Agenda news

29 febbraio
Dal Vivo Ketama126 - Kety Live Tour 2020
Estragon
www.estragon.it

1 marzo
Bologna Marathon
La prima maratona di Bologna
partenza ore 9.30
Piazza Maggiore
www.bolognamarathon.run

4 marzo
Alice in Wonderland
è un progetto artistico sofisticato ed elegante capace di raccontare l'onirico intrecciando molteplici discipline: la ginnastica acrobatica, la recitazione, la danza.
Spettacolo teatrale basato sulla leggendaria storia di Lewis Carroll. Alice, il Cappellaio Matto, il Coniglio, il Gatto del Cheshire e la Regina Nera, appariranno davanti al pubblico nella loro interpretazione circense, sullo sfondo di impressionanti scene 3D.
Teatro Duse - teatroduse.it

4 marzo
Casa di Lucio Dalla
Aperture una volta al mese da gennaio 2020 e in occasioni speciali (4 marzo compleanno)
Info e prenotazione visite
www.fondazioneluciodalla.it

6 marzo
M'illumino di Meno
L'edizione è dedicata ad aumentare gli alberi, le piante, il verde intorno a noi.
La giornata del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili è stata lanciata nel 2005, da Caterpillar e Rai Radio2, per chiedere agli ascoltatori di spegnere le luci non indispensabili e ripensare i consumi.
www.raiplayradio.it

7 - 8 marzo
La Divina Commedia
Opera Musical
La prima opera musicale basata sull'omonimo poema di Dante Alighieri racconta il viaggio del poeta tra Inferno, Purgatorio e Paradiso
Europauditorium
www.teatroeuropa.it

9 marzo
Dal vivo Giusy Ferreri
Estragon
€. 38,00 www.estragon.it

12 marzo - 28 giugno
La Riscoperta di un Capolavoro
Genus Bononaie. Musei nella città, con il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio in Bologna, presenta al pubblico la mostra dedicata a uno dei massimi capolavori del Rinascimento italiano: il Polittico Griffoni di Francesco del Cossa ed Ercole de' Roberti.
Un evento straordinario e di respiro mondiale che per la prima volta riunisce a Bologna dopo 300 anni, le 16 tavole originali grazie a straordinari prestiti di tutti i Musei proprietari: National Gallery di Londra, Pinacoteca di Brera di Milano, Louvre di Parigi, National Gallery of Art di Washington, Collezione Cagnola di Gazzada (Va), Musei Vaticani, Pinacoteca Nazionale di Ferrara, Museum Boijmans Van Beuningen di Rotterdam, Collezione Vittorio Cini di Venezia.
Palazzo Fava, Via Manzoni 2
genusbononiae.it

Dal 13 marzo
Monet e gli Impressionisti. Capolavori dal Musée Marmottan Monet, Parigi
A Bologna una mostra dal carattere eccezionale, in anteprima assoluta: dal Museo Marmottan Monet di Parigi, a Palazzo Albergati arrivano 57 capolavori assoluti di Monet e di tutti i grandi esponenti dell'Impressionismo francese, per un'esposizione unica con opere che lasciano il museo parigino per la prima volta dalla sua fondazione nel 1934.
Info e dettagli www.
palazzoalbergati.com

14 marzo 2020
Carlos Santana
Unipol Arena Via Gino Cervi, 2
Casalecchio di Reno

26 marzo - 4 aprile
Anteprima: Xing presenta a Bologna la nona edizione di Live Arts Week
La Settimana della Performance ideata da Xing giunge alla nona edizione dilatandosi in due settimane: due cicli separati che si intensificano nei weekend ma connessi da azioni continuative.
Il programma si dispiega nella città di Bologna tracciando una costellazione di spazi dedicati alla differenziazione dell'esperienza.

