



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

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



# BMM

*Mar.2022*

Marzo pazzerello guarda il sole e prendi l'ombrello...così recita la filastrocca, questo in particolare oltre che pazzerello è anche assurdo! si passa da una pandemia mondiale, non ancora del tutto alle spalle, ad una possibile III guerra mondiale!

Non ci son più i mesi di una volta...ricordo che marzo era considerato sì un po' pazzerello, ma anche il mese di inizio della primavera, delle giornate più lunghe, degli alberi in fiore... Sarebbe banale scrivere "fate crescere dei fiori nei vostri cannoni" ma è quello che tutti quanti ci auguriamo per i mesi a seguire...

Buona lettura!



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

Sostieni i Progetti Intergenerazionali  
dai 5 ai 1000 anni

A large, bright yellow ribbon bow is positioned in the upper left corner of the image, partially overlapping the white square. The background consists of diagonal yellow and white stripes.

A tutte le  
DONNE  
del Mondo...  
un Mondo di  
AUGURI!

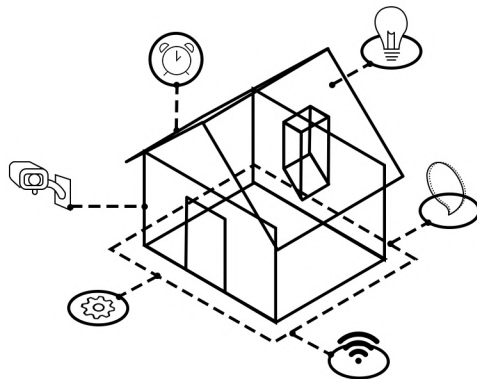
*dal 08 Marzo 2022 al 08 Marzo 2023*

Cit. del Mese

“

*A volte il silenzio  
è la risposta migliore,  
perchè lascia a tutti  
la sensazione  
di avere ragione*

*Cit. web*



# smartBoHomeLAB

## "CAPACITAZIONE"

Negli ultimi mesi BMM ha intrapreso un percorso editoriale all'interno del progetto SmartBoHomeLab che vede al centro l'anziano, il caregiver e le problematiche correlate alla cura e al benessere. In questo numero esaminiamo l'esigenza di socialità e di quali sono le possibilità di soddisfacimento. Il primo passo è quello di capire se si vuole aderire al mondo del volontariato come soggetto attivo o passivo: ovviamente i confini non sono così netti e irrevocabili ma capire sommariamente se si vuole avere un ruolo più operoso o se si vuole aderire a iniziative già preposte, è indispensabile per soddisfare al meglio le proprie esigenze e desideri. Il secondo parametro che si deve prendere in considerazione è l'ambito di intervento: analizzare introspettivamente i propri interessi e le proprie passioni permetterà di inserirsi in un ambiente socializzante con il quale rispecchiarsi e mantenere quindi alta la motivazione e la partecipazione; banalmente se si è interessati al giardinaggio è poco fruttuoso partecipare ad arene teatrali ma non è da escludere come strategia, in quanto non è detto che la frequentazione di ambienti diversi da quelli ipotizzati

possa essere spunto per nuove passioni. In sostanza diversificare ed aprirsi a nuove opportunità sicuramente porta a benefici. Prima di inserirsi all'interno di qualunque contesto di aggregazione sociale è importante capire e considerare la disponibilità di tempo che si vuole dedicare a questa attività: valutare le proprie risorse per poterle impiegare al meglio è fondamentale per non incappare in situazioni "pseudo stressanti" o "poco stimolanti". Spesso non si presta attenzione anche al contesto nel quale si è già inseriti ovvero la zona in cui si abita: presi dalla quotidianità non facciamo attenzione a quello che ci circonda e alle possibilità che il proprio quartiere offre; in ogni quartiere le bacheche pubbliche sono ricche di volantini e di possibilità aggregative interessanti. Le case di quartiere sono un ottimo primo passo per avvicinarsi al mondo dell'associazionismo: in questi luoghi, diverse realtà associative condividono spazi e creano occasioni di incontro con i cittadini. Durante il reperimento di nuove opportunità aggregative, non bisogna escludere le ricerche on line, infatti internet e i motori di ricerca, in particolar modo i portali dedicati al terzo settore come Youbos (per approfondimenti vedi il numero di febbraio 2022 di BMM), ottimizzano e amplificano le risorse del terzo settore illustrando in modo semplice e intuitivo le proposte attive sul territorio. Inoltre, "l'associazionismo digitale" permette di partecipare ed includere ad iniziative in streaming tutti quei soggetti che per diverse motivazioni temporanee o permanenti, sono impossibilitati alla partecipazione in loco alle attività. In questi ultimi anni caratterizzati dal confinamento domestico dovuto alla pandemia, si è dimostrato che è possibile instaurare una modalità diversa di partecipazione alla socialità che non si arresta nonostante le evidenti difficoltà logistiche aggregative. Concludendo il mondo dell'associazionismo permette di esprimersi secondo desideri ed attitudini, non resta che partecipare...

