

Datti una mossa! [©] 2017



Città di Castel Maggiore



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

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



UNIONE
RENO GALLIERA



ANCeSCAO



Centro Sociale R.C. Trebbo

METTIAMOCI IN MOTO

Il Comune di Castel Maggiore, in collaborazione con il Dipartimento di Sanità Pubblica Azienda USL di Bologna e il Centro Sociale R.C. Trebbo, ha intrapreso un percorso che ha l'obiettivo di favorire l'attività motoria, in particolare nella fascia più sedentaria della popolazione.

Per promuovere la salute e il benessere dei cittadini è lieto di offrire numerose opportunità per praticare attività motoria nei diversi contesti della comunità di Trebbo di Reno.

NON E' MAI TROPPI TARDI

A qualsiasi età si può iniziare a fare movimento e trovare l'attività fisica più gradita e adatta alle proprie esigenze

Datti una mossa![®]

Con estrema modestia, ci sembra di poter dire che il bilancio degli anni passati sia stato più che positivo.

A questo punto, ecco alcuni buoni motivi per proseguire e... ancora una volta, darci una mossa?

- Per visitare luoghi speciali di Bologna, paesi e città limitrofe.
- Per arricchire le nostre conoscenze ascoltando guide esperte.
- Per praticare una disciplina dal nome strano: qi gong ed anche yoga.
- Per aiutarci a sentirci sempre in forma: corretta alimentazione, celiachia, stili di vita, prevenzione...
- Per divertirci con balli di gruppo.
- Per camminare piacevolmente in compagnia.
- Per partecipare alle attività della "Contea Malossi Cafè.
- Per organizzare una passeggiata con gli alunni della scuola primaria.
- Per ricamare in compagnia e realizzare composizioni floreali.
- Per partecipare alle staffette alimentari – goderecce, tutti insieme intorno a un tavolo.
- Per...per... Potresti tu aiutarci ad allungare questo nostro elenco?
- I tuoi suggerimenti saranno sempre preziosi e ben accetti!

Maria Luisa

YOGA

Lo yoga è una pratica adatta a tutti perché può essere eseguita in modo adeguato alle proprie capacità fisiche, purché svolta sotto la guida di una maestra esperta. Il maestra, dopo avere conosciuto le caratteristiche e le patologie di ciascun praticante, saprà proporre posizioni con un grado di difficoltà adeguato, indicare tempi e modi della loro esecuzione e anche sconsigliare le posizioni che potrebbero nuocere a un determinato individuo. I corsi si terranno nelle giornate:

martedì, mercoledì, giovedì dalle ore 17,30 alle 20,30

QI GONG

Disciplina che deriva direttamente dalla Medicina Tradizionale Cinese e che prevede esercizi di specifiche forme di movimento, di concentrazione mentale e di controllo della respirazione. Proprio per queste sue caratteristiche di movimento "non forzato" questa disciplina si rivolge a persone di tutte le età.

Tutti i lunedì e giovedì dalle ore 9,00 alle 10,00

CORSO DI BALLO

Balli di Gruppo "IN AMICIZIA IMPARIAMO I PRIMI PASSI"

Lunedì dalle ore 20,30 alle ore 22,30

I corsi si terranno presso la Contea Malossi sala "S.Brandola"
Trebbo di Reno via Lame 95

Info: 3395422236 - E-mail centrotrebbo@gmail.com

CORSO DI RICAMO E COMPOSIZIONI FLOREALI

Tutti i giovedì dalle ore 16,00 alle ore 18,00

presso il Centro Sociale R.C. Trebbo via Lame 99

Percorso di educazione alimentare

SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Presso il Centro Sociale R.C. Trebbo, Via Lame 99, Trebbo di Reno
Prenotazione obbligatoria, per ogni singola iniziativa, entro il giovedì precedente l'evento al numero 339 5422236
E-mail: centrotrebbo@gmail.com

Relatore: **MASSIMO GREGORI**

25 febbraio 2017 SABATO ORE15,00

LE LILIACEE (AGLIO, CIPOLLA, SCALOGNO, PORRO E ERBA CIPOLLINA): LE LORO PROPRIETÀ NUTRIZIONALE

29 aprile 2017 SABATO ORE 15,00

PIANTE SPONTANEE:
RICONOSCIMENTO, RACCOLTA E UTILIZZO IN CUCINA

27 maggio 2017 SABATO ORE 15,00

CEREALI E FARINE INTEGRALI:
PERCHÉ PREFERIRLI AI PRODOTTI EXTRA - RAFFINATI

16 settembre 2017 SABATO ORE15:00

IL PESCE AZZURRO:
PROPRIETÀ NUTRIZIONALI, SCELTA ED UTILIZZO IN CUCINA"

