



- novembre 2019 -

BOLAB

mailmagazine

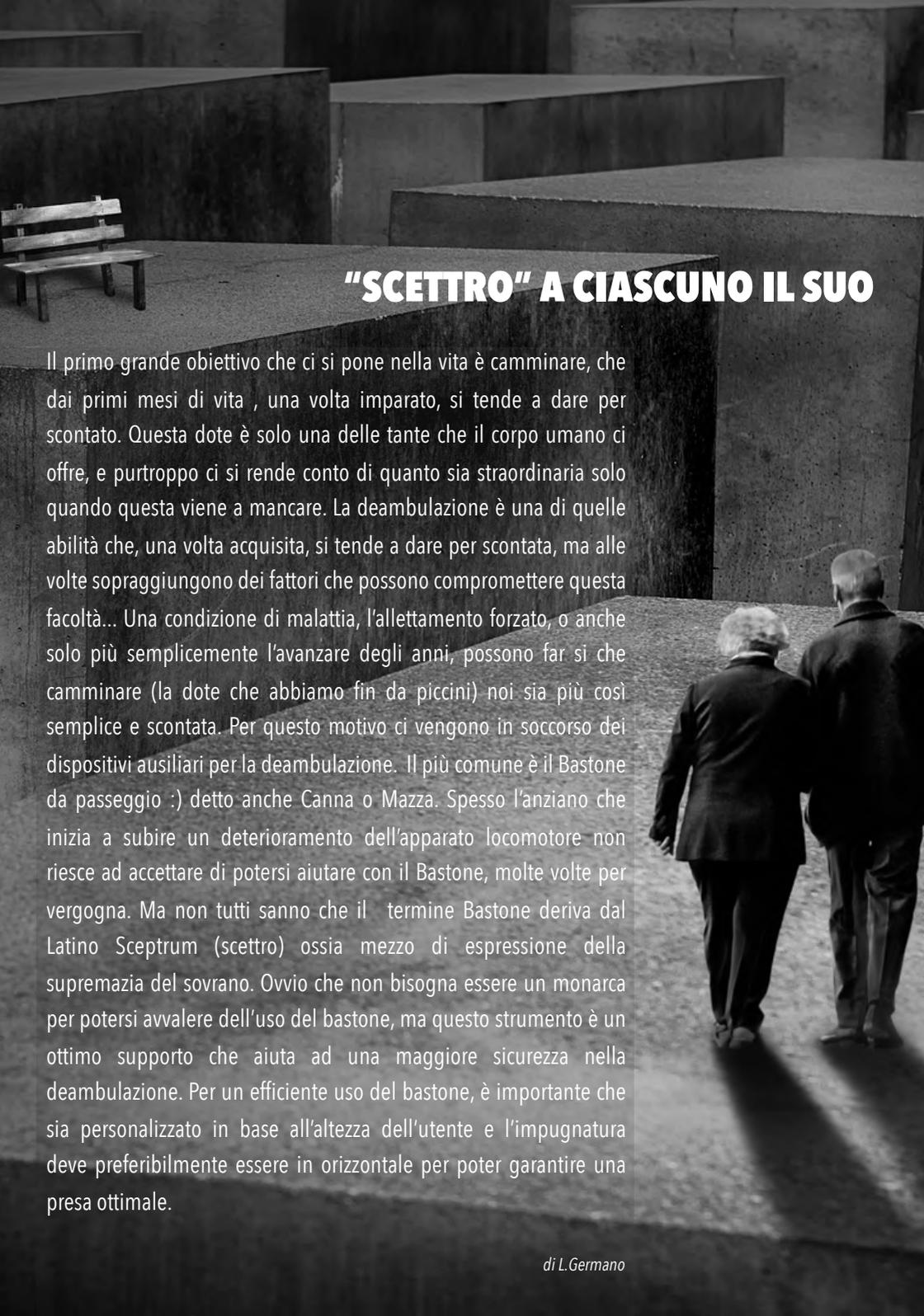
EDITORIALE

aps ***bolab***

“L'estate di San Martino” Nella tradizione, l'11 novembre è un giorno speciale, ricco di riti, credenze e significati. Intanto per la celebre poesia di Carducci e poi per la leggenda di S. Martino, che affonda le radici fra storie, miti e folclore, e dà origine alla cosiddetta “Estate di San Martino”. In tempi lontani, il giovane soldato Martino, vide un pover'uomo infreddolito, si impietosì, divise il suo mantello e ne diede metà al povero, a quel punto il cielo si aprì e il sole iniziò a scaldare come in estate.

Fra le credenze legate alla cultura contadina, poi, si dice e si tramanda che “A San Martino ogni mosto diventa vino”, perché il mosto ha terminato la fase di fermentazione, si fa la svinatura e si può consumare.