# NO WAR





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?

Contattatoci per collaborare!  
*[info@associazionebolognalab.it](mailto:info@associazionebolognalab.it)*



# Ciocolata calda al microonde

Siamo a marzo ed ormai il freddo pungente è solo un ricordo MA tecnicamente siamo in inverno fino al 21 marzo quindi gustiamoci senza riserve una bella cioccolata in tazza "antisbattimento" da fare con il microonde. In una tazza setacciare X di cacao amaro, Y di fecola di patate, Z di zucchero e versare W di latte a filo. Inserire nel microonde per un minuto a massima potenza, mescolare e successivamente cuocere per un altro minuto. Semplice e veloce ottima per celebrare le ultime giornate invernali del 2022.



segui su tutti i nostri canali



@apsBolab

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



Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali di cui agli artt. 72 e 73 del D.lgs. n. 117/2017 - anno 2020



Progetto "Il Seme della Solidarietà"  
DGR 1826/2020



Comune di Bologna  
Quartiere Borgo Panigale - Reno



**bolab**  
aps

Associazione Bolab aps

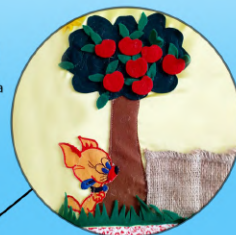


Associazione Giovani Diabetici

# CREOBOOK

## PERCORSO INTERGENERAZIONALE PER LA REALIZZAZIONE DI LIBRI SENSORIALI

Il laboratorio verrà realizzato nel rispetto di quanto previsto dalla normativa e dalle linee guida emanate in materia di prevenzione della diffusione del virus COVID-19.



**Bolab aps**

nella cornice del **progetto il seme della solidarietà**,  
organizza il **laboratorio creativo di cucito** per la realizzazione dei quiet book  
da consegnare alle associazioni del territorio  
che svolgono attività destinate a bambine/i.

**8 incontri**, il venerdì pomeriggio, **dal 11 febbraio al 8 aprile** (no 1 aprile), **orario**  
**16:45-18:45**, rivolto a anziane/i e bambine/i residenti nel quartiere  
Presso la sede di AGD- Via delle Guardia 28/2- Bologna

**Iniziativa Gratuita!** - info e iscrizioni 3284151447 Dr.ssa Mariangela Dicarolo  
il percorso è a Numero limitato (10 posti far anziane/i e bambine/i dai 6 ai 10 anni)



BALCONE  
EDITION

## IN ATTESA DELLA PRIMAVERA

La primavera in arrivo mi risveglia la voglia di stare all'aria aperta. Ecco cosa faccio in balcone aspettando "Vera": elimino le piante invernali esaurite o che accidentalmente mi hanno lasciato durante l'inverno, valuto lo spazio vuoto e lo progetto considerando le esigenze specifiche delle future piante. Ritaglio sempre uno spazio per piantare una o due piantine particolarmente gradite alle api, molto spesso sono piante aromatiche e fortunatamente piacciono ad entrambi. Cerco di capire inutilmente dove potrebbe sopravvivere il basilico questo anno. Elimino eventuali vasi vuoti e arredo con sedie pieghevoli e tavolino. Con l'aiuto di una lanterna e "luci natalizie" perenni creo un po' di atmosfera.

**Io sono quasi pronta e tu? Facci sapere come arrederai il tuo balcone e condividilo sulla nostra pagina facebook usando**

**#condividiconbmm**



# Pulizia eco.

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

Cari lettori, continuiamo con tre consigli pratici per cambiare rispettando l'ambiente:

1. Se in cucina, il tuo forno è spesso acceso, Stop con la carta forno usa e getta, sai che esistono i fogli lavabili e riutilizzabili? Provali, consiglatissimi!
2. Non dirmi che compri ancora piatti e bicchieri di plastica, esistono quelli in carta biodegradabili o, ancor meglio, il buon vecchio piatto da lavare e riutilizzare.
3. Basta Utilizzare le vecchie spugne per lavare i piatti, prova Spazzole in legno, sono molto più resistenti ed efficaci.

