



[bmm@associazionebolablab.it](mailto:bmm@associazionebolablab.it)

[www.associazionebolablab.it](http://www.associazionebolablab.it)

# Bmm

**Bolab Mail Magazine**  
- Dicembre 2020 -

## EDITORIALE

aps ***bolab***

Cari tutt\*

Dicembre...questo SOLITAMENTE è il mese preferito di molti, degli studenti perché ci sono le vacanze di natale, dei lavoratori perchè questo è il mese della tredicesima, degli esercenti perchè questo è un mese spendaccione, dei ristoratori, dei romantici

etc etc etc...SOLITAMENTE PERO'!  
QUEST'ANNO INVECE GLI STUDENTI SONO TRISTI PERCHE' LE SCUOLE SONO CHIUSE DA MESI, IN MOLTI NON RICEVONO LO STIPENDIO FIGURIAMOCI LA TREDICESIMA, I NEGOZI SONO CHIUSI I RISTORANTI ANCHE E DI ROMANTICO NON C'è NULLA IN TUTTO CIO'...non ci rimane che sperare in un buon ANNO NUOVO...MA QUESTO SOLITAMENTE LO FACCIAMO OGNI DICEMBRE! :) :)



Buone Feste  
da  
BOLAB aps



*Si dice che  
l'appetito vien  
mangiando, in realtà  
viene a star digiuni.*

**Cit. Alexa in Totò**



# IL FILO DEI RICORDI

**Hai più di 70 anni? Sei residente a Casteldebole?  
Partecipa alle interviste telefoniche!**

Raccogliamo storie e ricordi legati al territorio  
e come questi luoghi vengono oggi vissuti.

Per partecipare all'intervista contattaci al numero 328.4151447,  
dopo le 16:00, fisseremo un appuntamento telefonico con i  
nostri volontari.

I racconti raccolti verranno pubblicati sui nostri social

**#ILFILODELLABBRACCIO**

inoltre tutte le storie raccontate verranno inserite in un e-book,  
che sarà stampato in versione cartacea e consegnato ai  
partecipanti.





*Dal 26 novembre 2020 su LepidaTV (canale 118) è iniziato un nuovo format televisivo, InFormalMente Insieme, dedicato alla Terza età, trasmesso tutti i giovedì dalle 10.00 alle 11.00 e in replica tutti i martedì alla stessa ora. Questo format prende vita dalla collaborazione del servizio e-Care, Lepida TV e le associazioni del territorio aderenti. L'idea è di tenere compagnia alle persone over 65 portando nelle loro case le attività proposte dalle associazioni, fornendo qualche spunto per mantenersi attivi in diverse modalità.*

*Bolab ha presentato il laboratorio creativo per la realizzazione del pot-pourri naturale. È possibile visionare il video al link <https://youtu.be/LJ-IYVz10Ac>*

## **MATERIALE**

- Cannella
- Fiori di garofano
- Alloro
- Arance
- Piatto da portata o vasetto in vetro

*Per prima cosa tagliamo le arance sottilmente, con la carta assorbente tamponiamo le fette per asciugarle dal liquido, poniamo le fettine sulla carta forno e lasciamo sul termosifone per 3/4 giorni fino a che si asciugano completamente. Quando le arance sono pronte, iniziamo la composizione ponendo armonicamente tutti gli ingredienti nel piatto da portata, et voilà un profumato e colorato centrotavola. Buon divertimento e al prossimo sbuzzo creativo.*



# **Timballo di riso**

**VEGAN**

*edition*

Adatto a tutti, piatto gustoso e di facile realizzazione, il timballo di riso nella versione vegan (only plantes based), saprà conquistare anche i palati più esigenti. In questa versione utilizzeremo piselli, funghi porcini secchi e zafferano ma può essere realizzato con qualsiasi verdura che avrete a disposizione.