MOSTRE IN CORSO

Fino al 22 febbario
Luoghi Sos-pesi
di Luca Maria Castelli
Casa Saraceni, Via Farini 15

Fino al 22 marzo
Antoni Muntadas Muntadas. Interconnessioni
la prima personale in un'istituzione museale italiana di Antoni Muntadas (Barcellona 1942), dal titolo Muntadas. Interconnessioni, a cura di Cecilia Guida e Lorenzo Balbi.
Villa delle Rose
via Saragozza 228/230
www.mambo-bologna.org/villadellerose/mostre/mostra-287/

Fino al 1 marzo
Kamigata-e: il coloratissimo mondo delle stampe di Osaka, Il Museo di Palazzo Poggi, in collaborazione con il Centro Studi d'Arte Estremo-Orientale, vi invita a scoprire la cultura vivace e originale che si respirava a Osaka nel primo Ottocento. Museo di palazzo Poggi - sma.unibo.it/it/

Fino a marzo 2020
Chagall. Sogno d'amore
Palazzo Albergati
via Saragozza
www.palazzoalbergati.com/

Fino al 9 aprile
U.MANO – Arte e scienza: antica misura, nuova civiltà
Centro Arti e Scienze Golinelli
Opificio Golinelli
via Paolo Nanni Costa, 14
Info su: www.mostraumano.it
www.fondazionegolinelli.it

Gli appuntamenti per bimbi su www.bambinidavivere.com

PER LA TUA PUBBLICITÀ sul magazine cartaceo, sul sito www.bolognadavivere.com e
PER LA PROMOZIONE DI EVENTI attraverso la nostra pagina Facebook, telefona al 335.7231625 o scrivici attraverso FB o via email a info@bolognadavivere.com

Bologna da vivere .com magazine
Direttore responsabile: Beatrice di Pisa
Coordinamento: Giovanna Fiorentini
Impaginazione: Emilia Milazzo
n. 386 del 20/02/2020
Bologna da vivere Magazine.com
Distrada srl Via Morgagni 6 40122 Bologna
e-mail: redazione@bolognadavivere.com
Pubblicità: 335723162 5
pubblicita@bolognadavivere.com
Testata giornalistica
Reg: Trib. di Bo n. 7013 del 2/06/2000
Stampa: MIG Moderna Industrie Grafiche Srl
La redazione non è responsabile per eventuali inesattezze ed errori nel foglio

Bologna da vivere .com magazine
Speciale Benessere
Ricevi GRATIS il pdf del giornale iscrivendoti alla newsletter Agenda News sul sito www.bolognadavivere.com o scrivendo a info@bolognadavivere.com

Essere Runner

di Cinzia Ceccolini

Correre è diventato per me un modo per entrare in contatto con le parti più profonde di me stessa, un modo per liberare il mio cervello dalle tensioni quotidiane e per aprire la mia mente e per stare bene, dentro e fuori.
Fino a qualche anno fa la corsa non mi era mai piaciuta.
Ho iniziato a fare i primi "timidi" passi ai giardini sotto casa per sentirmi bene e mantenermi in forma.
Così un passo dopo l'altro ho fatto la mia prima corsa di 21 km e la mia prima maratona. Mi si è aperto un mondo nuovo di emozioni: tutte letteralmente splendide. La gioia incontenibile e la sensazione di vittoria al taglio del traguardo, il senso dell'amicizia e il coinvolgimento delle persone che mi hanno spinto e mi spingono ogni giorno a migliorarmi, la tenacia di vincere la stanchezza e di ripartire dopo un infortunio.
Il voler arrivare a un traguardo è una questione di volontà e di fermezza: questo aiuta tanto il carattere che passo dopo passo si forma, arriva al traguardo e va ben oltre.

Così oggi corro al mare e in montagna, la sera e quando piove. Corro per me, ma ho corso anche per raccogliere fondi per progetti benefici, tra cui quello realizzato dagli Amici di Giò e che ha permesso a 15 ragazzini, dai 7 ai 14, residenti a Bologna, di partecipare ad una settimana di campo estivo multi sport, nonché a quello promosso dall'Associazione Pollicino contribuendo all'acquisto di un ecografo pediatrico per la l'Unità Operativa di Pronto soccorso Pediatrico e Pediatria d'Urgenza finalizzato all'esecuzione delle indagini direttamente al letto del piccolo paziente.

Faccio parte del Jus Bologna Runners, gruppo bolognese composto da Amici Avvocati podisti con lo scopo di promuovere la passione per la corsa, favorendo momenti di aggregazione, mediante allenamenti collettivi settimanali o, come più spesso accade, organizzando e/o partecipando a competizioni podistiche. Ci alleniamo anche il giovedì sera ai Giardini Margherita con Venuste Niyongabo, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atlanta.

Oggi correre per me, non è solo un modo per star bene e per mantenermi in forma, ma qualcosa di molto di più. È un modo di essere che fa parte di me stessa.