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)

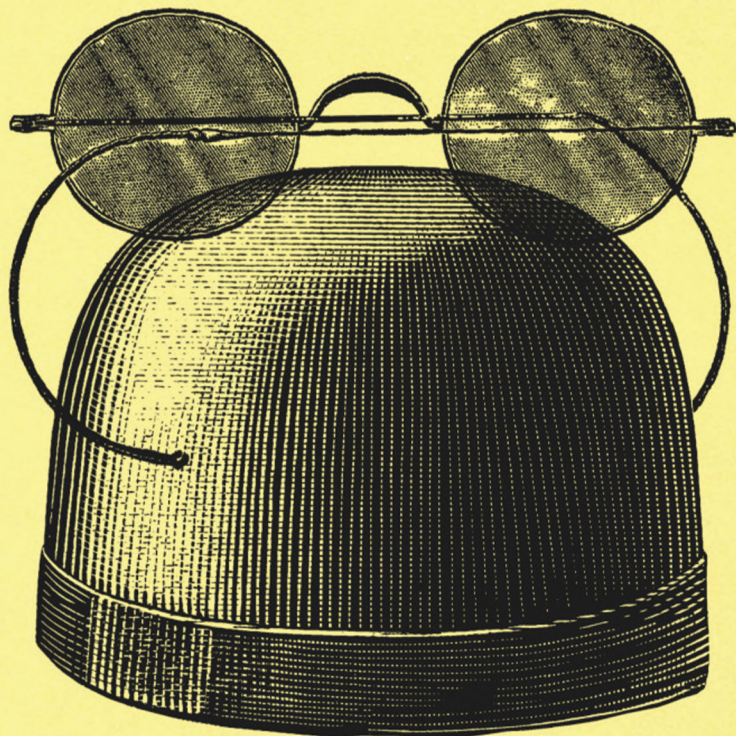


PASSAGGI DI DOGANA — 33

**GIORGIO COMASCHI**

**A BOLOGNA  
CON  
LUCIO DALLA**

**NOTTI, CANZONI E ORE PICCOLE**



**DOVE**

Libreria Feltrinelli

piazza Ravegnana 1 Bologna

Giorgio Comaschi presenta *A Bologna con Lucio Dalla* (Giulio Perrone Editore), una curiosa guida letteraria fatta di aneddoti, luoghi da visitare, ristoranti e osterie, bar e angoli segreti con due punti vista: il suo e quello degli occhiali rotondi dell'inimitabile Lucio.

Interviene Michele Brambilla.

**QUANDO**

10-03-2022 ore 18:00



# L'AGRICOLTURA SOCIALE A BOLOGNA

## Modelli e pratiche di welfare a contatto con la natura

**GIOVEDÌ 10 MARZO 2022**

**ORE 10.00-13.00**



**SALUS  
SPACE**

**VIA MALVEZZA 2/2**

**Moderà: Stefano Spillare (Università di Bologna)**

**Interverranno:**

**Costantina Righetto** Agronoma

**Teresa Schipani** Regione Emilia-Romagna

**Benedetto Liguerrì** Local-2-You/La Fraternità

**Stefano Ramazza** (Arvaia)

**Rappresentante** Fattoria Urbana Pilastro

**Rappresentante** Bioagriturismo Il Monte/CopAPS

**Elena Legnani** Il Biricoccolo

**Rappresentante** Coop Agriverde

**Mirco Alboresi** Teatro dei Mignoli/300 scalini

**LINK per l'iscrizione**



**<https://forms.office.com/r/7dMDmakrVF>**

# CURARE MOSTRE DI FOTOGRAFIA

Francesco Zanot (Foto/Industria, MAST, Bologna)

Coordina Claudio Marra



Weege, Murder is My Business, 1941

**I MERCOLEDÌ DI S. CRISTINA - INCONTRI CON L'ARTE**

**16 MARZO 2022, ORE 17**

**AULA MAGNA DI S. CRISTINA**

**PIAZZETTA G. MORANDI, 2 - BOLOGNA**

**Diretta streaming**

[www.facebook.com/damslab.lasoffitta](https://www.facebook.com/damslab.lasoffitta)