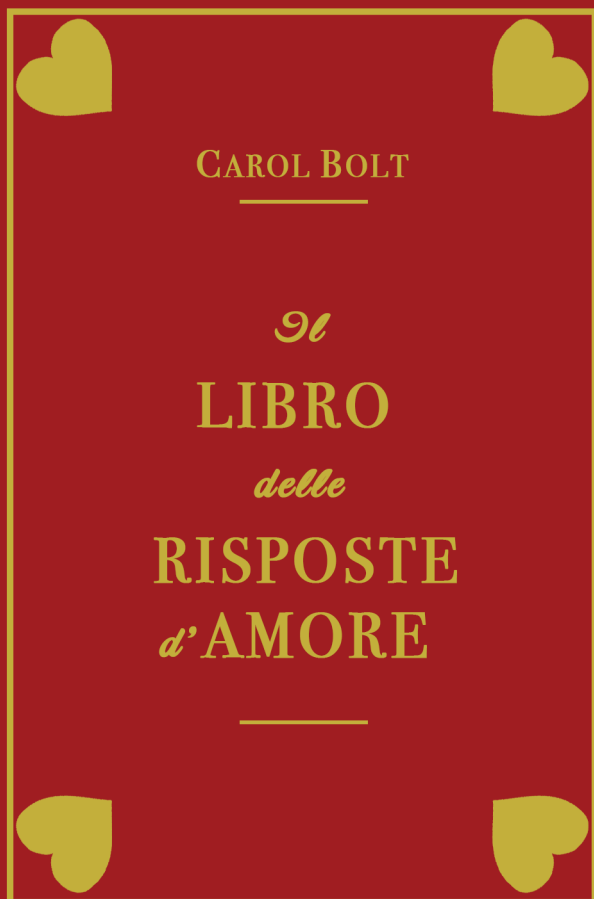
Procedere come con un normale risotto, facendo imbiondire in un po' di olio evo una cipolla, aggiungere i piselli e i funghi precedentemente ammolati. Fate insaporire il tutto con un po' di sale e pepe. Aggiungere il riso, fatelo tostare e sfumate il tutto con un po' di vino bianco. In una pentola a parte portate a bollire un po' di brodo vegetale. Allungare il riso con il brodo vegetale e portarlo a cottura, occorreranno circa 20/25 minuti. Aggiungere una bustina di zafferano e aggiustare di sale. Una volta terminata la cottura del riso, ungerne con un po' di olio una tortiera e versare il riso all'interno compattando bene il composto. Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi e cuocere per circa 20 minuti. Una volta cotto lasciarlo riposare qualche minuto, sfornarlo in un piatto e servirlo.

# TREND LIDL



Dal 16 novembre scorso la nota catena di supermercati discount LIDL, ha messo in vendita abbigliamento e calzature con i colori e il brand del proprio logo. Neanche a dirlo ed è subito un trend: saranno stati colori vivaci, la vestibilità o semplicemente la limit edition, i capi brandizzati LIDL sono andati a ruba, diventando un "must have" del 2020. File davanti ai negozi e aste on-line hanno aggiunto prestigio ai prodotti LIDL consacrando e inserendoli a tutti gli effetti nella streetwear di oggi.





Capita a tutti di avere incertezze su da farsi in amore o di avere quell'amic\* che è sempre in cerca di consigli sulla propria vita sentimentale; ecco ho il manuale che vi fornirà tutte le risposte che cercate. L'autrice ha raccolto in un libro di velluto rosso una serie di affermazioni che potranno fornirvi uno spunto di riflessione e aiutarvi quindi a decidere la strada da intraprendere. il funzionamento del libro è semplice, bisogna concentrarsi sul quesito da proporre al libro, accarezzare la copertina e aprire appunto a sentimento il libro. Et voilà la risposta è servita, starà al lettore dare il giusto significato al responso fornito dall'oracolo.

# Pulizia eco.



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

Cari lettori, di recente ho iniziato ad utilizzare i fogli in cera d'api in sostituzione alla pellicola per alimenti.