Ovviamente non si ha nessuna certezza che l'Estate di San Martino si verifichi puntualmente ogni anno, ma è comunque abbastanza comune, non ci resta che aspettare qualche giorno!



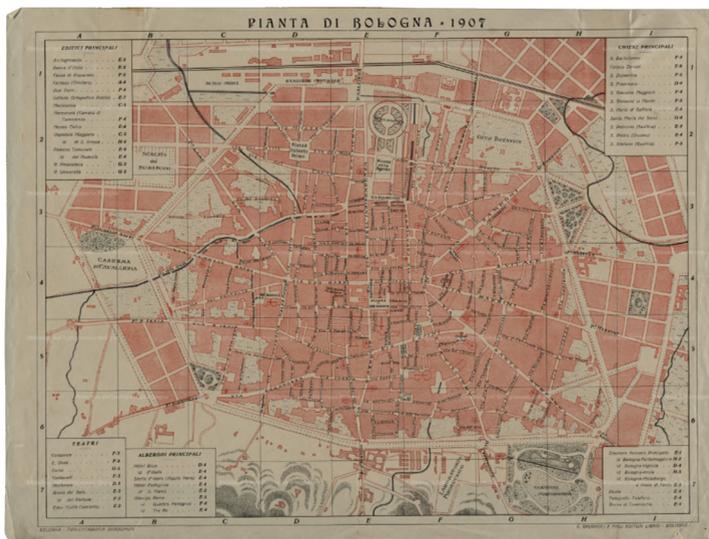
"SCETTRO" A CIASCUNO IL SUO

Il primo grande obiettivo che ci si pone nella vita è camminare, che dai primi mesi di vita, una volta imparato, si tende a dare per scontato. Questa dote è solo una delle tante che il corpo umano ci offre, e purtroppo ci si rende conto di quanto sia straordinaria solo quando questa viene a mancare. La deambulazione è una di quelle abilità che, una volta acquisita, si tende a dare per scontata, ma alle volte sopraggiungono dei fattori che possono compromettere questa facoltà... Una condizione di malattia, l'allettamento forzato, o anche solo più semplicemente l'avanzare degli anni, possono far sì che camminare (la dote che abbiamo fin da piccini) noi sia più così semplice e scontata. Per questo motivo ci vengono in soccorso dei dispositivi ausiliari per la deambulazione. Il più comune è il Bastone da passeggio :) detto anche Canna o Mazza. Spesso l'anziano che inizia a subire un deterioramento dell'apparato locomotore non riesce ad accettare di potersi aiutare con il Bastone, molte volte per vergogna. Ma non tutti sanno che il termine Bastone deriva dal Latino Sceptum (scettro) ossia mezzo di espressione della supremazia del sovrano. Ovvio che non bisogna essere un monarca per potersi avvalere dell'uso del bastone, ma questo strumento è un ottimo supporto che aiuta ad una maggiore sicurezza nella deambulazione. Per un efficiente uso del bastone, è importante che sia personalizzato in base all'altezza dell'utente e l'impugnatura deve preferibilmente essere in orizzontale per poter garantire una presa ottimale.



*La fortuna
non esiste:
esiste il momento in
cui il talento incontra
l'opportunità*

Cit. Lucio Anneo Seneca



Pianta icnografica del territorio urbano di Bologna 1907
 Editore / Stampatore : Brugnoli G. & Figli
 Cartella 9, n. 91.

SEGUICI

@APS BOLAB



NON RIMANERE INDIETRO,

*Iscriviti ora alla nostra newsletter sul sito www.associazionebolognalab.it
per ricevere ogni mese la tua copia gratuita di BMM*

aps ***bolab***



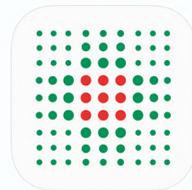
PILLBOXIE
COSTO APP €2,29

Pillboxie il modo più semplice per ricordare le tue medicine. Altre applicazioni per i medicinali sono o troppo complicati o addirittura noiosi. Pillboxie è facile perché permette di gestire *visivamente* le tue medicine. Pianificare un promemoria è facile come far cadere un pillola nel cassetto.

- Progettato e sviluppato da un infermiere professionale.
- Programma un promemoria semplicemente trascinando una pillola nella cassetta.
- Ricorda in tempo, anche se il dispositivo non è attivo.
- Nessuna connessione di rete necessaria!

NOTA: Pillboxie funziona solo sui dispositivi con iOS 5.0 or successivi.

ANZIANI E TECNOLOGIA "LE APPLICAZIONI PIU' UTILI"



ER Salute
GRATIS

ER Salute è l'applicazione per accedere al sistema di prenotazione on line delle prestazioni erogate dalle Aziende sanitarie della Regione Emilia-Romagna tramite tablet e/o smartphone.

Con ER Salute puoi accedere a diversi servizi, in base al tuo livello di autenticazione.

