



Bmm

Bolab Mail Magazine

Aprile - 2021 -

bmm@associazionebolab.it

www.associazionebolab.it



EDITORIALE

Cari tutt*,

Aprile è un mese importante... è il mese dell'anno che vede nella giornata del 25 la celebrazione della liberazione dell'Italia dall'occupazione nazista e dal regime fascista.

A distanza di 76 anni dalla liberazione di un male indimenticabile purtroppo ci ritroviamo a desiderare una rinascita e una nuova liberazione da un male (questa volta invisibile) ma altrettanto mortale.

Non tutti sanno che ad Aprile a Milano è stato installato il primo semaforo in Italia e che sempre in questo mese 45 anni fa nasceva la Microsoft.

Tra le tante ricorrenze che questo mese ci offre troviamo "la giornata mondiale della salute" (che si celebra il 7 Aprile).

P.s. una info per i golosoni, in Aprile nasce l'uomo che darà vita alla Nutella (Michele Ferrero).

Buona lettura.



Un'Intelligenza Artificiale come Assistente Personale

Alexa è un sistema di intelligenza artificiale che permette di interfacciarsi con diverse applicazioni attraverso l'utilizzo di comandi vocali. È prodotto da Amazon e ne esistono diversi modelli adatti a tutte le tasche. Questi dispositivi una volta connessi ad internet divengono dei validi assistenti domestici e se dotati di supporti specifici, permettono di realizzare impianti in domotica autonomi e funzionali. Anche acquistando la versione "basic" questi dispositivi svolgono molteplici funzioni, infatti permettono di ascoltare musica, cucinare ricette passo passo, consultare notizie e molto altro attraverso l'attivazione vocale. Si programmano attraverso un'applicazione installata sullo smartphone e si personalizzano le skills (abilità) o routine che più interessano. Alexa non è l'unico dispositivo in commercio, anche Google ne produce uno che svolge le medesime funzioni.



*Non ci si nutre
solo di cibo
ma anche di parole,
pensieri,
emozioni
e persone.*

Cit. ilcalendariofilosofico.it 7 Aprile 21

25 Aprile



«Cittadini, lavoratori! Sciopero generale contro l'occupazione tedesca, contro la guerra fascista, per la salvezza delle nostre terre, delle nostre case, delle nostre officine. Come a Genova e a Torino, ponete i tedeschi di fronte al dilemma: arrendersi o perire.»



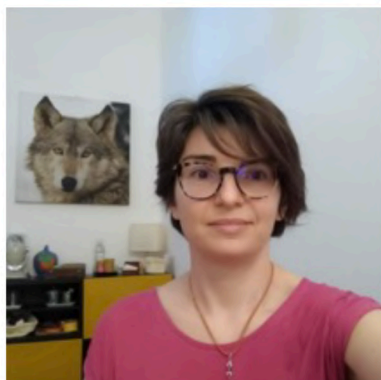
micaela
monti

Psicologa Psicoterapeuta

Dott.ssa Micaela Monti
Psicologa, Psicoterapeuta
Studio privato Via Carlo Porta 7/a,
40128 Bologna
P.Iva 03539071203

tel. 349 5289768

www.micaelamonti.com



Sono psicologa e psicoterapeuta della Gestalt ad indirizzo fenomenologico esistenziale.

Mi occupo di accompagnare le persone alla scoperta di se stesse e della loro complessità, al fine di promuovere una migliore qualità di vita, in ogni ambito esistenziale. Partendo dal loro malessere o da quella che è comunemente descritta come una "confusione in cui non so cosa sento", andiamo pian piano a dipanare la

matassa e ad abitare il corpo, dando un nome alle emozioni e osservando come ci muoviamo nel mondo e dove inciampiamo.

Lavoro come libera professionista nel mio studio privato con adulti, adolescenti e coppie. Collaboro col Gruppo Ceis per le dipendenze da sostanze stupefacenti.

Conduco gruppi terapeutici e gruppi di respiro consapevole, mindfulness e camminate in natura per il benessere personale e la consapevolezza corporea.