14 ottobre 2017 SABATO ORE 15:00

LE CUCURBITACEE - LA ZUCCA:
PROPRIETÀ DELLA POLPA E DEI SEMI

25 novembre 2017 SABATO ORE15:00

LE CRUCIFERE CON UNA PARTICOLARE ATTENZIONE AL BROCCOLO

OBIETTIVO SALUTE

La CONTEA MALOSSÌ...3 caffè, amicizia ed altri generi

Questa iniziativa vuole essere un punto di ritrovo diverso dal bar, da una panchina nel parco è un appuntamento fisso, un giorno a settimana. Vi aspettiamo il LUNEDÌ dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso il Centro Sociale R.C. Trebbo, via Lame 99 da maggio a dicembre. Qui chiunque può partecipare liberamente ed essere certo che qualcuno lo sta aspettando: l'Animatrice, i volontari del Centro e delle Associazioni del territorio. Desideriamo che questo "incontro" si trasformi via, via in un punto di riferimento costante, facilmente raggiungibile, dove ritrovare amicizia e mantenere buoni rapporti con gli altri: per promuovere un senso di solidarietà che possa aiutare la vita di tutti.

Rivolto: agli anziani riconosciuti in situazione di fragilità e alle loro famiglie, agli anziani a rischio di entrare a breve termine a far parte di questa area di intervento, agli anziani che già

frequentano iniziative simili organizzate nelle realtà territoriali limitrofe, ai soci del centro sociale in genere, ai componenti di altre associazioni esistenti ed operanti nella comunità sociale, ai centri di aggregazione, alla parrocchia e a tutti i cittadini che vorranno venirci a sostenere e conoscere, in particolare per le iniziative che verranno dedicate all'incontro tra le generazioni.

PRIMAVERA DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA

INCONTRI IN 3 SERATE

03/03/2017 - 07/04/2017 - 05/05/2017

dalle ore 20,30 alle 22,30

Relatore: **ALICE GREGORI E FRANCESCA BATTAGLIA.**

CELIACHIA

INCONTRI IN 2 SERATE

24/02/2017 Venerdì ore 20,30

**CELIACHIA E ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE:
REALTÀ E LEGGENDE.**

Verranno considerati gli elementi salienti della patologia e il conseguente significato dell'alimentazione senza glutine: alimenti consentiti, a rischio e vietati al celiaco e strumenti di tutela.

24/03/ 2017 Venerdì ore 20,30

**METTI UN CELIACO UNA SERA A CENA:
PIÙ FACILE DI QUANTO NON SI PENSI.**

In questo secondo incontro vorremmo dare un taglio pratico e smitizzante della difficoltà di preparare una cena senza glutine esaminando dall'antipasto al dolce le ampie opzioni. Verranno evidenziate anche le elementari avvertenze di comportamento in cucina e sulla tavola.

Relatori: **MARA SINTONI E CLAUDIO RUBBII**

Tutor volontari di A.I.C. Emilia Romagna

INCONTRI CON OPERATORI DELL' AZIENDA USL DI BOLOGNA

Sala Brandola, Via Lame 95 Trebbio di Reno

Venerdì 12 maggio ore 17:00

FRUTTA E VERDURA A TAVOLA.

Quali sicurezze? Biologico, tradizionale, geneticamente modificato, nuove tecnologie emergenti

Referente del progetto **MANUELA PEZZOTTA**

Venerdì 06 ottobre ore 17:00

CASA DOLCE CASA!...E SE FOSSI ANCHE SICURA?

Referente del progetto **CINZIA BEVINI**

NEL PERIODO INVERNALE NON CI FERMIAMO!!!

Aspettando temperature più miti continuiamo a ritrovarci in compagnia e con il Gruppo Cammino organizziamo passeggiate culturali visitando Bologna i suoi musei, le chiese, le mostre e la Città con trekking cittadini.

20 gennaio 2017 venerdì

PALAZZO PEPOLI CAMPOGRANDE

Sede distaccata della Pinacoteca Nazionale, è noto anche con il nome di Palazzo Pepoli "Nuovo", per distinguerlo dal "Vecchio", la dimora trecentesca della famiglia Pepoli collocata sul lato opposto di via Castiglione. Costruito a partire dagli anni sessanta del XVII secolo per volere di Odoardo Pepoli, il nuovo palazzo fu pensato come una residenza signorile, moderna e sfarzosa, adeguata a rappresentare il prestigio sociale raggiunto dai Pepoli che, prima commercianti di stoffe e in seguito cambiavalute e banchieri, si erano notevolmente arricchiti fino a diventare una delle famiglie senatorie più in vista di Bologna. La costruzione del palazzo, di cui non è noto il nome del progettista, iniziò dal monumentale scalone, imponente ed elegante, spazio scenografico funzionale al cerimoniale che caratterizzava la società aristocratica barocca e che collega direttamente il cortile al salone d'onore. Sulla volta dello scalone, all'interno di ricche cornici di stucco, si possono

