

IL GIORNALINO DEL BOLOGNA

Giornalino di divulgazione attività e news
del condominio Bologna



"La musica è il rumore che pensa"

(anonimo)

La musica è un linguaggio universale. Ha il potere di unire le persone, creare un senso di comunità e trasmettere emozioni in modo universale. La musica può essere un mezzo di espressione personale, un modo per comunicare sentimenti e pensieri che altrimenti potrebbero essere difficili da esprimere.

Non poteva quindi mancare la musica nel nostro condominio e nella nostra comunità!

Oltre ormai alla leggendaria band condominiale che ci rallegra durante i nostri momenti conviviali, abbiamo organizzato a maggio e giugno, grazie alla sempre entusiasta Roberta, momenti di musica con alcuni musicisti (**Cico Moreno e i Crème Populer**) che ci hanno piacevolmente accompagnato in un paio di sere pre-cena di questa estate che si avvicina!

Sono stati dei bellissimi momenti che ci hanno riunito e fatto passare un paio d'ore veramente piacevoli e che sicuramente ripeteremo.

Vi invitiamo sempre tutti a scendere, a venirvi a sedere in mezzo agli altri sia per ascoltare meglio la musica, ma anche, e forse soprattutto, a stare insieme, conoscerci e condividere altri splendidi momenti.

Perché la musica ha un impatto significativo sulla nostra vita, influenzando il nostro umore, le nostre emozioni e la nostra salute mentale. Ascoltare musica può ridurre lo stress e l'ansia, migliorare l'umore e creare connessioni.

La musica è un elemento fondamentale della nostra vita, capace di evocare emozioni, creare connessioni e trascendere le barriere culturali.

La sua importanza non può essere sottovalutata, e può avere un impatto significativo sulla nostra salute mentale, sulle nostre relazioni e sulla nostra creatività. Quindi, prendiamoci il tempo di apprezzare la bellezza della musica e di lasciarci trasportare dalle sue note.

Abbiamo ancora un appuntamento in programma a luglio, il 25, dove verrà a suonare il gruppo **Alma Mude** in ricordo di un evento importante della nostra storia, e in tale occasione abbiamo organizzato il laboratorio di tagliatelle per la pastasciutta antifascista

Non mancate, vi aspettiamo numerosi per ascoltare buona musica, ma soprattutto per salutarci ed augurarci buone vacanze estive!

Ricettario del Bologna



TORTA DI CAROTE E MANDORLE
di Michela Ghio

Visto il successo ottenuto al mio compleanno mi farebbe piacere condividere con voi la ricetta della torta di carote che qualcuno ha potuto assaggiare alla grigliata di maggio:

INGREDIENTI:

320 g carote (peso a crudo)
300 g farina 00 (oppure per dolci)
120 g zucchero semolato
80 g farina di mandorle
3 Uova
50 ml olio EVO/semi
1 bustina lievito per dolci
scorza di una arancia

PREPARAZIONE:

Pelare le carote e a crudo frullarle in un mixer o in un omogenizzatore, riducendole in purea o a pezzi molto piccoli.

In un'altra ciotola montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un impasto spumoso e gonfio (*io uso le fruste a mano*).

Aggiungere ai tuorli le carote frullate e l'olio.

» Usare sempre lo sbattitore per mescolare.

Setacciare la farina con il lievito (*e la vanillina se piace*).

Incorporare poco alla volta al resto degli ingredienti.

Unire la farina di mandorle e la scorza di un'arancia.

Quindi montare a neve gli albumi (*fruste elettriche con un pizzico di sale*) incorporandoli con una spatola dal basso verso l'alto per non smontarli.

Versare tutto il composto in uno **stampo da 24 cm**, coperto con carta forno o precedentemente imburato, livellarlo bene e infine, infornare **a 180° per circa per 30-40 minuti** verificando con uno stecchino la cottura. Una volta cotta lasciarla riposare e toglierla dallo stampo una volta intiepidita.

A piacere coprire con dello zucchero a velo.

NOTE:

È possibile usare solo olio di semi e frullare mandorle pelate al posto della farina di mandorle. La vanillina è facoltativa e la scorza d'arancia va aggiunta secondo il proprio gradimento.

Rubrica letteraria



di Francesca Miglio



In questi ultimi giorni mi sono soffermata, nel mio lavoro, su **tematiche legate al complesso compito di educare le bambine e i bambini nella società odierna**. Spesso noi e i nostri figli perdiamo la connessione, ci capitano delle situazioni che ci allontanano, ci succede di pensare che non siamo stati abbastanza brave o bravi come genitori e che non tornerà più la serenità nelle nostre case.

Ho capito che tutto si risolve. Una cosa importante è aprirsi, chiedere aiuto e informarsi. per vedere di nuovo con lucidità la meta che vogliamo raggiungere

Mi sono imbattuta così in due libri che ho messo nella libreria e che leggerò perché **non si smette mai né di imparare né ad essere genitori**.