È una sensazione difficile da spiegare, un desiderio che va oltre la stanchezza e il sudore. Essere runner è un mondo un po' speciale che appartiene a chi si mette un paio di scarpe e comincia a correre. Vita sana e attiva, spirito di gruppo e valori condivisi come la solidarietà.

PERCORSI PER CORSE, CAMMINATE E BICICLETTATE

Attrezzatura richiesta > è davvero minima: scarpe, pantaloncini e una maglietta.

1. PISTA CICLABILE LUNGO IL RENO

Bellissimo percorso che porta dal centro della città fino a Casalecchio di Reno.
È un percorso adatto a tutti, facile e accessibile in cui si possono alternare momenti di corsa a camminate. E' un percorso molto gradevole anche i bicicletta.
Si parte da via della Grada e si segue la strada lungo la Ciclabile Radiale Ovest. Si passa nel retro dello Stadio Dallara e in prossimità della Certosa di Bologna, si oltrepassa Villa Serena (quartiere Barca) per arrivare a Casalecchio.
Il paesaggio è straordinario e si inoltra sempre di più in natura arrivando fino al Parco della Chiusa di Casalecchio di Reno, noto anche come ParcoTalon.
All'interno del Parco ci sono tantissimi percorsi, uno di questi arriva fino a Palazzo de Rossi a Sasso Marconi
La passeggiata è fattibile anche in inverno
KM 15 Facile

continua nel retro

APPUNTAMENTI PER CORSE - CAMMINATE

22 febbraio ore 15.30
7° Camminata di Re Bertoldo
Piazza del Popolo San Giovanni in Persiceto
Tel.051-824905ellepirrettifiche@libero.it
PERSICETANAPODISTICA

23 febbraio ore 9
44a Camminata Pontelungo
Centroborgo
Ipercoop Borgo Panigale (BO)
franco.landuzzi@alice.it
Tel. 051-3178419 Landuzzi
338.7064521
ASD PODISTICA PONTELUNGO

1 marzo
BOLOGNA MARATHON
La prima maratona di Bologna
partenza ore 9.30
Piazza Maggiore
www.bolognamarathon.run

7 marzo ore 16
Fondazione Hospice Seragnoli
San Marino di Bentivoglio
Via Gandhi (BO) Tel. 328.6645180
valeria.golinelli@libero.it
G.P. AMICI LOVOLETO

8 marzo ore 9.30
37a Maratonina delle 4 Porte
45a Intouren a la Piv ed Zent
Piazza Andrea Costa
Pieve di Cento (BO)
Tel/Fax 051-974254 333.2752044
angicos@libero.it
www.icagnon.it
G.P. I CAGNON

14 marzo ore 16.00
11a Camminata della Raviola
P.zza della Resistenza
Trebbo di Reno
Castel Maggiore (BO)
Tel. 347.3084198
G.P. POL. PROGRESSO ASD
info@gruppopodisticoprogresso.it

ore 9
29a Camminata Giovanni Masi
Casa dei Popoli
Via Cimarosa - San Biagio
Casalecchio di Reno (BO)
Tel 051-571352
POL. G. MASI info@polmasi.it

21 marzo ore 14
Camminata di Primavera
Laghetti da pesca
di via Redenta Molinella
Tel. 338.8469828
Lazzari Ario
GP ATLETICA MOLINELLA
lavallazza@gmail.com

28 marzo ore 16
Una Corsa per tutti
Ponte Rizzoli Ozzano Emilia (BO) Tel 339.1661597
PODISTICAOZZANESE

29 marzo ore 10
24a Camminata di Lovoleto e Bentivoglio
8a Competitiva della Canapa
Impianto Sportivo Via Rodari, 11
Lovoleto di Granarolo E. (BO)
Tel. 328.6645180
POL. LOVOLETO G.P.AMICI
valeria.golinelli@libero.it

4 aprile ore 15.30
7a Camminata Dei Tre Parchi
Conad di Rastignano
Via Marzabotto 25
Rastignano (Pianoro)
Tel.391.7989635
atleticorastignano@gmail.com
ATLETICO RASTIGNANO 2012

5 aprile
Camminata Run For Parkinson's
Circolo Sanrafel Via Ponchielli 21
San Ruffillo
runforparkinsonbologna@gmail.com
Tel. 335.6890187
Perri 328.4935076 Leotta
POL. SANRAFEL

13 aprile ore 10
9a Corri la Pasquetta a Bologna
Centro Sportivo Barca
Via Sanzio,6 – Bologna
Tel. 327.7963118
ASD CORRI CON NOI
info@corriconnoi.it

Aggiornamento e calendario completo www.podmsp.it/il-calendario-2020-del-comitato-podistico-bolognese/

Storia, cultura, moda, pedagogia ed arte raccontate per mezzo di stupendi esemplari rari e preziosi.