ammirare i due ovali affrescati da Domenico Maria Canuti nel 1665 che raffigurano Taddeo Pepoli nominato signore di Bologna e Taddeo Pepoli confermato vicario apostolico dal papa. Il piano nobile, donato da Edvige Campogrande al Comune di Bologna e ora gestito dal Polo Museale dell'Emilia Romagna, ospita una serie di sale splendidamente affrescate dai principali protagonisti della grande decorazione bolognese tra la seconda metà del Seicento e gli inizi del secolo successivo: si va dal Salone d'onore con la trionfale Apoteosi di Ercole di Canuti, alla Sala di Felsina, con le pitture composte e aggraziate dei fratelli Rolli; dalle sale delle Stagioni e dell'Olimpo, dove l'irriverente Giuseppe Maria Crespi contamina la decorazione celebrativa con i modi della pittura di genere, all'elegante classicismo della Sala di Alessandro di Donato Creti. Gli ambienti del piano nobile ospitano alle pareti alcuni dipinti della quadreria Zambeccari, la ricca collezione destinata alla pubblica fruizione a fine Settecento dal marchese Giacomo Zambeccari ed entrata a far parte delle raccolte della Pinacoteca nel 1884. Tratto da :<http://www.pinacotecabologna.beniculturali.it/>

14/02/2017 martedì

PALAZZO FAVA MARESCOTTI

Detto San Domenico Il Palazzo rinascimentale rivela già in esterno l'inizio della sua storia, infatti un nome corre lungo la facciata: Giacomo Maria Fava che ne è il committente.

L'architetto fu certamente un Terribilia: Antonio o suo nipote Francesco, quest'ultimo abitava lì di fronte ai Fava. Il primo piano dell'edificio è costituito da più sale, quasi tutte decorate da cicli pittorici. Attualmente ospita la Sede della Croce Rossa Italiana. tratto da: <http://www.bolognaeventi.com>

CAMMINA CON NOI !!!!

A marzo ripartiamo: Cammina con noi nel campagne circostanti il nostro territorio alla scoperta di parchi, trekking sui colli bolognesi e nel nostro appennino.

Ritrovo: presso la **CONTEA MALOSSÌ**

Martedì e venerdì

Info: 339 542 2236 E-mail: centrotrebbo@gmail.com

07/03/2017 martedì

SALVADOR DALÌ MOSTRA A BOLOGNA PALAZZO BELLONI

Dalì Experience, un'esperienza appunto, che permetterà ai visitatori di conoscere l'artista attraverso una modalità inedita di percezione e oltre 200 opere in mostra.

Tratto <http://www.bolognatoday.it/event>

19/03/2017 Domenica dalle ore 10,00 alle ore 17,00

FESTA DELLA RAVIOLA presso la sala "Brandola" via Lame 95

MOSTRA FOTOGRAFICA: Quattro passi per Bologna e dintorni

MOSTRA DI RICAMO: Esposizione dei lavori delle ricamatrici.

21/03/2017 martedì

MUSEO PELAGALLI

Il Museo Pelagalli espone oltre 2000 pezzi che RACCONTANO 250 ANNI DI Storia e di evoluzione degli strumenti della moderna comunicazione. Grande meraviglia per studenti e adulti scoprire le affascinanti storie della radio di Marconi, del Cinema dei Lumières della Fonografia di Edison, della televisione di Baird, poi le romantiche macchine musicali meccaniche del '700 e '800... Poi un secolo di musica e di canzoni con i coloratissimi juke boxes... poi Steve Jobs e Bill Gates protagonisti del multimediale in mostra e la telefonia di Meucci... la Sala Marconi... la s.s.r. dei Fratelli Ducati... (quando la Ducati a Bologna fin dal 1925 radio, macchine fotografiche e cineproiettori e ancora tanto altro da vedere e ammirare. Tratto da <http://www.museopelagalli.com/>

04/04/2017 martedì

MUSEO LAMBORGHINI

Inaugurato nel 2001, il Museo Lamborghini ripercorre tutte le tappe salienti del marchio del Toro: un excursus di forte impatto emozionale per gli appassionati delle auto super sportive di lusso. La Murciélago fu il primo capolavoro esposto nella suggestiva location, situata nella Motor Valley italiana. Al suo fianco sfreccia una vasta collezione che comprende la Miura S caratterizzata dalle iconiche ciglia, la 350 GT, la Countach

S, la Jalpa, la Espada, la Sesto Elemento, la Reventon e le altre esclusive supercar che hanno reso il Toro una leggenda. Motori, modelli e foto contribuiscono a fornire ai visitatori una panoramica completa della storia del mito, che prosegue la sua corsa sulla scia della prima idea visionaria di Ferruccio Lamborghini.