La mia passione per lo sport mi ha portata a costituire un'associazione sportiva dilettantistica, "Forme in Movimento", che ha l'obiettivo di promuovere il benessere psicofisico della persona e della comunità. L'associazione collabora con scuole, polisportive e parrocchie del territorio bolognese per promuovere il movimento e favorire lo sviluppo di relazioni, creando spazi e momenti di socializzazione. Collabora inoltre con altre associazioni occupandosi di terza età e caregiving.



micaela
monti

Psicologa Psicoterapeuta

Studio: via Carlo Porta 7/a, Bologna

Telefono: 349.5289768

Mail: micaela.monti@gmail.com

Sito: www.micaelamonti.com

JEAN-MARTIN FORTIER



Coltivare bio con successo

Jean-Martin Fortier nel suo manuale *coltivare Bio con successo*, ci illustra tecniche e strumenti per coltivare biologico fruttuosamente con meno di un ettaro di terra a disposizione. Si tratta di un manuale di ortocoltura Bio intensiva, accurato con molti consigli e istruzioni per coltivare efficacemente un piccolo appezzamento di terra senza l'utilizzo di particolari mezzi agricoli. L'ortocoltura Bio intensiva utilizza accostamenti e semine "smart" evitando l'utilizzo di pesticidi o diserbanti. Ricco di illustrazioni e tabelle risulta un valido kit per la progettazione e la realizzazione di un orto biologico.



DoMani
Cooperativa Sociale

L'orto dell'Eremo di Ronzano

Il progetto di Agricoltura Sociale della Cooperativa Sociale DoMani!

Prendi parte al
cambiamento!

Compra i nostri
**prodotti a filiera
corta!**

La Cooperativa Sociale DoMani offre a tutta la comunità la possibilità di comprare i prodotti agricoli dell'Orto di Ronzano e adottare un olivo all'Eremo di Ronzano.

Il ricavato verrà devoluto interamente a supporto del "Progetto di agricoltura sociale" finalizzato a creare inserimenti lavorativi e percorsi professionalizzanti per persone fragili, nonché a valorizzare il terreno locale.

Per prenotare i prodotti
e ricevere maggiori informazioni!
DoMani Cooperativa Sociale

ortoronzano@gmail.com
Cell. 331.1238440
www.cooperativadomani.it

X

VOLONTARI DIGITALI
DIGITAL DIVIDE
ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA
DIGITALIZZIAMOCI-ATTIVITA' A DISTANZA
VIDEO RIUNIONI
SMART SOCIALIZATION

Co000000SA?!



Vuoi trasformare le tue attività da Off a Online
ma NON hai proprio idea di Come fare?

Contattateci per collaborare!
info@associazionebolognalab.it



IL BENESSERE ON LINE

Continuiamo la nostra programmazione sulla piattaforma online **Google Meet**.

ECCO IL CALENDARIO DI APRILE:

- **1 APRILE** ore 18.30 - **Spazio di Ascolto** (spazio di incontro e condivisione attraverso esercizi dinamici di gruppo)
- **8 APRILE** ore 18.30 - **Mobilità** (serie di esercizi fisici per migliorare la mobilità dei movimenti)
- **15 APRILE** ore 18.30 - **Mobilità**
- **22 APRILE** ore 18.30 - **Meditazione** (una via per calmare la mente)
- **29 APRILE** ore 18.30 - **Spazio di ascolto**

Le attività sono **gratuite** previo tesseramento (costo tessera euro 15) e partiranno con un numero minimo di partecipanti.

Sarà possibile fare un'offerta libera all'indirizzo:

<https://www.paypal.com/paypalme/formeinmovimento>

E' necessario iscriversi mandando una mail a camminatebenessere@gmail.com o telefonando al **3518010017**

Vi aspettiamo!!!!!!

CHIARA LUCIANI - Istruttrice fitness

CHIARA GIACOMETTI - Psicoterapeuta e istruttrice di fitness

MICHAELA MONTI - Psicoterapeuta e istruttrice di nuoto

FORME IN MOVIMENTO ASD
Via Zannoni, 41 - 40134 Bologna
C.F. 91420950379

TELEFONO: 3518010017

EMAIL: camminatebenessere@gmail.com

FACEBOOK: Forme in Movimento - Camminate per il Benessere



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

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



Concorso d'Idee 2021

È giunto ormai alla sua decima edizione il Concorso di Idee e-Care. Il Bando è rivolto alle Associazioni del Terzo settore, alle libere forme associative, ai gruppi, alle cooperative per ottenere un contributo da utilizzare in progetti di sostegno a favore della popolazione anziana fragile per la prevenzione della non autosufficienza.