Gli involucri per alimenti in cera d'api sono fatti in cotone, cera d'api, olio di jojoba (o altri in base alla marca) e resina d'albero. I fogli totalmente naturali mantengono i cibi freschi più a lungo perché proteggono da aria e umidità, sono traspiranti e la cera d'api e le resine naturali hanno anche un effetto antibatterico che aiuta a conservare ancora meglio.

Se ne trovano tante marche online ma vi consiglio di selezionare produttori che utilizzano materie prime sostenibili e rispettose dell'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](mailto:bmm@associazionebolognalab.it)

# L'associazione di Volontariato "ANDROMEDA"




vi invita a partecipare al progetto:

## Un Ecografo pediatrico per amico

Progetto di utilità Sociale



Iniziativa finalizzata alla raccolta fondi per l'acquisto di un **ECOGRAFO PEDIATRICO SIEMENS** per rendere ancora più funzionale il Reparto di Pediatria dell'Ospedale Maggiore di Bologna che consentirà di migliorare le prestazioni sanitarie erogate ai nostri bambini.



Facciamo appello quindi al cuore e alla generosità dei cittadini per riuscire a raccogliere al più presto l'importo (€ 55.000 più iva) necessario per portare a termine il progetto.

### TUTTI POSSONO PARTECIPARE

con una donazione, attraverso un bonifico bancario IT 78 C 08425 02400 000036005700 con causale "Un ecografo pediatrico per Amico" oppure contattando direttamente l'Associazione per condividere le modalità di sostegno.

Telefono 0515883018

E-mail: [info@andromeda-bo.it](mailto:info@andromeda-bo.it)

[www.andromeda-bo.it](http://www.andromeda-bo.it)



# SPAZIO BALOTTA



spazio aggregativo per ragazzi\*  
12/16 anni

**SOCIALIZZAZIONE, CREATIVITA' E  
LABORATORI GRATUITI**

A dicembre

Laboratorio on line di  
Rap  
con Souly G



»»» giovedì 3 dicembre ore 15,00 collegatevi al canale Youtube "AICS Bologna" per il trailer di presentazione del laboratorio

»»» giovedì 10 e 17 dicembre ore 15,00 collegatevi su Youtube per avere il link d'accesso al laboratorio gratuito



# Benvenuti su **RADIO MOZART14!**

Lo spazio in cui incontrare persone con vite diverse,  
a volte difficili, ma sempre uniche.

Storie raccontate attraverso le canzoni che hanno  
fatto da sottofondo alla loro esperienza.

**OGNI MARTEDI', ORE 9.00, SU NEURADIO.IT**

E IN PODCAST SULLO STESSO SITO, NELLA PAGINA DEDICATA A MOZART14

CONDUCE: **MATTEO MIGLIO**



Storie speciali di persone normali, o storie normali di persone speciali, che si racconteranno attraverso una playlist di tre brani che hanno fatto da sottofondo alla loro vita.

Protagonisti del primo ciclo saranno:

- **1 dicembre 2020:** Donatella, che parlerà della sua esperienza di ex detenuta del carcere di Bologna. Cantare con il Coro Papageno (attività di Mozart14) le è servito a mantenere viva la speranza di un futuro migliore;
- **8 dicembre 2020:** Marinella, affetta da Parkinson che ha saputo far diventare la sua malattia uno stimolo per aiutare altre persone;
- **15 dicembre 2020:** Filippo, un giovane ragazzo vittima di bullismo che attraverso gli studi e l'attività artistica sottolinea quanto il dialogo sia necessario per evitare la violenza;
- **22 dicembre 2020:** Carlotta, ragazza ipoudente che non si è mai fatta fermare dai suoi limiti percettivi;
- **29 dicembre 2020:** Maria, mamma di una bambina nata prematura che attraverso la musicoterapia di Tamino (attività di Mozart14) ha trovato sollievo al suo dolore e un canale di comunicazione con la propria figlia;
- **5 gennaio 2021:** Sofia, donna trans dal passato doloroso, oggi impegnata con il MIT nell'aiuto alle donne che vivono la strada.