Tratto da <http://www.lamborghini.com/experience/museo>

21/04/2017 venerdì

MONTE BACO TREKKING

Un percorso ad anello di circa 7 Km nell'estremità settentrionale del Parco Storico di Monte Sole. Monte Baco, un balcone panoramico sulla confluenza del Torrente Setta nel Fiume Reno. Il percorso che vi proponiamo parte dalla località Sirano, sulla sponda sinistra del Torrente Setta in prossimità del complesso turistico Piccolo Paradiso. Adiacente alla piccola chiesetta di Santa Maria Assunta c'è un parcheggio nel quale potete lasciare l'auto. Da qui si prende via Belvedere, la si percorre per qualche decina di metri e sulla sinistra il sentiero con segnavia del CAI n. 100 si inerpica inizialmente tra le villette e passate queste si attraversa un bel pratone panoramico. A monte di questo, il sentiero si inoltra nel bosco, la traccia sempre in salita raggiunge un ombroso impluvio e successivamente con una serie di tornanti raggiunge il crinale. Qui, sulla destra, una traccia ci conduce, dopo essersi tenuti a sinistra ad un ulteriore bivio, alla cima del

Monte Baco (m 430). Tra la fitta vegetazione, la visuale a 180 gradi ci permette di ammirare ad est il Contrafforte Pliocenico e a nord la Rupe di Sasso Marconi. Ritornati sui propri passi, si procede verso sud sul sentiero CAI 100 che in questo tratto si snoda accanto a piccole grotte scavate nella roccia utilizzate come acquartieramento durante il periodo bellico dell'ultima guerra. Oltre si attraversa l'abitato di Stanzano di Sopra, a destra poco più a valle possiamo notare l'antico insediamento di Stanzano di Sotto; mantenendo la traccia raggiungiamo successivamente San Silvestro. Il percorso prosegue lungo la sterrata che lambisce il retro del piccolo cimitero, risale dolcemente un versante boscoso e dopo vari cambi di direzione, la traccia si stringe e raggiunge i ruderi di Lichè. Proseguendo a valle, la carrareccia scende per ampi pascoli, poco prima della fondovalle si prosegue a sinistra paralleli a questa fino a raggiungere l'asfaltata che in pochi minuti ci riporterà al punto di partenza. Tratto da <http://www.trackguru.net/gpx-trekking/viewtrack/477-parco-regionale-storico-di-monte->

05/05/2017 venerdì

MANTOVA-PALAZZO TE

Il capolavoro mantovano di Giulio Romano, costruito e decorato tra il 1525 e il 1535 come luogo destinato al "onesto ozio" del committente, Federico II Gonzaga. E' genericamente ispirato alla villa romana antica e, per quanto abbia subito restauri nei

secoli, si presenta come uno dei complessi rinascimentali più pregevoli e meglio conservati. Il genio di Giulio vi trasfonde la cultura raffaellasca e michelangiolesca, lascia testimonianza di una profonda conoscenza della tradizione classica e vi propone inedite, sorprendenti invenzioni. Vive emozioni accompagnano il visitatore in un percorso ricco e vario: dal Cortile d'Onore alla Sala dei Cavalli, dalla Camera di Psiche a quella dei Venti e delle Aquile, dalla preziosa Camera degli Stucchi alla tumultuosa Camera dei Giganti. Il piano superiore del palazzo accoglie poi notevoli raccolte di interesse documentario e artistico: - La donazione "Arnoldo Mondadori", relativa a due pittori tra i principali del periodo tra Otto e Novecento: Federico Zandomenighi e Armando Spadini. - La collezione Mesopotamica Ugo Sissa, tra le pochissime in Italia, con circa 250 opere relative alle antiche civiltà sviluppatesi tra il Tigri e l'Eufrate. - La Sezione Gonzaghesca che espone i pesi e le misure in bronzo dell'antico Stato dei Gonzaga, nonché con, punzoni, medaglie e monete di Mantova e dei principati minori. - La raccolta Egizia acquisita dal mantovano Giuseppe Acerbi, console in Egitto agli inizi dell'Ottocento, comprende sculture in marmo, bronzo e legno, oltre a numerosi oggetti legati ai riti funerari e al culto delle divinità.