Senza autenticazione puoi:

- disdire gli appuntamenti prenotati tramite CUPWeb, sportello CUP/farmacia o Numero Verde
- pagare una prenotazione attraverso il portale regionale del Pagamento On Line

Se ti registri, in aggiunta, puoi:

- prenotare una prestazione in SSN e Libera Professione
- Con le credenziali del Fascicolo Sanitario Elettronico, inoltre, puoi:
- visualizzare lo storico degli appuntamenti prenotati
 - visualizzare le tue ricette elettroniche



112Where Are U
GRATIS

Il Numero di Emergenza Europeo 112 è stato istituito per dare a tutti i cittadini europei un solo numero per le loro richieste: Soccorso Sanitario, Vigili del Fuoco, Forze dell'Ordine sono allertati dalla stessa Centrale Operativa che localizza il cittadino che richiede un intervento di emergenza.

Curiosità, particolarità e leggende all'ombra delle due torri. Anche se ormai arcinoti a tutti, proviamo ad elencare i 7 segreti di Bologna che nascono dal racconto di una guida spagnola che diede vita a una leggenda e che creò poi un passa parola che si è diffuso e mantenuto vivo fino a oggi.

LO SAPEVI CHE!? I SEGRETI DI BOLOGNA

Il vaso rotto: In cima alla Torre degli Asinelli c'è un vaso rotto che simboleggia le ottime capacità dei bolognesi di risolvere i problemi. C'è solo un piccolo problema: si dice che salire sulle torri equivalga a non laurearsi mai. Solo una superstizione, certo, ma gli studenti più scaramantici quel vaso, probabilmente, non lo vedranno mai.

Le tre frecce: All'ingresso di Corte Isolani guardando all'insù è possibile scorgere tre frecce conficcate nel soffitto. Pare che quelle tre frecce siano state scoccate dagli archi di tre malviventi ingaggiati per assassinare un nobile del posto. Nel bel mezzo dell'attentato, una donna nuda si è affacciata alla finestra cominciando a urlare e loro un po' confusi, un po' sorpresi hanno sparato alla cieca prima di darsela a gambe. Quelle frecce sono ancora lì.

Il Nettuno emozionato: Sulle scale d'ingresso della Sala Borsa c'è una pietra un po' più scura delle altre... prova a guardare da lì la fontana del Nettuno.

Il telefono senza fili: Al Voltone del Podestà, subito sotto la Torre dell'Arengo, accanto a Piazza Maggiore, per intendersi. Parlando con la faccia rivolta verso uno dei quattro angoli, ci si accorgerà che i suoni vengono trasmessi nitidamente verso l'angolo opposto. Seguono l'arco del Voltone e chi transita al centro non può sentire niente. Una magia che, durante il Medioevo, permetteva ai frati di confessare i lebbrosi evitando il contagio.

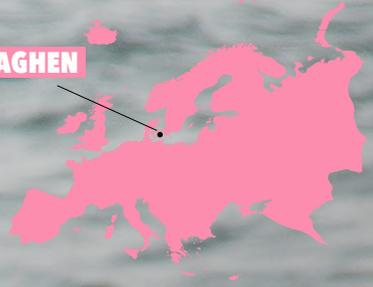
La piccola Venezia: Sotto i portici di Via Piella vi è una finestrella quasi sempre semichiusa. Aprendola si potrà godere di tutto il romanticismo della Piccola Venezia bolognese: la finestrella si affaccia sul canale delle Moline, uno di quei corsi d'acqua che favorivano la navigazione mercantile a partire dai primi secoli degli anni 1000.

Panum resis: al 33 di Via Zamboni, uno dei luoghi centrali dell'Alma Mater Studiorum. Su una delle cattedre universitarie di Palazzo Poggi è incisa la scritta Panum resis che sta ad indicare come la conoscenza sia alla base di tutte le decisioni da prendere. Un motto particolarmente identifi cativo per Bologna la Dotta.

Panis vita, canabis protectio, vinum laetitia: All'incrocio tra via Indipendenza e via Rizzoli, sotto la Torre Scappi, e sulla pavimentazione ben rifinita del portico appaiono a distanza di pochi metri queste tre frasi. Cattura l'attenzione il riferimento alla cannabis, un omaggio ai vantaggi economici apportati, in tempi lontani, dalla coltivazione della canapa a Bologna.

