla pioggia, e baloccarsi, e fare acquisti e attendere ai fatti suoi. Sono salito sulla torre a consolarmi all'aria aperta. Veduta splendida! A Nord si scorgono i colli di Padova, quindi le Alpi svizzere, tirolesi e friulane, tutta la catena settentrionale, ancora nella nebbia. A occidente un orizzonte sconfinato, nel quale emergono solo le torri del Modenese. A oriente, una pianura sconfinata fino all'Adriatico, visibile al sorgere del sole. Verso sud i primi colli dell'Appennino, coltivati e lussureggianti fino alla cima, popolati di chiese, di palazzi e di ville, come i colli del Vicentino. Era un cielo purissimo; non la più piccola nuvola; solo all'orizzonte una specie di nebbione secco»



La Città del Mese in pillole



NEW YORK

Un'immagine di Mulberry Street, Little Italy (*Piccola Italia*), intorno al 1900.

Conosciuta nel mondo anche come Grande Mela (Big Apple), è la Città più popolosa degli Stati Uniti, con 8,5 milioni di abitanti.

Alta 93 metri è situata all'entrata del porto sul fiume Hudson al centro della baia di Manhattan, sulla rocciosa Liberty Island nello stato del New Jersey, il nome dell'opera è La Libertà che illumina il mondo.



La Statua della Libertà, simbolo di NY, fu inaugurata nel 1886.



New York è costituita da cinque circoscrizioni (chiamate *boroughs*), Il Bronx, Manhattan, Staten Island, Brooklyn e il Queens.

Manhattan, vista della parte sud dal Rockefeller Center.

CORSO DI FOTOGRAFIA

di **MASSIMO
STEFANI**

Conoscere le fotocamere, le ottiche fotografiche, tempi, diaframmi, esposizione e profondità di campo, composizione dell'immagine, temi della fotografia, ritratto, street photo, paesaggio e nudo.

6 Incontri nelle serate del Lunedì dalle 21:00 alle 23:00 c/o saletta della biblioteca (P.zza Indipendenza, 1 - S.Giorgio di Piano (Bo)) Più 2 uscite diurne e 1 uscita serale.

Dal 14/10/19 al 18/11/19

*Costo totale 80 €
Il Corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti*

*Info e iscrizioni in Biblioteca Tel. 051.6638529
biblioteca.rg@renogalliera.it*



Salva il Pianeta

E' nato 4,6 miliardi di anni fa e ti ha donato la vita, senza chiederti mai nulla in cambio. E' il tuo Pianeta, la tua casa e oggi ha bisogno di te. Non lasciarlo morire!



NON SOLO SEMOLA

L'importanza di un'alimentazione sana e variegata ha portato sulle nostre tavole molteplici prodotti, provenienti anche da molto lontano.

Oggi vorrei presentarvi un prodotto nuovo: *la pasta di legumi*, ottenuta dalla macinazione di legumi fra cui piselli, lenticchie e ceci.

Questa scelta oltre che arricchire di gusto e sapore, permette di fornire al nostro organismo una porzione maggiore di proteine che a parità di calorie, ci aiutano a mantenere "la linea" senza rinunciare ad un buon piatto di pasta asciutta.

Abbinare la pasta di legumi a verdura di stagione ci permetterà di creare un buon piatto, classico, ma diverso e un ottimo spunto di conversazione fra i vostri commensali.

Inoltre le paste di legumi possono essere vostre alleate nel variare e arricchire l'alimentazione dei vostri bambini, proponendo un formato diverso ad un alimento a loro familiare.

Sperando di aver stuzzicato il vostro palato oltre che il vostro interesse, vi lascio una ricettina facile ma di grande effetto.