A guidarli in questo racconto è Matteo Miglio, conduttore attento e partecipe, da anni impegnato in diverse realtà ed eventi della scena culturale bolognese.

Le puntate, una volta andate in onda, saranno disponibili in podcast sullo stesso sito, neuradio.it, nella pagina dedicata a Mozart14.



segui ci su tutti i nostri canali



@apsBolab

[www.associazionebolognalab.it](http://www.associazionebolognalab.it)



# UN PANETTONE PER LA VITA

*La campagna di Natale ADMO 2020  
finanzia il progetto **Kit at home***



*Grazie a questo progetto l'aspirante donatore potrà effettuare tutta la procedura d'iscrizione utilizzando la piattaforma ADMO collegata direttamente al Registro Donatori Midollo Osseo, ricevere il kit salivare tramite posta, effettuare un auto-prelievo salivare assistito da un sanitario associativo tramite videochiamata e consegnare il campione nel punto raccolta più vicino convenzionato ADMO.*

Con il patrocinio del



Comune di Bologna  
Quartiere Borgo Panigale-Reno

Con il contributo del  
Borzo di Cura della Comunità e  
di Cura del Territorio 2020



gli  
**OrtoDantisti**

6 chiacchierate dantesche

*condotte da*

**GRUINDO  
MASCAGNI**

Comodamente  
sul Vostro divano

**in streaming gratuito all'indirizzo**  
[meet.jit.si/CateringDante](https://meet.jit.si/CateringDante)

***Catering*Dante**

**16/11: Manipolazione**

**23/11: Responsabilità**

**30/11: Destino**

**07/12: Amicizia, semplicità, successo**

**14/12: Immagine**

**21/12: Magnanimità**

**Ore 21:00**

No password, no account  
Google Chrome consigliato

\* Info:

[ortodantisti@gmail.com](mailto:ortodantisti@gmail.com)







**IL NATALE È BUONO,  
SOLO SE È BUONO PER TUTTI.**



*Natale*

altromercato

## ***Natale Equo e Solidale***

*Il regalo giusto è nelle tue scelte, così la rete di botteghe e associazioni di commercio equo Altromercato invita i cittadini a uno shopping natalizio sostenibile, etico, buono per chi compra e chi produce.*

# Geopolitica del caos

*il mondo nel covid - 19*



*con Vittorio Emanuele Parsi*



**CUBO**  
Condividere Cultura

**Unipol**  
GRUPPO

*La crisi sanitaria ed economica innescata dalla pandemia è destinata a fare la storia. In questo ciclo cercheremo, dialogando con esperti, di formulare ipotesi sulle linee di tendenze e sull'evoluzione del contesto globale. In collaborazione con l'associazione Tempora.*

*Gli incontri si svolgono sulla piattaforma streaming di CUBO.*

## **Mercoledì 9 Dicembre 2020 ORE 18:30 Scenari futuri**

*Sono due i fatti disvelati in questi mesi dalla pandemia: la fragilità dell'uomo, come organismo biologico, di fronte alla complessità dell'antropocene, e il fallimento dell'ordine liberale internazionale, concepito per governare la crescente interdipendenza. Un monito per il futuro, per ricostruire un ordine sociale, economico e politico globale con al centro il fattore umano.*