[www.youtube.com/UniBoDAR](https://www.youtube.com/UniBoDAR)

Info e prenotazioni on line su <http://damslab.unibo.it>



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
DIPARTIMENTO DELLE ARTI



DAMSLAB



LA SOFFITTA



Progetto DGR 1826/2020

**Riconnessioni**  
nuove forme di contrasto all'isolamento sociale

# Amici Animali

## SEGNALI DI AGGRESSIONE E DI RESA NEGLI ANIMALI

Siamo in tanti ad avere in casa un gatto o un cane: quasi una famiglia su due vive con un animale domestico.  
Impariamo a conoscerli meglio con Lucia Orlandi

# mercoledì 23 marzo

dalle ore 15:30 alle ore 16:30

L'incontro si svolgerà su piattaforma Google Meet  
iscrizione obbligatoria su [riconnessioni.portosaragozza.it](https://www.riconnessioni.portosaragozza.it)



A cura di

Con la collaborazione

Con il partenariato



Comune di Bologna  
Quartiere Porto - Saragozza

Progetto finanziato dal  
Ministero del Lavoro e  
delle Politiche Sociali di  
cui agli artt. 72 e 73 del  
Dlgs. n. 117/2017 - anno  
2020



142  
DR TI

UCRAINA LIBERA



# 8 marzo 2022

## Festa internazionale delle donne

*Adriana e Ghino presentano alle ore 16*



# VIVA LE DONNE!

## “fra vizi e virtù”

salone del centro sociale  
ora Casa di Quartiere Tolmino

**Vi aspettiamo**

L'incasso del mercatino del laboratorio  
creativo del centro sociale allestito per l'occasione  
sarà devoluto per  
emergenza UCRAINA

**Mimosa e aperitivo per tutti i presenti**



CASA DI QUARTIERE TOLMINO  
Gestione  
Centro Sociale Tolmino A.P.S.  
Via Pogdora, 41 Bologna  
Cell. 353 4048626  
cs.tolmino@libero.it



ANCeSCAO



Progetto DGR 1826/2020

**Riconessioni**  
nuove forme di contrasto all'isolamento sociale

# Sana alimentazione : cosa vuoi sapere?

A tu per tu con i dietisti dell'Azienda USL di Bologna  
su piattaforma Google Meet

## Giovedì 31 marzo

dalle ore 17:00 alle ore 18:30

Iscrizione obbligatoria su [riconessioni.portosaragozza.it](http://riconessioni.portosaragozza.it)



A cura di



Con la collaborazione



Con il partenariato



Comune di Bologna  
Quartiere Porto - Saragozza



Progetto finanziato dal  
Ministero del Lavoro e  
delle Politiche Sociali di  
cui agli artt. 72 e 73 del  
DLgs n. 117/2017 - anno  
2020



Progetto DGR 1826/2020

**Riconessioni**  
nuove forme di contrasto all'isolamento sociale

# Cruciverba insieme

Incontri di Enigmistica su piattaforma Google Meet

## Giovedì 10 e Giovedì 17 marzo

dalle ore 18:00 alle ore 19:00

Agli iscritti verrà inviato lo schema del cruciverba. Le definizioni verranno date dal conduttore su richiesta.

Non si vince nulla ma sfida e divertimento sono assicurati.



Iscrizione  
obbligatoria su  
[riconessioni.portosaragozza.it](https://www.riconessioni.portosaragozza.it)

A cura di

Con la collaborazione

Con il partenariato



Comune di Bologna  
Quartiere Porto - Saragozza



Progetto finanziato dal  
Ministero del Lavoro e  
delle Politiche Sociali di  
cui agli artt. 72 e 73 del  
DLgs n. 117/2017 - anno  
2020





"Riconessioni: nuove forme di contrasto all'isolamento sociale" progetto di rete RER 8126 teso ad attivare forme di socialità tra presenza e digitale a cura di associazioni attive nel Quartiere Porto- Saragozza

## CALENDARIO INCONTRI

### Scuola digitale

- 01 feb.** Partecipare a incontri online su Google Meet
- 01 mar.** Organizzare incontri online su Google Meet
- 05 apr.** Le App di Google (1)
- 12 apr.** Le App di Google (2)
- 05 mag.** Come attivare lo SPID
- 12 mag.** Phishing e truffe digitali, come difendersi