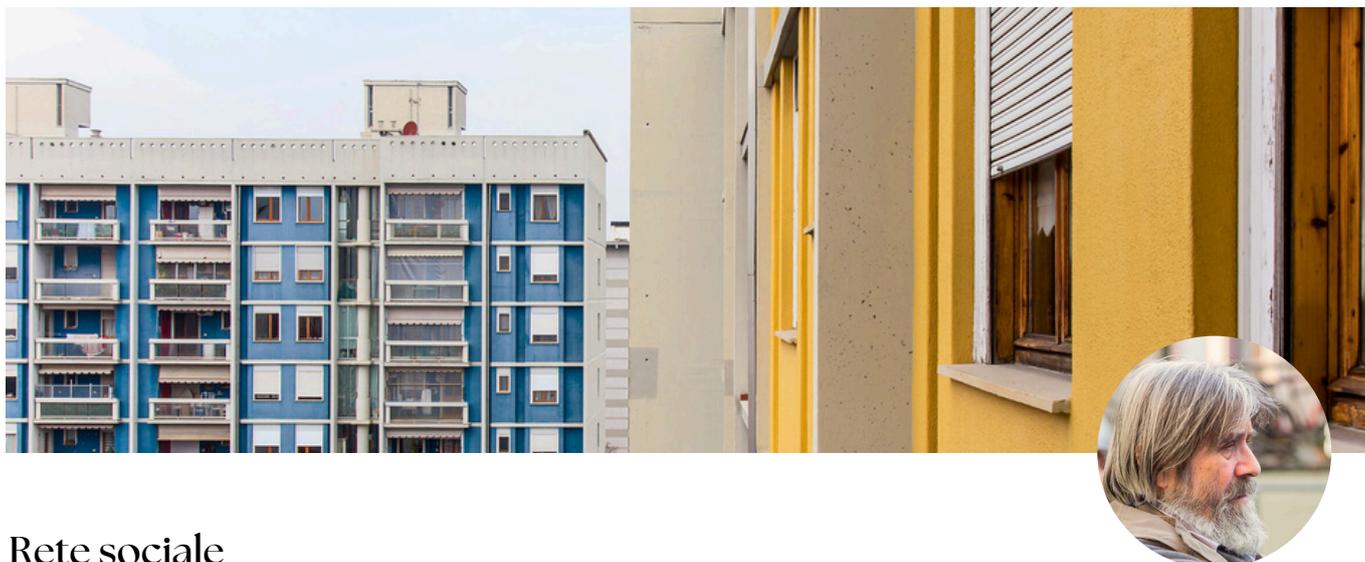
Il primo libro scritto da **Stefano Rossi** intitolato **"Lezioni d'amore per un figlio - Preparare i figli alle sfide della vita"** ho potuto conoscerlo perché ho partecipato alla sua presentazione al cinema Monterosa ed è stato interessante ascoltare le parole del pedagogo e i suoi suggerimenti sulla questione adolescenza.

Il secondo libro scritto da **Haim Omer e Daniele Piacentini** si intitola **"Genitori coraggiosi. Proteggere i propri figli da tentazioni e influenze negative"** insegna ai genitori un metodo non violento per affrontare momenti particolarmente difficili da gestire per non sentirsi soli e per ottenere importanti risultati.

E voi che libri avete da suggerire su questo argomento?

Concludo dicendo che noi siamo molto fortunati a vivere praticamente in un villaggio citando il proverbio africano **"Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio"** perchè la crescita e lo sviluppo di bambine e bambini sono influenzati da molte persone e situazioni, non solo dalla sua famiglia. Il condominio Bologna con le sue famiglie contribuisce a creare il villaggio e ad arricchire l'idea di comunità e condivisione.

Tra passato, presente e futuro



Rete sociale

di Carlo Eusebio e Fiorenzo Girotti

Noi della [Officina delle idee](#) abbiamo intenzione per coloro che abitano nelle nostre case di essere d'aiuto nell'affrontare **il problema della condizione anziana e della qualità della vita**.

Ci sentiamo di dire questo perché conoscendoci abbiamo capito quanto può essere importante aiutarci nelle difficoltà.

Siamo consapevoli della complessità del problema della terza età ma vogliamo cercare di affrontare solo questioni che possono trovare risposta nelle relazioni costruite tra di noi.

Per orientarci nell'azione pensiamo di utilizzare un semplice **questionario** che ci aiuti a conoscere i bisogni e le necessità degli abitanti del Condominio oltre i settant'anni (*cure, servizi, relazioni*).

Ciò che stiamo già facendo per la socialità crediamo possa essere di stimolo anche nell'affrontare le difficoltà pratiche che incontrano gli anziani e capire dove è più urgente intervenire perché non manchi l'aiuto necessario.

Pur consapevoli che non è facile realizzarlo **sappiamo che mettere insieme le nostre forze è l'unica strada percorribile**.

Il questionario lo compileremo con quanti si mostrano interessati andando ad incontrarli nel loro alloggio.