**BLACK  
LIVES  
MATTER**





# IL FILO DEI RICORDI

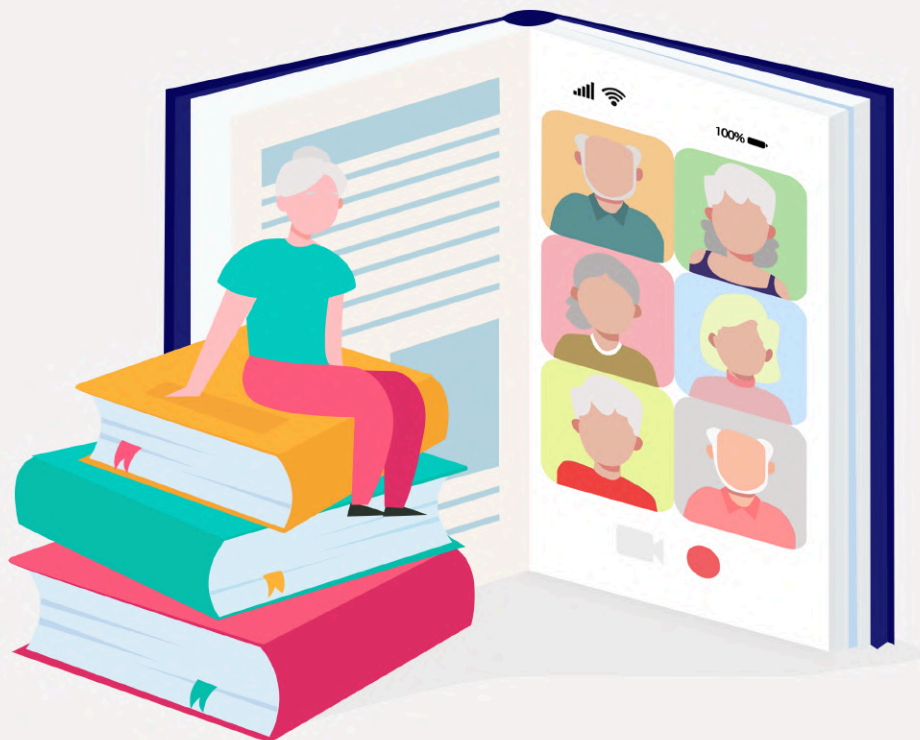
## *Ciclo di incontri di lettura su piattaforma online*

*Luigi Cattaneo, socio volontario di Bolab aps, autore di romanzi storici, leggerà alcuni passi dei suoi libri, stimolando i partecipanti a far emergere analogie e differenze fra le comunità di ieri e di oggi.*

03/12/2020 ore 10:00 "Popolano ferito"

10/12/2020 ore 10:00 "Storia d'amore: Pietro e Anna"

18/12/2020 ore 10:00 "Ariberto Vescovo di Milano - Inizio dei Comuni"



Per partecipare contattaci al 328.4151447 tutti i giorni dopo le 16:00

# Libera Libere

PENSIERI E PRATICHE FEMMINISTE SU TRATTA, VIOLENZA, SFRUTTAMENTO

INES RIELLI  
MONIA DENITTO  
FRANCESCA DE PASCALIS  
DIANA DOCI  
LAURA GAGLIARDI  
MARIA ARGIA RUSSO  
OLGA SMIRNOVA  
IRENE STRAZZERI

Presentazione del Libro Libera Libere pensieri e pratiche femministe su tratta, violenza, sfruttamento

Evento online sulla pagina Facebook del Festival La Violenza Illustrata e sul canale YouTube di Casa delle donne a cura di Casa delle donne per non subire violenza Onlus

## QUANDO

10/12/2020

17:00 - 18:30



# Progetto “Il filo dell’abbraccio”

Bolab aps organizza Ciclo di Video conferenza su piattaforma Google Meet  
Rivolto agli anziani e ai loro famigliari