### Visita Guidata

- 25 feb.** L'oratorio di San Rocco
- 03 mar.** Il Museo della storia di Bologna

### Associazione consumatori

- 21 apr.** Il testamento biologico
- 28 apr.** I contratti di telefonia
- 19 mag.** Le successioni
- 26 mag.** La fornitura di energia

### Salute

- 24 mar.** Il piatto del mangiar sano  
(dalle 17:00 alle 18:30)  
I principi di una sana alimentazione
- 31 mar.** Sana alimentazione: cosa vuoi sapere?  
(dalle 17:00 alle 18:30)  
A tu per tu con i dietisti dell'Azienda USL di Bologna
- 07 apr.** Alimentazione e salute - Sicurezza alimentare  
(dalle 17:00 alle 18:30)
- 14 apr.** Movimento e salute  
(dalle 17:00 alle 18:30)

\*Tutte le attività elencate si svolgeranno online su piattaforma Google Meet, dalle ore 18:00 alle ore 19:00 ad eccezione degli incontri Salute che si terranno dalle ore 17:00 alle ore 18:30, iscrizione obbligatoria sul sito <http://riconessioni.portosaragozza.it>

@RiconessioniPortoSaragozza  
 [info@riconessioni.portosaragozza.it](mailto:info@riconessioni.portosaragozza.it)

### Storia di Bologna

- 03 feb.** La più antica fabbrica bolognese
- 10 feb.** Maria Dalle Donne. Una delle prime laureate bolognesi, in ostetricia, a 21 anni
- 17 feb.** Il giovane Marconi: il ragazzo del wireless

### Erbe aromatiche

- 02 mar.** Preparare sali aromatizzati alle erbe
- 09 mar.** Preparare creme cosmetiche naturali

### Enigmistica

- 10 mar.** Cruciverba insieme (1)
- 17 mar.** Cruciverba insieme (2)

### Amici animali

- 16 mar.** Cani o gatti? chi preferite?
- 23 mar.** Segnali di aggressione e di resa negli animali

A cura di



Con la collaborazione

Con il partenariato



La neuropatia di CHARCOT-MARIE-TOOTH si manifesta nella popolazione con una incidenza di 1 caso ogni 2500 abitanti. Le manifestazioni cliniche e la disabilità conseguenti a tale malattia sono spesso diverse tra soggetti anche all'interno della stessa famiglia. Nonostante i recenti progressi nella conoscenza della genetica molecolare e dei meccanismi patogenetici della malattia, non è ancora disponibile una terapia farmacologica e pertanto la riabilitazione fisica e chirurgica sono fondamentali nel trattamento dei pazienti. Riteniamo che un approccio terapeutico-riabilitativo corretto debba avere come obiettivo il miglioramento della qualità di vita dei soggetti con CMT intervenendo su tutti gli aspetti della malattia, dalla menomazione alla limitazione di attività e partecipazione sociale. Tale obiettivo è raggiungibile solo con un approccio multidisciplinare che preveda una presa in carico precoce, personalizzata, globale e continuativa. Partecipò ad oggi i soggetti con CMT non sempre trovano risposte clinico-riabilitative adeguate ed omogenee sul territorio nazionale. Scopo del corso è diffondere le conoscenze su tutti gli aspetti della malattia, proporre modalità di valutazione comuni che consentano di individuare i bisogni dei soggetti affetti e la formulazione di progetti e programmi riabilitativi mirati ad obiettivi specifici, favorire la diffusione sul territorio nazionale di team multidisciplinari dedicati che foriscano un punto di riferimento ai soggetti con CMT.

Il corso è organizzato da:  
**Associazione Nazionale ACMT-Rete**  
 per la malattia di Charcot-Marie-Tooth - ODV  
 in collaborazione con: **Centro Auxilium Vitae**

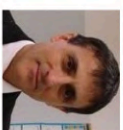
Con il patrocinio di:



## Relatori medici e specialisti



**Prof. Giannaria Fabrizi**  
 Dipartimento Neuroscienze, Biomedicina e Scienze del Movimento, Università di Verona



**Dr. Francesco Ferraro**  
 Fisiatra e neurologo, Direttore Struttura Complessa Riabilitazione Neuromotora, Presidio di Riabilitazione Multifunzionale "Don Primo Mazzolari" di Bozzolo (MN)



**Dr.ssa Irene Carantini**  
 Fisioterapista ACMT-Rete e in servizio presso Presidio Ospedaliero di Bozzolo (MN)



**Dr. Paolo Zerbinati**  
 Chirurgo Ortopedico, Responsabile del Servizio di Neuro-Ortopedia nell'Unità Operativa di Chirurgia della mano del Policlinico Multiventricolare di Milano



