

Alma Mater non si ferma, crea nuove iniziative in via telematica per tutti i cittadini

L'università di Bologna fa sentire la propria presenza non solo alla comunità universitaria ma anche a tutti i cittadini con nuovi appuntamenti culturali e sportivi da condividere da casa.

#UniboSera, dal lunedì al venerdì, alle ore 21, offrirà l'opportunità di seguire e condividere riflessioni nate all'interno dell'Ateneo. Saranno brevi interventi, dialoghi, dibattiti per far arrivare la presenza dell'Alma Mater a un pubblico vasto, in un momento in cui le istituzioni avvertono, forte, la necessità di tener alta l'attenzione e di creare una rete di interessi per far fronte a un evento storico tanto inaspettato quanto preoccupante.

“Siamo qui, sempre attenti, pronti a diffondere le nostre conoscenze, a intervenire, a far sentire tutte le voci di una grande comunità di ricerca e di studio. Questo possiamo fare, questo faremo con l'impegno di sempre”. Così afferma il Rettore Francesco Ubertini che con queste parole dà il via alle iniziative culturali serali, intitolate **#UniboSera**, pubblicate nelle pagine [Facebook](#), [Instagram](#) (IGTV) e [YouTube](#) dell'Alma Mater.

E assieme al valore della cultura e della riflessione, l'Università di Bologna non dimentica l'importanza dell'**attività fisica**, da continuare a coltivare soprattutto in un periodo in cui il tempo viene trascorso all'interno delle mura domestiche. Per questo grazie alla collaborazione del CUSB – Centro Universitario Sportivo Bologna, sui canali

social dell'Ateneo saranno pubblicati dei **brevi video di allenamento**: 15 minuti in compagnia di un istruttore CUSB per cominciare la giornata con un po' di esercizio.

I video saranno pubblicati ogni mattina alle 8,30, dal lunedì al venerdì, sulle pagine social dell'Ateneo: Instagram (IGTV), Facebook e YouTube. Pilates, Hatha Yoga, Total Body Workout, GAG, Interval Training, Risveglio Muscolare: le lezioni spazieranno tra diverse discipline per garantire un'offerta il più possibile completa e offrire a tutti la possibilità di seguire l'allenamento preferito. Sempre guidati dalla voce, dai movimenti e dai consigli dei Master Trainer del CUSB.

Inoltre, **il Sistema Museale di Ateneo – SMA**, aderendo alla rassegna della Regione Emilia-Romagna **#laculturanonsiFERMA**, attiverà una serie di rubriche nella propria pagina Facebook con video sulla storia e riflessioni relative al tempo presente che si sta vivendo, sulle diverse professionalità che lavorano all'interno di SMA, sui personaggi e i tesori dal passato. Una rubrica sarà dedicata anche all'Orto botanico, per scoprire attraverso foto e video le fioriture di marzo, mentre attraverso alcuni video sarà possibile seguire semplici attività didattiche, facilmente replicabili a casa insieme ai più piccoli.

Pillole di Movimento, il progetto Uisp contro la sedentarietà, compie 10 anni

Contrastare la sedentarietà promuovendo la salute attraverso l'attività fisica: è l'obiettivo delle **Pillole di Movimento**, il progetto promosso da Uisp in collaborazione con una rete di

partner locali che torna per il decimo anno consecutivo nelle Farmacie Comunali del gruppo Lloyds e Federfarma di Bologna e provincia.

Corsi di nuoto, acquagym, acquafitness, nuoto libero, sala cardiofitness, corsi in palestra... sono solo alcune delle attività che sarà possibile seguire grazie al progetto.

Nelle Farmacie Comunali verranno distribuite **22.000 scatole di Pillole di Movimento** che daranno la possibilità di **svolgere gratuitamente un mese di attività presso una delle società che partecipano all'iniziativa**. Il contenuto della scatola consiste in un bugiardino che illustra i benefici del movimento come stile di vita, l'elenco delle società aderenti e delle attività motorie che le stesse mettono a disposizione e il coupon, **valido fino al 31 marzo 2020**, da consegnare nella palestra, piscina o società sportiva dove la persona sceglierà di frequentare gratuitamente un corso per un mese.

[L'elenco delle Farmacie aderenti >>](#)