LA CITTA' DEL MESE

COPENAGHEN



Copenaghen è la Capitale e la Città più popolosa della Danimarca. Il clima è di tipo oceanico influenzato dalla presenza di sistemi di bassa pressione provenienti dall'Atlantico. In questo periodo e per tutto il solstizio d'inverno le ore di luce sono più o meno sette, ciò significa che se state organizzando un viaggio alla scoperta di Copenaghen in questo periodo vi converrà organizzarvi per soggiornare per più giorni perché i luoghi di interesse e monumenti sono innumerevoli, [una scusante per aumentare i giorni di ferie:]

Il più famoso o sicuramente quello che ci viene subito in mente parlando di Copenaghen è la statua situata all'ingresso del porto che raffigura la protagonista della fiaba di Hans Christian Andersen "La Sirenetta". Da visitare assolutamente anche la Birreria Calsberg e Jacobsen, il Palazzo Christiansborg, il teatro dell'Opera, la fontana di Gefion, i Giardini di Tivoli, Piazza Radhusplads, Palazzo Roseborg e Palazzo Amalienborg (che è la residenza ufficiale dei reali Danesi), la Torre Rotonda (Rundetårn), l'orto botanico, la strada pedonale più lunga d'Europa (strøget), e anche lo Zoo.



Infine se sei in vacanza a Copenaghen con la famiglia non puoi non visitare LEGOLAND, il parco divertimenti Lego di 45 acri diviso in nove settori: Duplo Land, Imagination Zone, Legoredo Town, Adventure Land, Lego Ninjago World, Knight's Kindom, Mini Land, Pitate Land e Polar Land.

```
content: "";  
content: none;  
}  
table {  
border-collapse: collapse;  
border-spacing: 0;  
}  
button, input, select, textarea { margin: 0 }  
:focus { outline: 0 }  
a:link { -webkit-tap-highlight-color: #FF5E99 }  
img, video, object, embed {  
max-width: 100%;  
height: auto!important;  
}  
iframe { max-width: 100% }  
blockquote {  
font-style: italic;  
font-weight: normal;  
font-family: Georgia,Serif;  
font-size: 15px;  
padding: 0 10px 20px 27px;  
position: relative;  
margin-top: 25px;  
}  
blockquote:after {  
position: absolute;  
content: "";
```

```
blockquote p { margin-bottom: 10px }  
strong, b { font-weight: bold }  
em, i, cite {  
font-style: normal;  
font-family: arial;  
}  
small { font-size: 100% }  
figure { margin: 10px 0 }  
code, pre {  
font-family: monospace,consolas,sans-serif;  
font-weight: normal;  
font-style: normal;  
}  
pre {  
margin: 5px 0 20px 0;  
line-height: 1.3em;  
padding: 8px 10px;  
overflow: auto;  
}  
pre {  
padding: 0 8px;  
font-size: 1.5em;  
font-family: monospace,consolas,sans-serif;  
font-weight: normal;  
font-style: normal;  
padding: 1px 6px;  
padding: 0 2px;  
background-color: #f0f0f0;  
border: 1px solid #ccc;
```



Computer UP

Assistenza Informatica
Vendita e Riparazione Pc&Notebook

Viale Antonio Silvani, 3A - 40122 Bologna
tel. 0519260175
info@computerup.it



“I MERCATINI DI NATALE A BOLOGNA”

Con l'avvio del mese di Novembre e con il calo delle temperature, arrivato nei giorni scorsi, si inizia a sentire nell'aria l'armonia delle feste natalizie, un periodo che a prescindere dalla cultura è il tempo dei colori caldi, delle luci e delle leccornie.

Nella città di Bologna, molteplici sono gli appuntamenti per immergersi nell'atmosfera natalizia:

La fiera di Santa Lucia è la prima delle fiere a segnare l'inizio del Natale e dello shopping cittadino, antica tradizione della città, viene realizzata, sin dal XVI secolo, sotto il portico della chiesa di Santa Maria dei Servi, in Strada Maggiore e a pochi passi dalle due Torri. Tra il fumo dei calderoni con il croccante, il profumo dello zucchero filato, i colori dei ninnoi e delle decorazioni per l'albero, i bambini potranno lasciare la loro letterina nella cassetta postale di Babbo Natale. Dal 17 novembre al 26 dicembre 2019, tutti i giorni dalle 9:30 alle 20:00.

In via Altabella si svolge il tradizionale **Mercatino di Natale**, nei pressi della Cattedrale di San Pietro. Le bancarelle sono al coperto, entrando nel tendone ci si immerge nella magia del Natale, fra piccoli manufatti artigianali, leccornie, luci e addobbi.

Nei pressi di piazza Minghetti è possibile visitare le casette di legno finemente decorate del **Villaggio di Natale Francese**, trasportandosi in un'atmosfera natalizia d'oltralpe. Oltre alle proposte gastronomiche di dolci, formaggi e prodotti da forno, non mancano saponi, tovaglie e la lavanda con il suo delicato profumo. Dal 23 Novembre al 22 dicembre 2019, dalle 10:00 alle 22:00.