Orari: **giovedì e venerdì 14.00-18.00**
sabato e domenica 10.00-13.00/15.00-18.00
Lunedì martedì e mercoledì
solo su prenotazione

via Riva di Reno 79
Info: **T. 051 484 5740**
www.facebook.com/museobambolebologna

Agenda news

Ricevi una selezione in anteprima degli eventi a Bologna. Iscrizione gratuita

Periodicità 15 giorni
www.bolognadavivere.com

Miss Trinidad sistema il suo costume al concorso per Miss Universo 1998. (Jodi Cobb/National Geographic, 1998)

Fino al 17 maggio Women: un mondo in cambiamento
Il ruolo centrale delle donne nella società attraverso un secolo di fotografia. Uno sguardo sulla condizione femminile che attraversa ogni latitudine e 100 anni di storia delle donne, viste dall'obiettivo dei – e delle – grandi reporter della National Geographic Society: apre al pubblico nel complesso museale di Santa Maria della Vita a Bologna Women. Un mondo in cambiamento, mostra organizzata da National Geographic in collaborazione con Genus Bononiae. Musei nella città e Fondazione Carisbo, in programma fino al 17 maggio 2020. Il percorso espositivo, articolato in 6 sezioni – Beauty/Bellezza, Joy/Gioia, Love/Amore, Wisdom/Saggezza, Strength/Forza, Hope/Speranza – raccoglie una selezione di immagini tratte dallo straordinario archivio del National Geographic, disegnando un viaggio attraverso un secolo di storia delle donne in tutti i continenti, con diverse prospettive e focalizzando l'attenzione sui problemi e le sfide di ieri, oggi e domani nei vari paesi ed epoche.
Oratorio di Santa Maria della Vita, via Clavature 8/10
Orari: martedì/domenica, ore 10.00 – 19.00
Ingresso: intero 10 euro, ridotto 8 euro
Informazioni mostra: tel. +39 051 19936343 - esposizioni@genusbononiae.it - www.genusbononiae.it

Fino al 10 maggio
Aperture domenicali di Biblioteca Salaborsa
Tutte le domeniche,
tranne il 12 aprile
e il 3 maggio,
Biblioteca Salaborsa sarà aperta dalle 15 alle 19, per offrire al pubblico una moltitudine di servizi e di occasioni di divertimento e cultura.

20 - 27 febbario
Madama Butterfly
di Giacomo Puccini
Teatro Comunale
www.tcbo.it

21 - 23 febbraio
Tango del calcio di rigore
Con Neri Marcorè
Finale dei Mondiali del 1978. Il 25 giugno, all'Estadio Monumental di Buenos Aires, l'Argentina deve vincere a tutti i costi contro l'Olanda.
Teatro Celebrazioni
www.teatrocelebrazioni.it

21 febbraio ore 21
Nada Malanima in tour nei teatri italiani
Teatro dell'Antoniano, via Guinizelli, 3
www.locomotivclub.it/event/nada-teatro-antoniano/?instance_id=1751

29 febbraio - 29 marzo
BImbòArte Parma 2020. Alla scoperta dei Tesori di Parma
BimbòArte per Parma 2020, propone un calendario di eventi, attività, laboratori, visite di ascolto rivolte alle famiglie e alle scuole con una settimana ad accesso gratuito tra fine febbraio e inizio marzo. Gli eventi promossi e coordinati da BimbòArte sono diversificati nell'arco dell'anno e hanno un unico fil-rouge che li lega, quello dell'ascolto e dell'esperienza, trasversale a tutte le arti, non solo figurative.
BimbòArte Parma 2020 è stato selezionato nel programma ufficiale di Parma. Capitale della Cultura Italiana 2020.
Info e programma su www.bimboarte.it

CARNEVALE 2020
Tutti gli aggiornamenti su www.bolognadavivere.com

23 e 25 febbraio
Carnevale dei Bambini
Partenza da Piazza VIII agosto ore 14

23 febbraio e 1 marzo
66° Carnevale di Molinella
Dalle 14 sfilate di carri allegorici a Marmorta (9/2), a Molinella (16/2), a S.Martino in Argine (23/2).
Molinella e frazioni