Tratto da <http://www.palazzote.it/index.php/it/palazzo-te>

11/05/2017 giovedì

PROGETTO "METTIAMOCI IN MOTO"

in collaborazione con la scuola Primaria "Italo Calvino"
Visita Area di riequilibrio ecologico della "Golena San Vitale".
L'area, di circa 50 ettari, è stata ricavata all'interno delle arginature del fiume Reno ed è costituita prevalentemente da un'ampia zona golenale dove si può ancora rinviene il fitto bosco idrofilo che un tempo affiancava i corsi d'acqua di pianura. A partire dagli anni '70 la golena è stata lasciata quasi indisturbata e si è così avviato un processo di rinaturalizzazione spontanea. A questo si sono affiancati specifici interventi di rinaturalizzazione, in particolare la ricostituzione di siepi, boschetti e di zone umide. In quest'area si possono osservare habitat e specie boschive un tempo diffuse e oggi divenute molto rare. La sua vicinanza con il fiume, che esercita la funzione di corridoio ecologico, ha facilitato la colonizzazione da parte di molte specie e ne favorisce oggi gli spostamenti e la diffusione nel territorio circostante. Il Gruppo Cammino e le Guardie Ecologiche condurranno gli alunni di due classi terza A e quarta A della scuola elementare Italo Calvino lungo un percorso di circa 5 km attraverso l'argine e la golena del fiume Reno alla scoperta del nostro territorio

15/05/2017 lunedì

RIFUGIO ANTIAEREO DI VILLA REVEDIN

Dall'ottobre del 1943 alla primavera del 1945, sotto la spinta del

Podestà Mario Agnoli, i lavori di costruzione dei ricoveri pubblici furono notevolmente accelerati, concentrando gli interventi soprattutto nell'allestimento di rifugi in galleria che offrivano maggiore sicurezza e per i quali non era necessaria una gran quantità di ferro e cemento, materiali oltretutto, in quel periodo, di difficile reperibilità. La capacità protettiva complessiva fu portata dalle 26.000 persone del 1 ottobre 1943 alle oltre 100.000 del 1945. In totale furono circa 8000 i ricoveri realizzati a Bologna tra il 1936 e il 1947. Dei 25 ricoveri in galleria, 7 erano collocati dentro la cinta muraria. I rimanenti, si posizionavano lungo le alture della prima fascia collinare, come, ad esempio, quelli dislocati tra le vie di Barbiano, Putti, Codivilla (allora Panoramica), Scalini, Vallescura, solo per citarne alcuni. Tra questi, vi era anche quello riservato al Seminario Arcivescovile, definito "antibomba" per via della sua tipologia costruttiva. Fu realizzato, con molta probabilità, tra il 1939 e il 1942, sulla scia delle numerose normative emesse dallo Stato, inerenti la protezione ai civili durante la Seconda guerra mondiale. Accolse le circa 350 persone che, all'epoca, risiedevano nel complesso di Villa Revedin e dell'attiguo Seminario Arcivescovile, all'interno del quale, dal 1941, era stato allestito l'ospedale militare "Putti" occupando gran parte degli ambienti. Il rifugio era anche a disposizione dei numerosi residenti della zona, i quali, accorrevano in massa ai primi segnali di allarme, emessi

all'unisono dalle decine di sirene sparse tra il centro, i viali di circonvallazione e le prime zone suburbane. In tempo di pace i cunicoli divennero magazzini e depositi. Oggi, dopo lunga pulizia, è possibile ammirare questi spazi ancora perfettamente conservati, i segni dei muri antisoffio, le numerose incisioni lasciate nel periodo bellico sulle pareti delle grotte e respirare la Storia di un periodo importante e, soprattutto, da non dimenticare, della nostra città" (notizie tratte da Memorie sotterranee, Archivio Storico Comunale, Archivio Storico del Seminario Arcivescovile di Bologna).

30/05/2017 martedì

PRATI DI MUGNANO - MONTE MARIO TREKKING

Partiamo dal parcheggio dei Prati di Mugnano prendendo la strada che porta all'antica casa colonica di Piazza. Lì ci teniamo sulla sinistra e al bivio successivo ci inoltriamo nel bosco sul sentiero che si imbecca sulla destra. Poco dopo arriviamo ad una radura che, attraversata tenendo la destra, porta ad un grande prato (dopo un altro piccolo passaggio dal bosco) con vista sulla Rocca di Badolo. Da qui - si trovano diverse indicazioni che parlano del Sentiero degli Dei - teniamo la destra salendo verso Monte Mario. Poco dopo seguiamo la segnaletica che indica Monte Mario-Sasso Marconi. Camminiamo su una larga strada in mezzo al bosco fino a giungere al cartello che indica la vetta di Monte Mario e segnala anche la presenza di un Presepe - che

troveremo sulla sommità creato all'interno di una cavità di un albero -. Quest'ultimo tratto è abbastanza faticoso, ma giunti in cima lo spettacolo è assolutamente impagabile. Si può ammirare una lunga sezione della valle del Reno e, nelle giornate limpide, anche il Corno alle Scale ed il Cimone. Il ritorno può essere fatto al contrario oppure seguendo le indicazioni segnate su un cartello di legno "Prati di Mugnano" che si incontra dopo poco. Quest'ultimo percorso permette di godere di panorami differenti rispetto all'andata.