IL *black* FRIDAY

COS'E' E QUANDO INIZIA

NOVEMBRE! È il mese della Commemorazione dei defunti, della festa di ogni santi, di San Martino (dove ogni mosto diventa vino) ma è anche il mese del **Black Friday!**

Di origine USA il Black Friday è un giorno non festivo, particolarmente importante sotto l'aspetto commerciale, poiché offre la possibilità di usufruire di forti sconti su svariate tipologie di prodotti. Questo fenomeno in Italia è sempre più presente anno dopo anno.

Negli Stati Uniti è solitamente il primo venerdì dopo la festa del ringraziamento, **quest'anno sarà il 29 Novembre!**

In Italia le offerte sono prevalentemente su store online, ma non mancano anche le promozioni in diversi negozi e centri commerciali.

Il 29 Novembre quindi si sancisce l'inizio dello shopping natalizio.

Non tutti sanno che è possibile ricavare una talea della pianta dell'ananas utilizzando poco più dei normali scarti dovuti alla consumazione del frutto. È molto semplice da realizzare: procurarsi un ananas mediamente maturo, un vaso capiente da almeno 20l e terriccio da giardinaggio. Prendere il "ciuffo" vegetativo dell'ananas e con una torsione della mano staccarlo dal frutto. Dopo averlo pulito dalle foglie per almeno 2/3 cm inserirlo nel terreno e innaffiare. Tenere la talea al riparo da sbalzi di temperatura, esposta alla luce e innaffiate regolarmente. La pianta difficilmente arriverà a frutto ma sarà un'ottima pianta ornamentale dalle folte e verdi foglie.



TALEA DI ANANAS

CHACCHIERE, CIBO E COMPAGNIA...

Ma anche conoscersi, comprendere e cantare... queste alcune delle parole che caratterizzano le serate degli amici che si incontrano per stare insieme.

Queste, però, anche le parole che caratterizzano le giornate di socializzazione rivolte alla terza età, organizzate da Bolab aps, che aggiunge a questo arcobaleno delle C, un ultimo colore: la Cura.

Cura intesa come la capacità di accogliere, di sviluppare un rapporto di fiducia e di riconoscimento della singola persona.

Gli incontri di socializzazione sono caratterizzati da attività che valorizzano le storie personali attraverso il ricordo, stimolano le abilità e infine riducono i momenti di solitudine dei "grandi anziani" che sono libri viventi dei tempi passati e della nostra Cultura.

Bolab Aps in collaborazione con il Centro Sociale e Orti Villa Bernaroli organizza

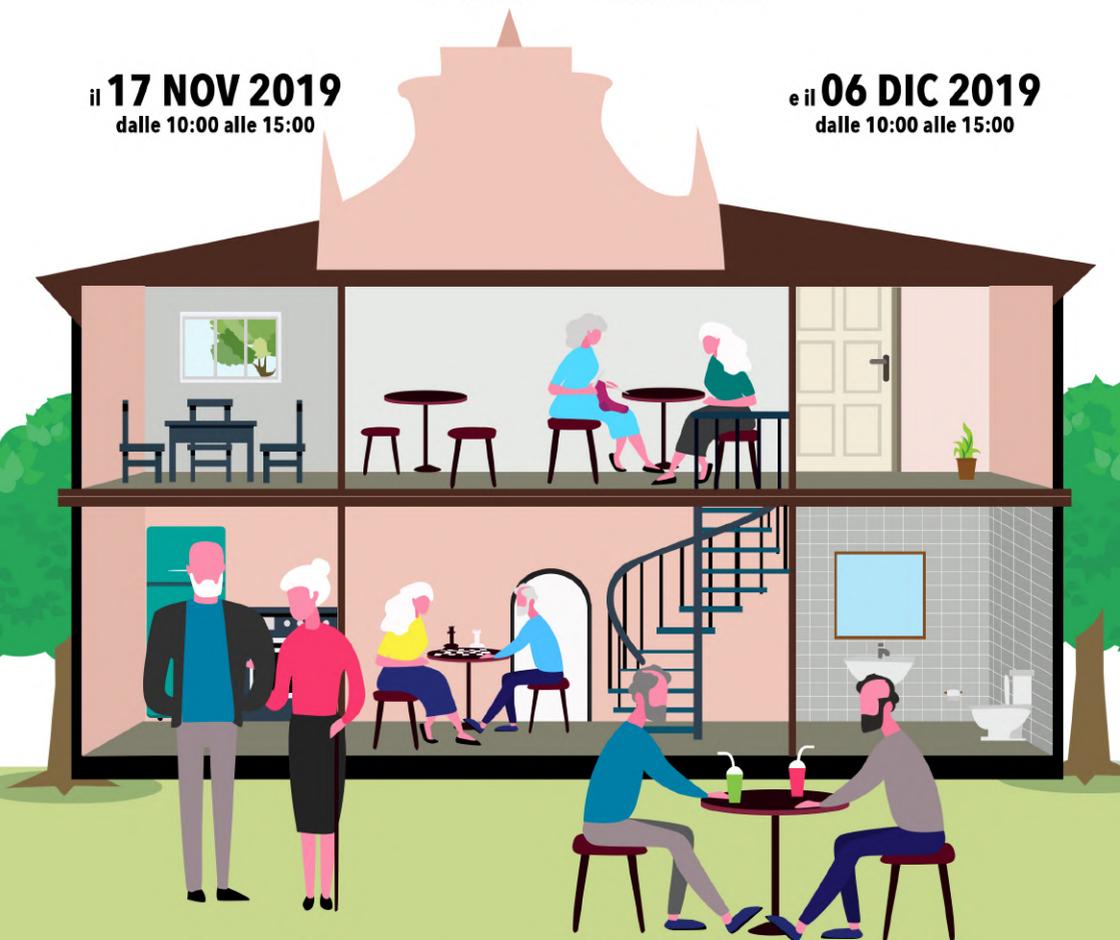
INCONTRI DI SOCIALIZZAZIONE dedicati alla terza età