PASTA DI LEGUMI AL PROFUMO DI BOSCO (*ingredienti per 4 persone*):

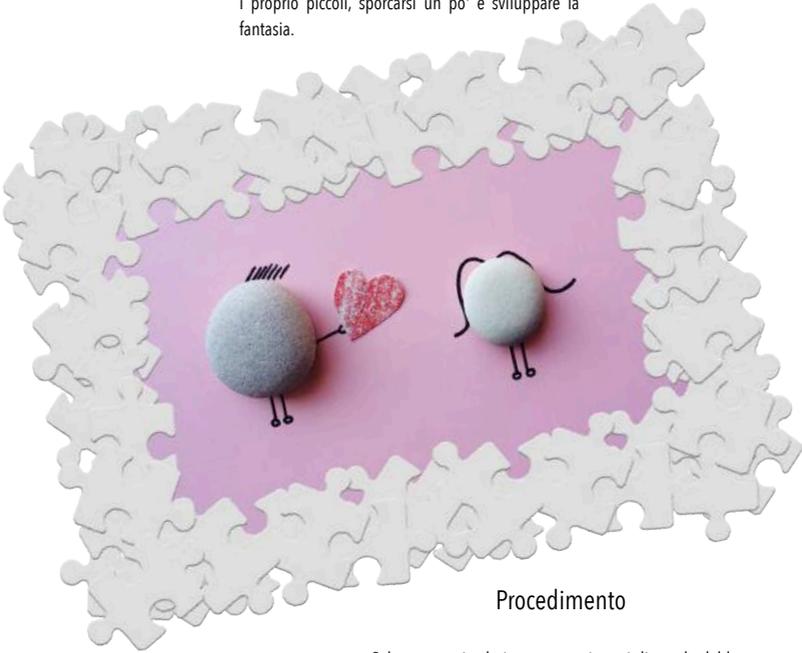
- 320g di pasta secca di legumi
- una cipolla media bionda
- 2 cucchiaini di olio e.v.o.
- 10-15 gambi di asparagi
- 200g di funghi misti
- Sale, pepe e prezzemolo QB

PROCEDIMENTO

Portare ad ebollizione abbondante acqua salata e calare la pasta, nel mentre soffriggete in una padella la cipolla tritata con l'olio. All'imbiandire del soffritto versare gli asparagi, in tocchetti di 3/4 cm, nella padella (escludendo le punte che richiedono un tempo minore di cottura). Non resta che unire le punte degli asparagi insieme ai funghi, salare pepare e attendere che la magia avvenga. Scolare la pasta al dente e ripassarla in padella con il sugo e una manciata di prezzemolo tritato. Servire calda e fumante insieme ad un buon bicchiere di vino rosso locale e Buona Degustazione!

Incorniciati in un Puzzle

Questo mese proponiamo un laboratorio di riciclo creativo. Può capitare di perdere dei pezzi di un puzzle, perché allora non riciclarli, dandogli nuova vita, incorniciando ad esempio il primo giorno di scuola, il compleanno o uno scatto che ricorda le vacanze estive. Un modo per passare del tempo con i propri piccoli, sporcarsi un po' e sviluppare la fantasia.



Procedimento

Materiale

- Pezzi di puzzle;
- Cartoncino spesso (*possiamo anche riciclare le scatole della pasta*);
- Colori a tempera;
- Colla vinilica;
- Colla a caldo;
- Gancetto adesivo per quadri;

Colorare, con i colori a tempera, i pezzi di puzzle dal lato non lucido. Nel frattempo che si asciugano ritagliare un cartoncino dandogli la forma di una cornice, in base alla grandezza della foto considerare dai 3 ai 5 cm di cornice, l'altezza della cornice dipende anche dalla grandezza dei pezzi di puzzle, poi ritagliare un rettangolo di cartoncino che farà da base. Incollare i pezzi di puzzle asciutti sul perimetro della cornice con la colla vinilica e attendere che il tutto di asciughi. Incollare la base del cartoncino con la colla a caldo sul retro della cornice (meglio tenere i bimbi a distanza per questo passaggio), lasciando un lato libero per inserire la foto, attaccare il gancio per quadri, inserire la foto e *godersi la propria creazione!!*



Assistenza Informatica

COMPUTER



Vendita Riparazione  Hardware Pc & Notebook



INDIRIZZO

Viale Antonio Silvani 3 A - 40122 - Bologna



TELEFONO

051.9260175



ORARI

Lunedì - Mercoledì - Venerdì
09:30 - 13:00; 16:00 - 19:30;
Sabato Chiuso
Domenica Chiuso



MAIL

info@computerup.it

www.computerup.it



Hai un'Attività commerciale da pubblicizzare? Ti piacerebbe scrivere un Articolo? o semplicemente utilizzare uno spazio di Bolab Mail Magazine per fare degli Auguri importanti? (Compleanno, Laurea etc.)