Il Concorso, organizzato dall'Azienda USL di Bologna e da Lepida ScpA, si svolge grazie a un finanziamento della Conferenza Territoriale Sociale e Sanitaria Metropolitana di Bologna – all'interno della programmazione delle attività di e-Care per il 2021 – mirato al sostegno delle reti di volontariato che operano nella promozione dell'invecchiamento attivo.

Le attività svolte dai vincitori del Concorso di Idee saranno integrate nella più ampia strategia di azioni prevista dal progetto "Sostegno alla fragilità e prevenzione della non autosufficienza", promosso dall'Azienda USL di Bologna e realizzato in collaborazione con Enti Locali e Terzo Settore.

Come partecipare

Per partecipare occorre accedere con le proprie credenziali SPID al portale YouBOS e chiedere l'abilitazione alla partecipazione al bando con il profilo inserimento progetto Concorso d'Idee e compilare il format online.

ATTENZIONE!

La domanda per "Concorso d'Idee 2021" dovrà essere compilata a partire dalle ore 00:00 del 06/04/2021 ed inviata entro le ore 14:00 del 30/04/2021.

scarica il bando di partecipazione su <https://www.bolognasolidale.it/concorso-idee/>



LA GUACAMOLE

La globalizzazione dei consumi ha rifornito i nostri supermercati e alimentari di frutta esotica arricchendo la varietà di prodotti a disposizione della clientela. Prodotti che stuzzicano il palato dei buongustai che si cimentano in ricette fusion e donano nuova verve al panorama culinario locale. L'avocado è un frutto tropicale che ben si presta a questo scopo, fermo restando che per il bene del nostro pianeta è preferibile consumare cibi biologici e locali. Ottimo per farcire toast o arricchire insalate, l'avocado è un'ottima fonte di grassi "buoni" e con l'enorme seme custodito al suo interno è possibile realizzare una pianta da appartamento dalle foglie verde brillante. Una delle ricette più semplici e gustose che si possono fare con l'avocado è la guacamole: una volta schiacciato l'avocado con una forchetta e ottenuta una crema, bisogna aggiungere pomodori, peperoni, aglio, peperoncino tagliati finemente, condire con lime, sale e pepe. Mescolare e servire su pane tostato o come salsa per nachos.

Pulizia eco.



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

Cari lettori, l'abitudine di recarsi in negozio e acquistare i prodotti utili per la pulizia già pronti e confezionati certo è più comodo che dedicare del tempo all'autoproduzione.

Ma cambiare è importante, per noi, per il pianeta e per il nostro futuro.

Per questo, ho deciso di suggerirvi un sito dove acquistare prodotti per la pulizia che fanno bene a noi e all'ambiente: prodotti efficienti, senza microplastica, biodegradabili e vegan.

Visita <https://klaeny.it/>

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



Il filo dell'abbraccio

- aprile 2021 -

Percorsi di smart socialization per la terza età

INGLESE A MERENDA

3 appuntamenti in streaming (*basi di lingua inglese*)

Lunedì 19 Aprile dalle 10:00 alle 11:00

Lunedì 26 Aprile dalle 10:00 alle 11:00

Lunedì 03 Maggio dalle 10:00 alle 11:00

Gli incontri verranno svolti su piattaforma Google Meet, al momento dell'iscrizione sarà possibile verificare, assieme ai volontari, le modalità di accesso alla piattaforma.