Tratto da <http://bolognatrekking.jimdo.com/itinerari/prati-di-mugnano-monte-mario/>

09/06/2017 venerdì

ESCURSIONE NELLA GROTTA DELLA SPIPOLA

L'ingresso della Grotta della Spipola, situato a quota 135 m sul fondo della dolina omonima, è in gran parte artificiale: venne costruito dal Gruppo Speleologico Bolognese nel 1936, durante i lavori eseguiti per salvaguardare la cavità dai ricorrenti vandalismi. L'ingresso naturale (Bus d'la Speppa o Buco del Calzolaio), attraverso il quale Luigi Fantini e altri speleologi del GSB, discendendo due pozzetti, penetrarono per la prima volta nella Spipola, è situato un poco più in alto (a quota 165 m). Questo accesso fu bloccato non appena si rese disponibile quello basso, più comodo e sicuro. La protezione della grotta resistette sino al 1940. Da allora, per più di cinquant'anni, la Spipola subì

continue deturpazioni, in parte dovute anche al suo impiego come rifugio nel corso dell'ultima guerra, ma provocate soprattutto da visitatori occasionali. L'attuale chiusura è stata realizzata nel 1995 dal GSB-USB per conto del Parco, che ha curato la bonifica e qualche modesto adattamento dell'intero percorso turistico secondo le indicazioni della Società Speleologica Italiana per quanto riguarda la riduzione dell'impatto ambientale. I lavori, che si sono limitati al ripristino delle opere esistenti nel 1936, hanno previsto inoltre l'installazione di cinque stazioni di rilevamento che misurano i valori di temperatura e umidità. Tempo di percorrenza: 2-3 h (a/r)

Tratto da <http://enteparchi.bo.it/escursione-speleologica-nella-grotta-della-spipola>

10/06/2017 sabato, ore 19:30

CENTRO SOCIALE R.C. (CONTEA MALOSSÌ) VIA LAME 99

In occasione della chiusura dei corsi per la pausa estiva una serata dedica ai nostri corsi: yoga- ballo - qi gong - ricamo - Contea Malossi Cafè – il gruppo cammino che non si ferma, a chi in questi mesi ha partecipato alle iniziative di "Datti una Mossa", musica ballo e alimentazione sana o quasi, una occasione per incontrarci .

20/06/2017 martedì

MULINO DI BENTIVOGLIO

Due ore di scoperte e di avventura tra i piani e le stanze che custodiscono i segreti di macchinari, ruote dentate, setacci e oggetti che alimentavano turbine e prese di forza motrice. A 50 anni dalla chiusura definitiva del grande stabilimento, è oggi possibile rivedere lo storico mulino, la cui tradizione risale alla metà del 1300, quando fu edificato sulle rive del canale Navile. L'arte molitoria era il cardine dell'attività economica della bassa pianura bolognese, possedere mulini voleva dire avere cibo e ricchezza, tanto che il signore di Bologna, Giovanni Il Bentivoglio, ne possedette ben 16. La famiglia Pizzardi acquistò nel 1817 il vasto complesso industriale sorto tra i due rami del Navile, che comprendeva mulini, magazzini, granai, botteghe e l'immane osteria. Dopo anni di prosperità ma anche di stagnazione, fu l'ultimo proprietario, il marchese Carlo Alberto, a dar corpo ad un forte programma di modernizzazione che vide l'installazione di nuove macchine all'interno del mulino a cura della ditta Alessandro Calzoni. Dato in locazione nel periodo tra il 1930 e il 1960, nei primi anni Settanta si arrivò alla chiusura definitiva dello stabilimento. Luogo simbolo di Bentivoglio, il Mulino Pizzardi è un patrimonio straordinario dell'archeologia industriale del territorio bolognese, il cui recupero ha una rilevanza speciale sia come testimonianza storica che come

spazio da restituire alla collettività. Tratto da:

<http://www.comune.bentivoglio.bo.it/servizi/notizie/notizi>

22/06/2017 giovedì

CAMMINATA LUDICO MOTORIA

Percorso nel verde della gola e dell'argine del fiume Reno e nelle campagne circostanti Km 7 -3 Ritrovo ore 18:30 presso la Contea Malossi via Lame n. 99