23 febbraio
Carnevale di San Matteo della Decima
Tutti alla conquista de "Gonfalone di Re Fagiolo di Castella"
S. Matteo Decima
(S. Giovanni Persiceto)
info: 051 6812057

23 febbraio
Carnevale storico persicetano
Antico carnevale persicetano: maschere e festa
San Giovanni in Persiceto

22 febbraio
Carnevale di Crespellano
Carri nel centro. Crespellano

22 febbraio
Carnevale di Rastignano
Rastignano (Pianoro)

23 febbraio
Carnevale dei Fantaveicoli
Dalle 14.30 all'Autodromo il carnevale più bizzarro, folle e stravagante del territorio.
Imola

23 febbraio
33° Carnevale di Pianoro
Pianoro

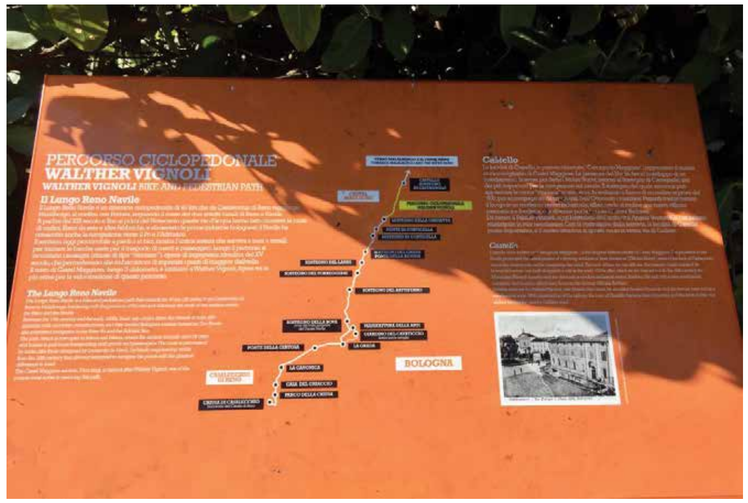
25 febbraio
Dal vivo Michele Placido - Davide Cavuti Ensemble
Bravo Caffè
www.bravocaffe.it

28 febbraio - 1 marzo
Lillo e Greg in Gagmen. I Fantastici Sketch
Teatro Celebrazioni
www.teatrocelebrazioni.it

continua nel retro

segue dalla prima pagina

Essere Runner



2. DAL PARCO DEI CEDRI A OZZANO
Si può partire dal Parco dei Cedri nel quartiere Savena e seguire per un tratto il corso del torrente che ha lo stesso nome del quartiere bolognese. All'interno del parco ci sono varie piste ciclabili tra cui una che collega Bologna a Ozzano. Il percorso è semplice, adatto a tutti, bellissimo anche in bicicletta.
Lasciata alle spalle Bologna ed entrando nell'area di San Lazzaro, si attraversa via Fratelli Canova e ci si imbatte nel Museo della Preistoria Luuigi Donini. A seguire si imbocca il vialetto ciclo-pedonale segnalato (Percorso 1 Piazza Bracci Cicogna Pulce) che si sviluppa all'interno del Parco della Resistenza.
Seguendo la ciclabile si passa l'incrocio con Via Palazzetti e si arriva a Idice per poi terminare a Ozzano. Il percorso si adatta a tutti. Può essere fatto anche solo in parte o se si è allenati tutto, andata e ritorno
Da Porta San Vitale a Ozzano sono 11 Km.

3. CORRERE LUNGO IL NAVILE
Corsa con partenza da Parco Angeletti in via de' Caracci o dal Parco della Ca Bura di Via dei Giardini fino a Castel Maggiore. Percorso ciclabile lungo il canale Navale. Durante il percorso potete fare una visita al Museo del patrimonio Industriale e si possono vedere le vecchie chiuse dette "Sostegni" usate in passato per rendere navigabile il Navile, per esempio il Sostegno del Battiferro o quello dei Torreggiani. Percorso adatto a tutti, facile e divertente.
6 Km

4. I COLLI - SAN LUCA - CASAGLIA
Giro classico dei colli bolognesi. Partenza alla Pizzeria Da Vito di fronte alla Basilica di San Luca. Si scende lungo il portico dei 666 archi e si arriva in via Saragozza. Si procede verso il centro fino a via di Casaglia, a quel punto si risale fino a tornare al punto di partenza.
Percorso di 9km
Adatto a persone allenate