**3° INCONTRO MARTEDÌ 15 DICEMBRE 2020**  
**dalle 18:30 alle 19:30**

SPID - Sistema Pubblico di Identità Digitale



**INIZIATIVA GRATUITA** iscrizione obbligatoria max 30 iscritti  
per iscriversi è necessario inviare una mail con il nome e cognome del partecipante all'indirizzo mail: [mary@associazionebolognalab.it](mailto:mary@associazionebolognalab.it) inserisci in oggetto: Iscrizione videoconferenza 15 dicembre

per info: 328.4151447 Dr.ssa Mariangela Dicarolo

con la collaborazione del servizio e-Care  
Concorso di idee 2020



PORTIERATO DI COMUNITÀ

VICINO ALLE PERSONE,  
LE PERSONE VICINE ALLA COMUNITÀ

f PORTIERATO DI COMUNITÀ

PROGETTO **NUOVE VIE DI WELFARE**



ASSOCIAZIONE  
RIVIVERE

Presenta un percorso di  
2 incontri **ON LINE** gratuiti

**APERTI A**

*tutti coloro che hanno vissuto, stanno vivendo o  
si preparano a vivere un lutto  
e a chi aiuta chi è in lutto*

<b>Quando?</b>	<b>Per fare cosa??</b>
<b>9 dicembre 2020</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teorie e modelli dell'elaborazione del lutto</li><li>• Legami d'amore e processo di elaborazione del lutto</li></ul>
<b>16 dicembre 2020</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'elaborazione del lutto traumatico</li><li>• Casi clinici</li></ul>

**3 webinar si terranno dalle 15,00 alle 17,00, per un massimo di 12 iscritti.**  
**Si consiglia la frequenza a tutti gli incontri.**

**!!** Le iscrizioni saranno aperte fino al 7/12 dicembre, scrivendo a:  
**[bonarelli@clinicacrisi.it](mailto:bonarelli@clinicacrisi.it)**

**PROGETTO PROMOSSO DA**

COORDINAMENTO ANCESCAO CITTÀ METROPOLITANA DI BOLOGNA • AUSER TERRITORIALE BOLOGNA • A.L.I.CE ASSOCIAZIONE LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE BOLOGNA • ARCI BRECHT • ARCI SOLIDARIETÀ CORTICELLA • ARCI BOLOGNA • SENZA IL BANCO • TREKKING ITALIA • CIVIVO • FEDERCONSUMATORI BOLOGNA • SAT ODV SERVIZIO ASSISTENZA TOSSICODIPENDENTI ODV • CSI CENTRO DI SALUTE INTERNAZIONALE E INTERCULTURALE • COLORI ALLA NOCE • CVL COORDINAMENTO VOLONTARIATO LAME • NEXT GENERATION ITALY • A.V.O.C. ASSOCIAZIONE VOLONTARI DEL CARCERE • CIRCOLO ACLI "RENZO PILLASTRINI" • L'ALTRA BABELE • MONTE SOLE BIKE GROUP • ZOÈ TEATRI • ASSOCIAZIONE C.I.P.E.S. CENTRO INTEGRATO PSICOLOGIA ECOLOGICA SISTEMICA

**IN COLLABORAZIONE CON**

SPI • CNA PENSIONATI • ASSOCIAZIONE RIVIVERE • ARAD • PIAZZA GRANDE: HAPPY CENTER • CAMERA DI MEDIAZIONE • BANDIERA GIALLA • ANTEAS • ARCI SOLIDARIETÀ BOLOGNA • CENTRO SOCIALE RICREATIVO A. MONTANARI • CENTRO SOCIALE FONDO COMINI • CENTRO SOCIALE VILLA TORCHI

PROGETTO **NUOVE VIE DI WELFARE**

Con il patrocinio del



Finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali  
di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. n. 117/2017 - anno 2018





## **Mondi Seriali | Incontri sulle serie televisive con Stefania Carini**

La seconda stagione di Mondi Seriali esplora ancora una volta la potenzialità della serialità e in particolar modo di quella del piccolo schermo cercando agganci con il momento storico che stiamo vivendo.

Quando fruiamo di prodotti culturali - dai libri ai film, dalle canzoni ai quadri fino alle serie tv - ci portiamo dietro dinamiche seriali anche se spesso inconsapevolmente ed è intorno a questo tema che si articoleranno i tre incontri a cura di Stefania Carini.