Iniziativa rivolta ai Soci - Costo pacchetto 10,00€

Per info e iscrizioni chiama o invia un sms al numero 328.4151447 Dr.ssa Dicarolo oppure invia una mail con nome, cognome e numero di telefono all'indirizzo di posta elettronica

info@associazionebolognalab.it



seguiaci su tutti i nostri canali



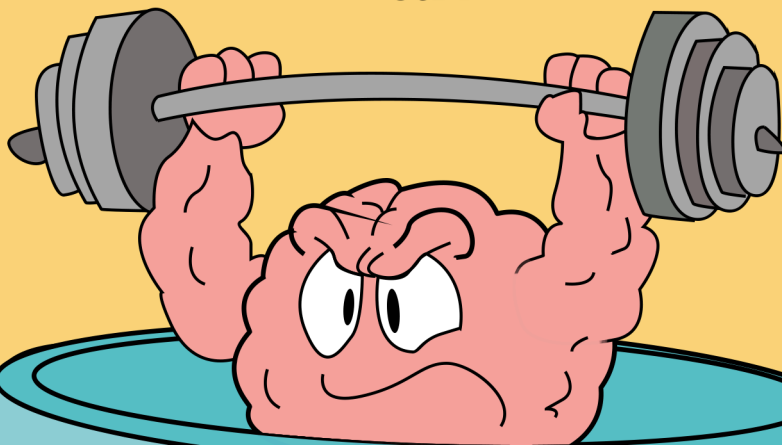
@apsBolab

www.associazionebolognalab.it

aps **bolab**

presenta

Allenamento



Il filo dell'abbraccio - aprile 2021 -
Percorsi di Smart Socialization per la terza età
3 appuntamenti in streaming

Giovedì 22 Aprile dalle 10:00 alle 11:00
Giovedì 29 Aprile dalle 11:00 alle 12:00
Giovedì 06 Maggio dalle 10:00 alle 11:00

Gli incontri verranno svolti su piattaforma Google Meet, al momento dell'iscrizione sarà possibile verificare, insieme ai volontari, le modalità di accesso alla piattaforma. Per info e iscrizioni chiama o invia un sms al 328.4151447 Dr.ssa Dicarolo, oppure invia una mail con nome, cognome e numero di telefono all'indirizzo di posta elettronica info@associazionebolab.it

Iniziativa rivolta ai soci
al costo di 10,00€

ZOOMER VS BOOMER

È un ciclo di incontri paralleli per gli adolescenti e i loro genitori sul tema della corretta informazione in rete e per il contrasto delle fake news e dell'hate speech online.

Ad entrambi i gruppi verranno presentate le diverse tipologie di disinformazione, verranno messe in gioco le capacità relative all'individuazione di fake news da parte dei partecipanti, attraverso quiz creati online.

Verrà avviato un confronto sul tema delle notizie false online e del ruolo dei social network. L'incontro finale vedrà la partecipazione di entrambi i gruppi in una sorta di sfida sul riconoscimento delle notizie false.

Gli incontri di questo ciclo sono dedicati a genitori con figli dai 13 ai 18 anni.

1. Che cos'è la disinformazione?

MERCOLEDÌ 7 APRILE 2021

- DALLE 16 IL GRUPPO DI ADOLESCENTI
- DALLE 17.30 IL GRUPPO DEI GENITORI

Il formatore introdurrà i temi della information literacy all'interno del quadro europeo DigComp. Verranno proposte le diverse tipologie di disinformazione.

Verranno messe in gioco le capacità relative all'individuazione di fake news da parte dei partecipanti, attraverso quiz creati online. Verrà avviato un confronto sul tema delle notizie false online.

2. Come i social media fanno profitti e perché la disinformazione e la propaganda sono ampiamente presenti sui social?

MERCOLEDÌ 14 APRILE 2021

- DALLE 16 IL GRUPPO DI ADOLESCENTI
- DALLE 17.30 IL GRUPPO DEI GENITORI

Verranno presentate le tipologie di funzionamento dei social media e dei contenuti virali. Verrà presentato il concetto di profilazione e di sfruttamento commerciale dei dati.

Il relatore stimolerà le riflessioni e gli interventi dei partecipanti spronandoli a collegare gli input forniti alle loro esperienze personali, attraverso alcune domande inserite nelle slide.

3. Come riconoscere e come reagire alla disinformazione?

MERCOLEDÌ 21 APRILE 2021

- DALLE 16 IL GRUPPO DI ADOLESCENTI
- DALLE 17.30 IL GRUPPO DEI GENITORI

Verrà introdotto il concetto di fonte attendibile e mostrate alcune tra le più diffuse modalità per la valutazione delle fonti.

Verranno presentati alcuni strumenti online per fare fact-checking delle notizie.