5. LA PETRONIANA
Bellissimo percorso quasi interamente fatto in collina. Partenza dal cancello della facoltà di Ingegneria e per strade interne si sbuca all'inizio della salita dell'Osservanza; si percorre via S.Mamolo fino alla deviazione per via di Roncrio e da qui comincia una lunga salita prima dolce, poi sempre più impegnativa fino alla deviazione per via Golfreda; 100 mt. prima della deviazione c'è il primo ristoro. Si percorre via Golfreda un "mangia e bevi" di poco più di un Km. e si sbuca in via dei Colli che si percorre verso Bologna fino al bivio con via Pozzetti; si arriva poi a via di Gaibola e la si percorre fino al Genio. Quasi alla fine della discesa si entra nel cancello a destra e si scende in via Battaglia per arrivare in via Saragozza; si gira in via Albergati dopo un km. di pianura e alla fine della strada a sinistra per via Belluzzi e poi ARRIVO all'ingresso della facoltà di ingegneria.
L'alternativa di 8 Km si "separa" dalla 15,3 all'altezza dell'ingresso di Villa Ghigi. Dopo avere attraversato il parco si sbuca in via di Gaibola dove è fissato il ristoro per poi percorrere via del Genio, via Battaglia, Saragozza, Albergati, Belluzzi e arrivo alla facoltà.
Percorso La Petroniana.
Camminata non competitiva organizzata dalla Polisportiva Porta Saragozza

COME PREPARARSI PER LA MARATONA?
Ecco i consigli del dottor Fiorella

1 marzo 2020 Bologna avrà la sua prima maratona. Abbiamo chiesto al **dott. Pierluigi Fiorella**, medico specialista in medicina dello sport e cardiologia, medico di squadra della Federazoine Italiana di atletica leggera ai Giochi Olimpici di Sydney 2000, Atene 2004, Pechino 2008 e Londra 2012 **come ci si prepara ad una maratona**

Se si affronta la prima maratona, così come se si corre abitualmente, è bene assicurarsi di **essere in perfetta forma fisica** facendo esami e visite richieste per l'idoneità sportiva.
Non è corretto pensare "Vado e arrivo al traguardo in qualche modo". **La maratona non va improvvisata bensì preparata con un allenamento** che si dovrebbe sviluppare in modo **graduale e progressivo**.
L'alimentazione è fondamentale per il benessere della persona, anche in preparazione di una maratona. Evitiamo di ricorrere nelle ultime settimane prima della corsa ad una "dieta miracolosa" con lo scopo di perdere peso in tempi brevi perchè in allenamento, come prima della corsa, serve il giusto apporto di energia. Sono da evitare anche le diete che eliminano determinati tipi di nutrienti, ad esempio i carboidrati di cui il nostro corpo ha bisogno, soprattutto in allenamento.
E' importante mantenere le abitudini del nostro organismo (ad esempio la colazione) e fare una dieta equilibrata.
Durante la corsa è fondamentale idratarsi, per cui l'acqua è essenziale e non deve mai mancare (associata a sali e zuccheri solo se già utilizzati). Anche a questo è bene "allenarsi" durante la preparazione: abituarsi a bere in modo regolare durante i lunghi.

Elemento da non sottovalutare è anche la scelta della **scarpa giusta** sia per l'allenamento, per prevenire infortuni da sovraccarico, sia durante la corsa. Non la scarpa di moda, ma la scarpa perfetta per le proprie caratteristiche.

www.osteriadellorsa.com
Osteria dell'Orsa
Osteria dell'Orsa
via Mentana 1
Tel 051 231576
Osteria dell'Orsa
Fuori Porta
Osteria dell'Orsa
Fuori Porta
Via Andrea Costa 35/a
Tel 051 6140842

RAGGIUNGI IL LIVELLO B2
Modulo (B2.1)
Sabato: 09.00- 12.40
10/12/2019 S.4
con inizio il 29 febbraio
ISTITUTO DI CULTURA GERMANICA
GOETHE-ZENTRUM BOLOGNA
Via de'Marchi,4
40123 BOLOGNA
Per informazioni ed iscrizioni:
Tel. 051/225658
info@istitutodiculturagermanica.com