### **Mercoledì 16 Dicembre 2020 ORE 18:30 - 20:00** **Il Racconto del Potere**

Le serie raccontano anche il mondo della politica e del potere: da *West Wing* ad *House of Cards* a *1992*; si riflette su come, tra utopia e distopia, le serie anticipano l'attualità e come è cambiato il political drama.

Con Stefania Carini, Francesco Costa, giornalista de *Il Post*, e Marilisa Palumbo, giornalista de *Il Corriere della sera*

*Gli incontri si svolgono sulla piattaforma streaming di CUBO.*





# PERCORSO FORMATIVO

RIVOLTO AI VOLONTARI DELLE  
ASSOCIAZIONI DEL PROGETTO E-CARE

**Il percorso formativo rivolto alle associazioni prevede l'approfondimento di due aree tematiche:**

- gli aspetti psicorelazionali relativi alle fragilità degli anziani
- la tecnologia e gli strumenti digitali di comunicazione utili a realizzare attività a supporto della popolazione anziana fragile

La formazione mette a disposizione delle associazioni un **percorso articolato in due moduli**.

L'obiettivo è di riuscire a riportare all'interno delle organizzazioni le competenze necessarie a sviluppare attività che prevedano l'utilizzo di strumenti digitali a supporto di anziani fragili e loro caregiver.

Ad ogni associazione verrà chiesto di individuare due volontari che seguiranno alternativamente i moduli proposti.

## INVECCHIARE NON E' UNA MALATTIA

### Associazione CADIAI

mail: [formazione@cadi.ai](mailto:formazione@cadi.ai)

Nove incontri che si terranno il venerdì mattina dalle ore 9.30 alle ore 11.30 da novembre a febbraio attraverso la piattaforma ZOOM.

Il percorso ha come obiettivo quello di migliorare le capacità comunicative e relazionali dei volontari che si occupano di anziani fragili approfondendo le caratteristiche dell'utenza e le strategie comunicative più efficaci

Il corso è rivolto a volontari attivi.

#### Calendario:

- venerdì 27 novembre 2020
- venerdì 4 dicembre 2020
- venerdì 11 dicembre 2020
- venerdì 18 dicembre 2020
- venerdì 8 gennaio 2021
- venerdì 15 gennaio 2021
- venerdì 22 gennaio 2021
- venerdì 29 gennaio 2021
- venerdì 5 febbraio 2021

## IL SENIOR WEB

### Associazione Bolab

mail: [info@associazionebolognalab.it](mailto:info@associazionebolognalab.it)

Dieci incontri che si terranno il lunedì mattina dalle ore 10 alle ore 11.30 da dicembre a febbraio, tramite la piattaforma Google Meet.

Il primo modulo sarà organizzato in due parti: la prima approfondirà aspetti tecnologici e informatici per agevolare la scelta e l'utilizzo degli strumenti digitali e la seconda approfondirà le competenze e le modalità di insegnamento utili quando ci si rivolge ad un'utenza anziana fragile.

Il corso è rivolto a volontari attivi.

#### Calendario:

- lunedì 14 dicembre 2020
- lunedì 21 dicembre 2020
- lunedì 4 gennaio 2021
- lunedì 11 gennaio 2021
- lunedì 18 gennaio 2021
- lunedì 25 gennaio 2021
- lunedì 1 febbraio 2021
- lunedì 8 febbraio 2021
- lunedì 15 febbraio 2021
- lunedì 22 febbraio 2021

Il Senior Web proseguirà con un secondo modulo da marzo a giugno 2021.

Il corso sarà condotto dall'associazione Bolab affiancata dai volontari che hanno partecipato al primo modulo. I volontari in questo secondo modulo saranno i tutor degli anziani che frequenteranno il corso a loro dedicato.

# 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!!**