4. Battaglia finale "Zoomer Vs Boomer" (ovvero giovani Vs adulti)

MERCOLEDÌ 28 APRILE 2021

- DALLE 17.30 ENTRAMBI I GRUPPI

L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA

Incontri gratuiti, posti limitati e riservati agli utenti della Biblioteca Borgo Panigale. L'accesso verrà fornito una volta effettuata l'iscrizione.

A cura di ABC Digitale Open Group

Gli incontri rivolti ai/alle ragazzi/e saranno tenuti dalla Dott.ssa Janice Diamantino Caribè, educatrice e formatrice.

Gli incontri rivolti ai genitori saranno tenuti dalla Dott.ssa Damiana Aguiari, giornalista.

Questo ciclo di incontri è frutto della co-progettazione di *Panigale anche noi. Una biblioteca aperta a tutti*, finanziato dal Piano Cultura Futuro Urbano, Biblioteca Casa di Quartiere del Ministero er i Beni e le Attività culturali e per il Turismo.

Per info e iscrizioni: tel. 051 404930 - bibliotecaborgopanigale@comune.bologna.it

BOSCHI in cui perdersi

sentieri di
paura

sentieri di
coraggio

WEBINAR promossi da La Baracca - Testoni Ragazzi in collaborazione con Biblioteca Salaborsa Ragazzi

Approfondimenti per nutrire l'immaginario di visioni, un'idea nata in occasione della creazione della nuova produzione de La Baracca *Il bosco e la bambina* (6-10 anni) che debutterà nell'autunno 2021. Ogni incontro sarà condotto da **Silvia Mei**, studiosa di *live arts* e *dramaturg*, e **Bruno Cappagli**, autore e regista dello spettacolo in costruzione che proporrà suggestioni sonore e musicali. Il cuore pulsante di ogni appuntamento sarà l'intervento di un ospite speciale, che porterà un suo contributo sulla parola chiave dell'incontro. In chiusura **Nicoletta Gramantieri**, responsabile di Biblioteca Salaborsa Ragazzi, presenterà libri per l'infanzia che affrontano il tema al centro della discussione, con attenzione a nuovi titoli e pubblicazioni recenti.

martedì 23 marzo 17.30 > 18.30
CORAGGIO

con **Davide Morosinotto**

Giornalista, traduttore e scrittore di libri per ragazzi, ha pubblicato più di quaranta romanzi che sono stati tradotti in venti lingue. Il suo romanzo *Il rinomato catalogo Walker & Dawn* nel 2017 ha vinto il Superpremio Andersen come libro dell'anno.

Prenotazione a partire dal 13 marzo

giovedì 22 aprile 17.30 > 18.30
PERDERSI

con **Giusi Quarenghi**

Autrice e poeta, scrive dal 1982 romanzi, filastrocche, racconti, poesie, sceneggiature audiovisive per l'infanzia e l'adolescenza. Nel 2002 ha vinto il Premio Nazionale Alghero Donna di Letteratura e Giornalismo, sezione poesia, con la silloge poetica *Nota di passaggio*, e nel 2006 il Premio Andersen come miglior scrittrice.

Prenotazione a partire dal 12 aprile

giovedì 27 maggio 17.30 > 18.30
PAURA

con **Emilio Varrà**

È tra i fondatori di Hamelin Associazione Culturale, che cura "BIBOLbul, Festival Internazionale di Fumetto". Insegna all'Accademia di Belle Arti di Bologna nel corso di Fumetto e Illustrazione. Ha scritto saggi sulla letteratura per ragazzi e ragazze, sul fumetto e sull'illustrazione. È co-ideatore della rivista *Hamelin. Storie, figure, pedagogia*.