**Dr.ssa VALERIA PRADA**  
 Fisioterapista  
 Clinica neurologica dell'Università di Genova



Associazione Nazionale  
**ACMT-Rete**  
 per la malattia di  
 Charcot-Marie-Tooth  
 ODV

[www.facebook.com/AssociazioneACMTRete](http://www.facebook.com/AssociazioneACMTRete)



[www.acmt-rete.it](http://www.acmt-rete.it)



# 11° CORSO DI RIABILITAZIONE DEL SOGGETTO

## CON MALATTIA DI CHARCOT- MARIE-TOOTH

Sabato  
 23 aprile 2022

**Auxilium Vitae**  
 presso SIAF  
 Scuola Internazionale  
 di Alta Formazione  
 Volterra

corso provvisto  
 di Crediti Ecm





# Corso teorico-pratico di riabilitazione del soggetto

con malattia di Charcot-Marie-Tooth

**Sabato 23 aprile 2022**

## Programma

*Moderatori: T.Novelli (Vice Presidente  
Fondazione Volterra Ricerche) - D.Esposito  
(Responsabile Formazione ACMT-Rete)*

**8:15-9:00**  
**Registrazione Partecipanti**

**9:00-9:30**  
**Apertura lavori, saluti  
e presentazione del corso:**

**A. Stella** (Amministratore Unico Auxilium Vitael), **G.Vagheggini** (Presidente Fondazione Volterra Ricerche), **F. Tiberio** (Presidente ACMT-Rete), **A. Federico** (Professore Ordinario Neurologia Università di Siena), **D. Esposito** (Responsabile della Formazione ACMT-Rete)

**9:30-10:00**  
**Malattia di Charcot-Marie-Tooth: aspetti  
neurologici e prospettive**  
(G. Fabrizi)

**10:00-10:30**  
**Malattia di Charcot-Marie-Tooth e  
riabilitazione** (F. Ferraro)

**10:30-10:45**  
**Discussione** (G. Fabrizi - F. Ferraro)

**10:45-11:15**  
**Riabilitazione della mano nella Charcot-  
Marie-Tooth** (V. Prada)

**11:15-11:30 PAUSA**

**11:30-12:00**  
**Il ruolo del fisioterapista nel trattamento  
della Charcot-Marie-Tooth** (I. Carantini)

**12:00-12:15**  
**Discussione** (V. Prada, I. Carantini)

**12:15-12:45**  
**La Chirurgia Funzionale nella malattia di  
Charcot-Marie-Tooth** (P. Zerbinati)

**12:45-13:00**  
**Discussione** (P. Zerbinati)

**13:00-14:30 PAUSA PRANZO**

**14:30-16:30**  
**Laboratori di riabilitazione**  
(G. Fabrizi, V. Prada, F. Ferraro, P. Zerbinati,  
I. Carantini, S. Bigazzi)

**16:30-17:15**  
**Tavola rotonda** (G. Fabrizi, V. Prada, F. Ferraro, P.  
Zerbinati, I. Carantini, S. Bigazzi)

**17:15-17:30**  
**Attività Associazione Acmt-Rete**  
(A. Arcuri, Responsabile Regione Toscana  
ACMT-Rete)

**17:30-18:00**  
**Questionari Ecm**

**18:15**  
**FINE LAVORI E SALUTI**

## Iscrizioni:

**Segreteria tecnico-organizzativa:**

**Mariana Caputo**  
Tel. 333.9905777 - m.caputo@riabilitazione-volterra.it

**Federica Sanperi**  
Tel. 0588.070269/340.5312912 f.sanperi@riabilitazione-volterra.it

**Credit formativi:**

**Tiziana Deri**  
Tel. 0588.070216 - t.derier@riabilitazione-volterra.it

## Segreteria Scientifica:

**Donatella Esposito**  
Responsabile della Formazione per ACMT-Rete  
Tel. 3395480073 - donateacmt-rete.it

## Sede del Corso:

**Scuola Internazionale di Alta Formazione SIAF Volterra**  
Strada Provinciale del Monte Volterrano, Loc. Il Cipresso - Volterra.  
E' possibile soggiornare nella struttura a prezzi convenzionati  
prenotando tramite la Segreteria della SIAF: telefono 0588.81206

# 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!!**