Il materiale raccolto ci servirà per avviare un intervento condominiale che passo passo cercherà di affrontare i problemi e alcune delle necessità evidenziate.

Andate o (r)estate?

a cura della Redazione

Gentili amici condomini, in occasione dell'estate che sta arrivando **ci piacerebbe darvi alcuni consigli:**

nel condominio, ma in generale un po' dovunque, tante persone in questo periodo si allontanano, chi per breve tempo, chi anche per un paio di mesi, quindi è più facile che alcuni malintenzionati possano avvicinarsi alle nostre case.

State quindi più attenti e se notate movimenti o persone sospette segnalatelo almeno a chi abita vicino a voi o alle forze dell'ordine se ritenete ci sia una situazione potenzialmente pericolosa.

Individuate qualcuno di fiducia nella vostra scala con cui condividere eventuali spostamenti e rimanete quindi in contatto, scambiandovi i numeri di telefono.

Se avete animali o piante che necessitano cure durante la vostra breve o lunga assenza, informatevi tempestivamente per sapere se qualcuno dei vicini può occuparsene, anche alternandosi, in questo modo l'alloggio non rimane sempre chiuso e disabitato.

In caso di un'assenza prolungata ricordate inoltre di disattivare gli elettrodomestici, chiudere il rubinetto del gas e la valvola principale dell'acqua.

Qualora abbiate altre esigenze più o meno urgenti telefonate ad un vostro riferimento o scrivete anche nelle chat di whatsapp del condominio senza il timore di disturbare, **siamo una comunità, non isoliamoci!**

Chi abita vicino a noi

Ci presentiamo...



Ci siamo anche noi!

Ciao, siamo **Elena** e **Matteo**: ci siamo trasferiti nel palazzo blu, scala E, a ottobre scorso.

Siamo entrambi triestini, ci siamo sposati lo scorso agosto e abbiamo un **bel gattone** di nome **Polvere**.

Entrambi siamo fisici - potete immaginare le conversazioni a tavola!

Matteo si occupa di Astrofisica: cerca e trova nuovi pianeti fuori dal sistema solare all'Osservatorio di Pino Torinese; ci duole però informarvi che non ha ancora trovato gli alieni. Elena, invece, ha scelto di insegnare Matematica e Fisica in un Liceo Scientifico.

Polvere si paga le crocchette con le fusa, è un gran ruffiano e ama incondizionatamente chiunque incontri. Abbiamo entrambi piccole vene artistiche: da due anni seguiamo un corso di teatro e piace a tutti e due scrivere; Elena ogni tanto si mette a fare qualche scarabocchio, mentre Matteo sfoga la sua creatività in cucina.

Amiamo leggere, ci piacciono i giochi da tavolo - inclusi quelli con le miniature da dipingere - e i videogiochi. Siamo rimasti incantati fin da subito dal condomino e dalla sua socialità! Venendo da un'altra città, **ci ha fatto un gran piacere trovare una rete sociale** a cui fare riferimento. Purtroppo non riusciamo sempre a partecipare a tutte le (bellissime) attività del condominio, ma speriamo nel tempo di riuscire a conoscervi tutti.

La bacheca del Bologna *info utili e comunicazioni varie*

Cosa bolle in pentola:

- **Arena Estiva** al Cinema Monterosa **dal 18 Giugno al 23 Luglio**, tutti i Mercoledì con ingresso unico a € 3,50 in programma i titoli dell' arena 2025 : NON DIRMI CHE HAI PAURA - SILENZIO - AMICHE MAI - ANYWHERE ANYTHIME - IL QUADRO RUBATO - FOLLEMENTE sul sito www.teatromonterosa.it orari e info.
- Terza edizione del **Festival Oscillante** dal **28-29 GIUGNO '25** organizzato da Spazio FLIC c/o BUNKER <https://flicscuolacirco.it/oscillante-2025/>
- Al centro comunitario di **via Baltea 3** di Torino, la programmazione culturale delle settimane estive 2025 con tanti eventi e incontri su www.vivoin.it trovi tutto quello che accade in Barriera di Milano.
- Gli eventi estivi dei **Bagni pubblici** di via Agliè a Torino sono pubblicati su www.vivoin.it ed è sempre possibile bere, stuzzicare e/o cenare al bar/ristorante dei bagni pubblici gestito da Karibu Open.
- Il Cecchi Point **Raccoglie idee per la rassegna estiva della Casa del Quartiere di Aurora!** Stanno costruendo la programmazione per l'Estate 2025 e accolgono proposte di associazioni, gruppi informali, singoli cittadini da inserire in rassegna da metà giugno a fine settembre dal lunedì al sabato dalle 18:00 alle 21:30. <https://www.cecchipoint.it/call-rassegna-estiva-2025/>
- Nei mesi di **luglio ed agosto** presso il **salone e l'arena del condominio Bologna** saranno organizzate attività canore, mangerecce e culturali per tutti i gusti seguiranno informazioni e locandine sulle bacheche.