04/07/2017 martedì

TREKKING | GIARDINO BOTANICO NOVA ARBORA

Il Giardino Botanico È nato a partire dal 1987 dalla passione dei proprietari che, con fatica ed abnegazione, hanno cercato di superare, in ogni stagione i problemi e le esigenze di qualsiasi pianta coltivata, nel rispetto dei metodi biologici e naturali. Nel giardino botanico sono state ri-naturalizzate piante autoctone, comprese alcune che fanno parte della "lista rossa" delle piante a rischio, ed altre esistenti in località italiane. Tratto da <http://www.novarbor.com/giardino-botanico/>

05/09/2017 martedì

OSSERVATORIO ASTRONOMICLO LOIANO

La Stazione Astronomica di Loiano, dell'INAF-Osservatorio Astronomico di Bologna, è dotata di due telescopi ospitati in due distinte strutture: lo storico Zeiss degli anni '30 (60 cm di diametro) e il più recente "G. Domenico Cassini" (150 cm

di diametro), quest'ultimo secondo in Italia per dimensioni e utilizzato per la ricerca. Lungo il sentiero boschivo che unisce le due strutture, è stato realizzato il "Parco delle Stelle": un vero e proprio parco astronomico polivalente, dotato di un modello in scala del Sistema Solare esteso alcune centinaia di metri, un Calendario Cosmico, una meridiana, una serie di pannelli grafici con informazioni astronomiche, un Planetario digitale e, per ultima, una sala didattica con exhibit e proiezioni immersive
Tratto da <http://www.colfavoredelbuio.it>

19/09/2017 martedì

PARCO STORICO MONTE SOLE TREKKING

Percorso ad anello Marzabotto - Sperticano - Casaglia - via Ronzana - Ponte delle Streghe - Marzabotto

26/09/2017 martedì

MUSEO DELLA BONIFICA E IMPIANTO DI SAIARINO

Il Museo della Bonifica è collocato nell'omonimo impianto idrovoro: non solo un museo di documentazione storica, ma un vero e proprio cantiere di lavoro. Questo museo d'archeologia industriale è inserito in un contesto di edifici di stile liberty e comprende il grande Impianto Idrovoro di Saiarino e la vecchia Centrale Termoelettrica per la trasformazione e la produzione di corrente. L'Impianto idrovoro deve provvedere al sollevamento delle acque e allo scarico nel fiume Reno fino alla quota di 9 m.

sul livello del mare, oltre la quale le acque vengono riversate nelle casse di espansione in attesa di defluire nel fiume. Da ammirare le 6 pompe funzionanti azionate con sistemi di automazione meccanica. La Centrale Termoelettrica mostra alcune foto di scariolanti, braccianti che trasportavano la terra per mezzo di carriole durante i lavori di bonifica, le caldaie per produrre il vapore e apparecchiature moderne. Di particolare effetto è la sala del grande click o dei grandi interruttori.
Tratto da <http://www.ferraraterraeacqua.it>

13/10/2017 venerdì

VILLA SMERALDI

A 15 km da Bologna, a San Marino di Bentivoglio nel cuore di un parco storico all'inglese, l'ottocentesca Villa Smeraldi è sede dal 1973 del Museo della civiltà contadina: oltre 2000 mq di esposizione e 4 ettari di parco offrono al visitatore una testimonianza unica sul lavoro e sulla vita nelle campagne tra Otto e Novecento: la sezione dedicata alla canapa è la più importante in Italia. Il Museo è gestito, assieme alla villa e al parco, dalla Istituzione Villa Smeraldi costituita nel 1999 dalla Provincia di Bologna, ora Città metropolitana, e sostenuta dai Comuni di Bologna, Bentivoglio e Castel Maggiore.
Tratto da <http://www.museociviltacontadina.bo.it>

19/10/2017 giovedì

[Non prendete impegni](#)

TREKKING LUNGO LA GOLENA DEL FIUME RENO

Due percorsi: 1°Da Trebbo di Reno all' interno della golena del fiume Reno arriveremo area di riequilibrio della "Golena San Vitale ", Trebbo km 6, 2°Si prosegue sempre lungo l'argine e la golena verso la Castiglia e ritorno. Un ambiente naturale in aree golenali km 18

17/11/2017 venerdì

CHIESA CATTEDRALE METROPOLITANA DI SAN PIETRO

Il nucleo originario romanico risale agli inizi del XI secolo. Distrutta per un incendio nel 1141, la chiesa fu ricostruita e oggetto di nuovi interventi. Nel XVI secolo ebbe inizio un nuovo ambizioso programma di restauri. Domenico Tibaldi (1541-1583) ne realizzò il presbiterio e ristrutturò la cripta. Nel 1605 la chiesa fu modificata ad aula con cappelle laterali comunicanti. Nel 1734, per opera dell'architetto Alfonso Torreggiani (1682-1764), fu completata la chiesa ed eseguita la facciata.