Prenotazione a partire dal 17 maggio

AURÉLIEN BARRAU



La più grande sfida della storia dell'umanità

*Un libro importante,
per il futuro di tutti noi.*

Carlo Rovelli

webinar con Mauro Capocci, Giorgio Santangelo

22 Aprile 2021

dalle 19:00 alle 20:00

www.resilienzefestival.it

Oltre la strada dialoga con Selenia Marabello e Maria Nolet su “Benessere dei migranti e sfruttamenti multipli”

22 marzo - ore 10:30-12:30

In diretta streaming su [Facebook - Centro Interculturale Zonarelli Bologna](#)
e sul sito www.laimomo.it/live-streaming/

Apertura:

Susanna Zaccaria, Assessora al contrasto alle discriminazioni, lotta alla violenza e alla tratta sulle donne e sui minori del Comune di Bologna

Relatrici:

Selenia Marabello, Università di Bologna
Maria Nolet, Ausl Città di Bologna

Condizione a cura di:

Andrea Distefano, progetto Oltre la strada - Ass. Comunità Papa Giovanni XXIII

Oltre la strada dialoga con Stefano Orsi su “Reti di sfruttamento e criminalità organizzata”

12 aprile - ore 10-12

In diretta streaming su [Facebook - Centro Interculturale Zonarelli Bologna](#)
e sul sito <http://www.comune.bologna.it/centrozonarelli/>

Apertura:

Susanna Zaccaria, Assessora al contrasto alle discriminazioni, lotta alla violenza e alla tratta sulle donne e sui minori del Comune di Bologna

Relatore:

Stefano Orsi, Procura Generale presso la Corte di Appello di Bologna

Condizione a cura di:

Consuelo Bianchelli, progetto Oltre la strada - Cooperativa Sociale Società Dolce e Ass. Casa delle donne per non subire violenza ONLUS

Progetto realizzato con il contributo di Presidenza del Consiglio dei Ministri -
Dipartimento per le pari opportunità.



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le pari opportunità



I webinar fanno parte dell'iniziativa
**Costruire futuro rievocando tracce:
 riconoscimento, partecipazione e nuove narrazioni.**

Una rassegna sul decennio ONU per le persone afrodiscendenti

In collaborazione con:



Co-funded by the
 European Union's Asylum,
 Migration and Integration Fund



Con il contributo di:



The content represents the views of the author only and is his/her sole responsibility.
 The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.





VOTES FOR WOMEN

INCONTRI ONLINE



8

SISTERHOOD - OPERA D'ASCOLTO

ORE 18 > DOCUMENTARIO SULLE AZIONI "INVISIBILI"
SU WWW.YOUTUBE.COM/USER/FOCUSANTARCANGELO
ORE 19 > OPERA AUDIO
SU WWW.SOUNDCLOUD.COM/TEARORARYATO

DONNE E PRECARIATO

ELOISA BETTI - STORICA, UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

FEMMINICIDI. LO SGUARDO DI CHI RESTA

STEFANIA PRANDI - FOTOGRAFA
INTERVIENE ISADORA ANGELINI - ATTRICE E AUTRICE, TEATRO PATALÒ

STEREOTIPI DI GENERE E INFANZIA

SERENA BALLISTA - SCRITTRICE E ATTIVISTA

23

DONNE E GUERRA IN EMILIA-ROMAGNA

CINZIA VENTUROLI - STORICA, UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
SALUTI DI GIUSI DELVECCHIO - ANPI SANTARCANGELO



PER LA DIRETTA CLICCA SU
WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIAZIONEDRYART



UN PROGETTO DI



ORGANIZZA



LOGO E IMMAGINE



INFORMAZIONI

+39.328.4192456

COORDINAMENTO INCONTRI CHIARA CRETELLA
CON LA PARTECIPAZIONE DI PAMELA FUSSI - ASSESSORA PARI OPPORTUNITÀ
SALUTI DI ALICE PARMA - SINDACA DI SANTARCANGELO DI ROMAGNA

APRILE

MARZO

INIZIO ORE



CONNESSIONI PODCAST

È nato qualche settimana fa, da un'idea di Francesca dell'Edicola Aldini, e si chiama Connessioni Podcast. Si tratta di una produzione artigianale, sperimentale e collettiva, che raccoglie (e raccoglierà) al suo interno voci diverse per parlare di argomenti anche molto distanti gli uni dagli altri. Obiettivo numero 1: fare rete!

Libri, trekking, cucina, fumetto, Beat Generation, antichi mestieri... e vedremo cos'altro verrà fuori. Francesca è un vero vulcano e l'entusiasmo che accompagna le sue mille mila idee è a dir poco contagioso.

Connessioni Podcast è disponibile su Spotify



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!!