Semplice!!! Ti basta fare una **DONAZIONE LIBERALE!** Cosa significa??? Significa che **l'importo da donare lo decidi tu!!!**

Se ti interessa fare da Sponsor a Bolab Mail Magazine.. chiama o manda un messaggio WhatsApp al numero **351.9009226**

INIZIATIVE GRATUITE

Settembre 2019

**dal
12
sett.**

CORSO BALLO DI GRUPPO PER ADULTI

8 incontri il giovedì dalle 10:30 alle 11:30
presso la sede Gabusi in Via Nino Bertocchi, 63c
per Info e iscrizioni 335.6815580 Liviana

**sab dom
14 & 15
settembre**

MOSTRA COSTRUZIONI LEGO

di Claudio Bernardini
dalle 10:30 alle 21:00 presso il Centro Sociale
e orti Villa Bernaroli in Via Morazzo, 3 - (Bo)

A SPASSO PER IL CENTRO

PALAZZO PEPOLI - GENUS BONONIAE (ritrovo p.zza Nettuno)

incontri e passeggiate intergenerazionali in Città per far conoscere ai giovani il Centro Storico di Bologna e i luoghi più significativi. Iscrizione obbligatoria entro il giovedì antecedente l'iniziativa per Info e Iscrizioni 335.6815580 Liviana

**sab
12
ott.**

A SPASSO PER IL CENTRO

PASSAMANO A SAN LUCA (ritrovo baracchina del Meloncello)

incontri e passeggiate intergenerazionali in Città per far conoscere ai giovani il Centro Storico di Bologna e i luoghi più significativi. Iscrizione obbligatoria entro il giovedì antecedente l'iniziativa per Info e Iscrizioni 335.6815580 Liviana

**sab
19
ott.**

SPORT



2
Eurolega



1
Coppa delle Coppe



1
Basketball Champions League



1
Euro Challenge



1
Supercoppa Italiana



Mer 25/9 ore 20:30 Virtus Bologna
Virtus Roma

Dom 29/9 ore da def. Pistoia
Virtus Bologna



15
Campionati Italiani



8
Coppa Italia



1
Coppa di Lega Italo - Inglese



1
Coppa Intertoto UEFA



7
Campionati Italiani



2
Coppa Italia



1
Coppa Alta Italia



3
Mitropa Cup

Dom 15/9 ore 15:00 Brescia - Bologna
Dom 22/9 ore 15:00 Bologna - Roma
Mer 25/9 ore 21:00 Genoa - Bologna
Dom 29/9 ore 15:00 Udinese - Bologna

Mar 24/9 ore 20:30 Basket Pesaro
Fortitudo Bologna

Dom 29/9 ore da def. Fortitudo Bologna
Umana Reyer Venezia



2
Campionati Italiani



1
Coppa Italia



2
Supercoppa Italiana



SETTEMBRE...E' ORA DEL FANTACALCIO!



Settembre è il mese dove tutto ricomincia.. E' il mese del rientro al lavoro, del rientro a scuola, insomma si ritorna alla routine lasciata per l'estate.. Torna anche il FANTACALCIO! Un gioco capace di unire e dividere amici da una vita. In tanti ci giocano ma in pochi sanno realmente le origini..

Le origini

Il Fantacalcio è un gioco fantasy sport sul calcio, che consiste nell'organizzare e gestire squadre virtuali formate da calciatori reali, scelti fra quelli che giocano il torneo cui il gioco si riferisce (Serie A, UEFA Champions League, Mondiale, Europeo).

Fu inventato da Riccardo Albini che, ispirandosi a un passatempo USA basato sul baseball (Fantasy Baseball, lo pubblicò per la prima volta in Italia nel 1990 tramite le Edizioni Studio Vit. Alla stesura della versione definitiva del regolamento contribuirono anche Alberto Rossetti e Diego Antonelli.

Ti piace Bolab Mail Magazine?



*vuoi riceverlo ogni mese gratis?
Manda un messaggio al numero
WhatsApp 351.9009226
oppure una mail a
bmm@associazionebolognalab.it
con scritto **(SI Bolab MM e
aggiungi la tua Mail).***