La chiesa conserva al suo interno dipinti di Prospero Fontana (1512-1597), (1556-1629), Ludovico Carracci (1555-1619; l'Annunciazione, sua ultima opera; S. Pietro che piange con Maria la morte di Gesù), Donato Creti (1671-1749; S. Ignazio e la Madonna col Bambino, 1737; Elemosina di S. Carlo Borromeo, 1740) ed Ercole Graziani (1688-1765; Battesimo di Gesù; S.

Pietro consacra S. Apollinare, 1737 c.; 4 ovali SS. Pietro, Paolo, Zama, Petronio). Di pregio è il Compianto di Cristo in terracotta di Alfonso Lombardi (1497c.-1537). Si conservano inoltre due acquasantiere sorrette da leoni scolpite in marmo rosso di Verona provenienti dalla porta dei Leoni, e un'acquasantiera formata da un capitello romanico della chiesa del secolo XIII. Tratto da <http://www.bolognawelcome.com>

14/12/2017 giovedì (pomeriggio)

PALAZZO DELLA MERCANZIA

Sede della Camera di Commercio, Industria, Agricoltura e Artigianato, Palazzo della Mercanzia regola, dalla fine del XIV secolo, le attività commerciali e mercantili di Bologna. Nel 1384 fu iniziata la costruzione della loggia del Carrobbio (attuale Mercanzia) sotto la direzione di Antonio di Vincenzo e Lorenzo Bagnomarino per unificare tre case utilizzate per dogana e gabella. Alla loggia e per la preparazione dei materiali in pietra viva furono assunti quattro tagliapietre fiorentini. La costruzione fu ultimata nel 1391, l'elegante costruzione necessitò di un ampliamento nel 1439 e di un restauro nel 1484 a causa dei danni provocati dalla caduta della torre de'Bianchi. Negli anni 1888 - 90 fu ripristinata, anche nella policroma, sotto la direzione di Rubbiani e Tartarini. Ricostruita nel 1949 dopo che una bomba inesplosa, fatta brillare nelle vicinanze, aveva fatto crollare metà della facciata. Costruita in laterizi e pietra d'Istria,

la facciata mostra due profondi archi gotici, che conferiscono un senso di slancio, ulteriormente sottolineato dal rialzamento del piano del sottoportico rispetto al livello della piazza. Sopra agli archi, tra le due bifore, sporge un piccolo balcone in marmo da cui i giudici del tribunale dei mercanti leggevano le sentenze. Dal balcone si innalza un'elegante guglia che arriva a coprire uno dei merli a coda di rondine adornanti la sommità dell'edificio. Secondo la tradizione locale al suono della campana detta "Lucardina" da questo baldacchino si leggevano le grida e le sentenze del tribunale mercantile. I rei di fallimento doloso erano invece incatenati ad un paletto dinanzi al pilastro centrale della loggia e sottoposti a pubblico dileggio. Le stanze e gli ambulacri dell'edificio, nonostante i cambiamenti subiti nel tempo, conservano inalterata la ricchezza d'opere d'arte. All'inizio del XV secolo sul lato Castiglione di Palazzo della Mercanzia venne murata una lapide che ricorda l'esenzione dei dazi concessa nel 1417 agli scolari dello Studio di Bologna. La scritta sulla lapide tradotta dice: I privilegi in virtù dei quali gli scolari nulla devono pagare per i libri e le altre cose d'uso vettovaglia e vestito tanto proprie quanto dei loro famigli furono confermati essendo rettore dei Citramontani il signor Giuliano de' Davanzati e vice rettore degli Ultramontani in signor Pietro di Poggiomarino di Catalogna.

Tratto da <http://www.bolognawelcome.com>

PRATICARE ESERCIZIO FISICO IN MODO REGOLARE E MODERATO

- aiuta a perdere il sovrappeso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

PER ARRIVARE A 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA AL GIORNO È SUFFICIENTE

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.
- non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

I BENEFICI PER LA MENTE

- riduce stress
- favorisce il rilassamento
- aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima
- combatte la depressione
- aiuta a conoscere nuove persone

Prenotazioni obbligatoria per le visite guidate.

INFO: 051 6325487/339 542 2236

EMAIL: centrotrebbo@gmail.com

Iniziative riservate ai soci ANCeSCAO