Programma

ore 10:00	Arrivo
ore 10:30	Laboratorio
ore 12:30	Pranzo
ore 13:30	Attività ludica
ore 15:00	Rientro a casa

il **17 NOV 2019**
dalle 10:00 alle 15:00

e il **06 DIC 2019**
dalle 10:00 alle 15:00



Le giornate si svolgono presso il Centro Sociale e Orti Villa Bernaroli in Via Morazzo, 3 (Bo)
per il trasporto e il pranzo è necessaria la prenotazione 328.4151447 Mary (Bolab Aps)



*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***

...

Ci vorrebbe un dolcetto...

Per realizzare questo simpatico spuntino occorrono pochi ingredienti: frutta di stagione, cioccolato fondente e spiedini. Tagliare la frutta a tocchetti e inserirla negli spiedi.

Disporre gli spiedini su carta da forno e far colare il cioccolato precedentemente sciolto a bagnomaria o nel microonde. Una volta cosparsi a piacere, gli spiedini vanno lasciati rapprendere nel frigo per almeno un'ora prima di essere serviti. Tanto semplice quanto invitante, questa ricetta è utile per far apprezzare la frutta ai bambini come golosa merenda.



NO
NATURE
NO
FUTURE





Racconto Animato

La lettura di storie e fiabe rappresenta un momento importante di crescita dei più piccoli.

Ascoltare l'adulto che racconta una storia li accompagna nello sviluppo della creatività, nella strutturazione della capacità di scelta e nel riconoscimento e gestione delle proprie emozioni.

Alla sera è un importante rituale che facilita il rilassamento e li trasporta nel mondo dei sogni.

Spesso i bambini tendono ad affezionarsi ad alcune storie, desiderando di ascoltare sempre le stesse, ogni bambino ha inevitabilmente delle preferenze e quindi predilige una storia piuttosto che un'altra; per incuriosirli ed accompagnarli nella scoperta di nuovi racconti questo mese vi proponiamo la realizzazione del personaggio animato.

Materiale

Cartoncino bianco
Bastoncini di legno
Colla vinilica

Procedimento

Dopo essere andati in biblioteca o in libreria e aver scelto insieme ai vostri bimbi 2-3 libri, individuate il personaggio del libro che vi appassiona di più, non per forza il protagonista, ma comunque un personaggio che sia presente in tutto il racconto.

Disegnate e colorate il personaggio sul cartoncino, in alternativa potete stampare un'immagine, ritagliate e incollate la sagoma sul bastoncino.

Ed ecco che il vostro personaggio prende vita, così durante la lettura del libro il vostro bimbo potrà vivere la storia in prima persona, animandola lui stesso con il personaggio realizzato assieme.



LAMBERTIANA BAY

CLOTHING BRAND - MADE IN ITALY

Shop Now

LIMITED EDITION COLLECTION



Canotta bianca con tasca mare
€ 30,00



Canotta bianca con tasca pink/grey
€ 30,00



Canotta nera con tasca mare
€ 30,00



Canotta bianca con tasca pink/flower
€ 30,00



Canotta bianca con tasca a righe
€ 30,00



Canotta bianca con tasca arcobaleno/righe
€ 30,00



Canotta nera con tasca arcobaleno/tr
€ 30,00



Canotta nera con tasca zebra/tr
€ 30,00

Shop All

SCEGLI LA TUA T-SHIRT O CANOTTA **LAMBERTIANA BAY** PREFERITA
20% DI SCONTO SE HAI LA TESSERA BOLAB

https://www.etsy.com/it/shop/Lambertianabay?ref=l2-about-shopname&ga_search_query=LAMBERTIANA%20BAY

Le Acque e Lucio

EVENTO
GRATUITO

La storia di Bologna passa per due canali e...Lucio!
concerto omaggio a
Lucio Dalla

IN OCCASIONE DELLA
FESTA DI SAN MARTINO

10 NOVEMBRE

PARAPORTO SCALETTA

VIA SCALETTA, 1

CASALECCHIO

INGRESSO LIBERO

ore 16:00 Visita Guidata al Paraporto Scaletta

ore 18:00 Apertivo sul Canale con la musica di

Piazza Grande, non un semplice tributo, ma un

viaggio attraverso la grande musica e poesia di Lucio

CANALI DI
BOLOGNA



Per info e prenotazioni: Canali di Bologna
prenotazioni@canalidibologna.it, 342/0167397



NOVEMBRE

10

ORE 10-18

c/o CADIAI Via Bovi Campeggi 6/C (Bo)
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK
Italia.6seconds.org/il-pop-up-festival-dei-bambini-a-bologna
Info office.it@6seconds.org

EVENTO
GRATUITO

CADIAI
COOPERATIVA SOCIALE

**ACCADEMIA
DEL BAR**
Bartender Training Center

Logopromo.it
Idee per comunicare. Idee per farsi ricordare

Crescere allenando l'intelligenza emotiva: Il Pop up festival dei bambini

Il più grande evento internazionale dedicato all'allenamento dell'Intelligenza Emotiva di bambini e ragazzi: è il POP-UP Festival delle Emozioni, del Benessere e dei Diritti dei Bambini, un'esperienza gratuita di apprendimento pratico ed esperienziale per famiglie di tutto il mondo.

MERCOLEDI' 13 NOVEMBRE ORE 19:00

dagli Stati Uniti

la scrittrice ANNIE DEWITT

EVENTO
GRATUITO

ANNIE DEWITT

*Notti
in bianco*



In dialogo con Roberto Camurri

La confraternita dell'uva libreria caffè bar

via cartoleria 20/b



EVENTO
GRATUITO

per i soli soci
ANCeSCAO



IL MERCOLEDI' ORE 15:00

OLITANGO

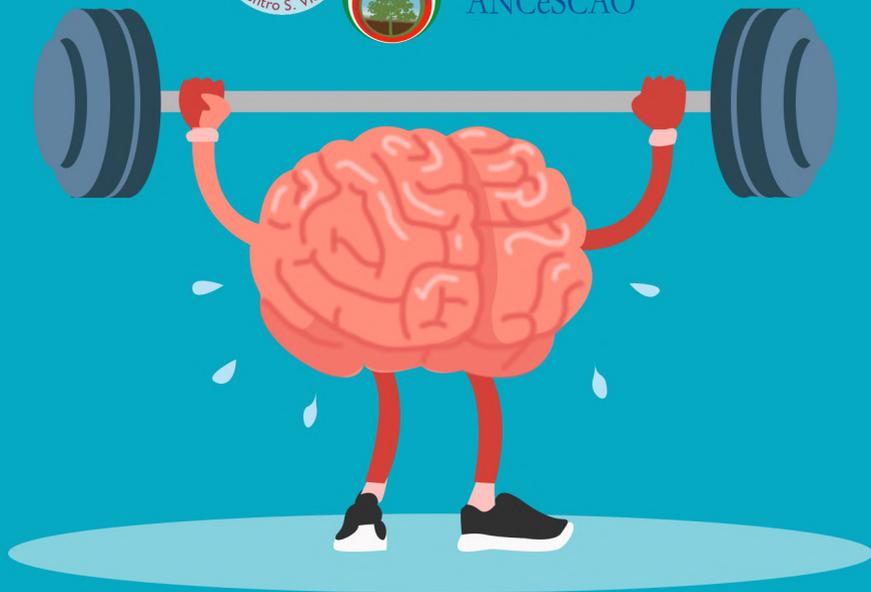
**Lezioni gratuite di Tango in sala 8
presso il**

Centro Sociale Ricreativo Culturale Santa Viola

Via Emilia Ponente, 131 - 40133 Bologna



per i soli soci
ANCeSCAO



"GINNASTICA PER LA MENTE"

Martedì 05 Novembre 2019

proiezione del film "La cruna dell'ago"

Martedì 12 Novembre 2019

Ginnastica della mente (passeggiata virtuale - Bologna sconosciuta)

Martedì 19 Novembre 2019

proiezione del film "Good morning Vietnam"

Martedì 26 Novembre 2019

Ginnastica della mente (da via Indipendenza a via Parigi)

presso la Sala Sirene del
CENTRO SOCIALE RICREATIVO CULTURALE SANTA VIOLA
via Emilia Ponente, 131 - 40133 Bologna

Centro Sociale

VILLA
BERNAROLI



CORSO DI INGLESE INTERMEDIO DAL 04/11/2019

**tutti i Lunedì dalle ore 10:00 alle 11:30
(10 lezioni)**

CORSO DI INGLESE BASE DAL 14/11/2019

tutti i Giovedì dalle ore 10:00 alle 11:30

*Presso il CENTRO SOCIALE E ORTI VILLA BERNAROLI
via Morazzo, 3 - 40132 Bologna
per Info Liviana 335.6815580*

Centro Sociale

VILLA
BERNAROLI



dal 09/11/2019

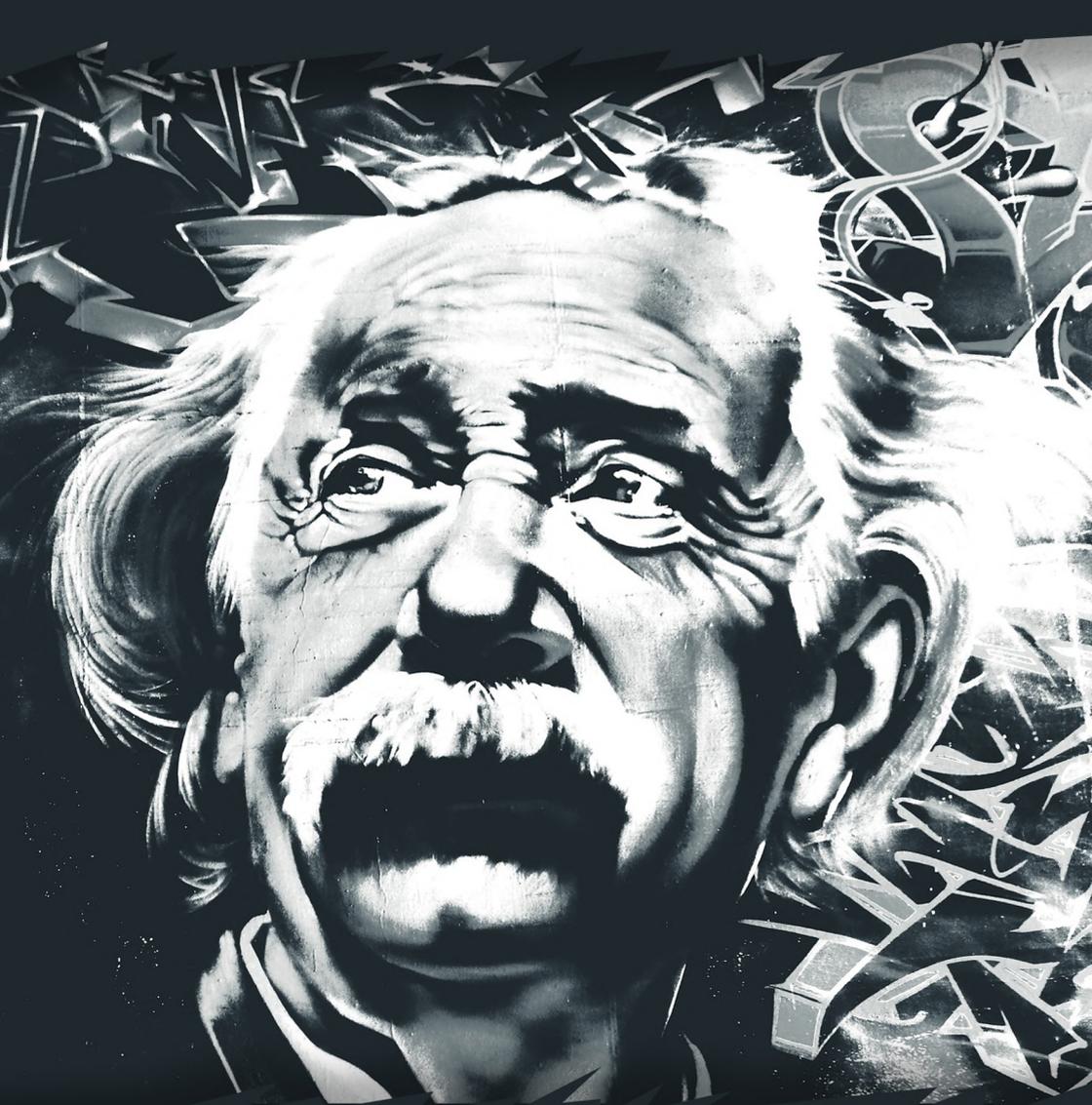
Corso della memoria
a cura dell'associazione Medicina di Genere

tutti i Sabato

dalle 10:00 alle 11:30 (tot. 6 lezioni)

**Il Corso della Memoria si terrà Presso il
CENTRO SOCIALE E ORTI VILLA BERNAROLI
via Morazzo, 3 - 40132 Bologna**

per Info Liviana 335.6815580



TI PIACE
BOLAB MAIL MAGAZINE
ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

www.associazionebolognalab.it/bolab-mail-magazine