

# Cinema, cultura, musei, attività con i bambini, sport... Cosa puoi fare online durante l'isolamento

*Rubrica in costante aggiornamento*

E' un inizio di primavera un po' triste quest'anno. Un popolo, quello italiano, di cultura notoriamente socievole è ora mortificato dall'isolamento forzato in cui ognuno deve fare la propria parte restando tra le mura domestiche. Si esce solamente se strettamente necessario. La prima settimana molti si sono impegnati nelle faccende di casa, pulizie, piccoli lavoretti. Quelli più fortunati si sono dati al giardinaggio. Qualcuno approfitta del tempo per mettersi avanti con lo studio o col lavoro.

Altri invece si sono dedicati a creare iniziative per rendere la permanenza a casa più accettabile. A questo proposito ecco un elenco di attività da svolgere a casa.

## **Cinema e dintorni**

- **Ogni giovedì** la Cineteca di Bologna con la sua iniziativa ***Il Cinema Ritrovato – Fuori sala*** regala una selezione di piccole perle di cinema conservate nei propri archivi e che è possibile visionare al seguente [link >>](#)
- Il **cine-teatro Orione** di Bologna mette a disposizione numerosi film da vedere in streaming: per accedere al servizio bisogna [iscriversi alla newsletter](#) e verranno fornite le credenziali.
- Il progetto [Videoteca in rete](#), promosso dall'Assemblea legislativa della Regione Emilia-Romagna, consente la visione online di una selezione significativa di documentari del patrimonio della Videoteca regionale.

- Cinque documentari brevi messi a disposizione da [Internazionale >>](#).
- La **Cineteca di Milano** ha messo a disposizione il suo intero catalogo online, per poter accedere a oltre seicento titoli che hanno fatto la storia del cinema. E' sufficiente registrarsi nella [sezione dedicata](#) per godere dell'opportunità per esplorare il cinema del passato, scoprire tesori sconosciuti, e rivivere grandi capolavori della settima arte.

### **Piattaforme di streaming gratuite**

- Con [RaiPlay](#) è possibile guardare, senza registrazione, le dirette dei 14 canali Tv della Rai, e inoltre si ha l'accesso gratuito a un vasto catalogo On demand di programmi, serie tv, fiction, film, documentari, concerti, cartoni animati e tantissimo altro.
- Il canale YouTube della [Yamato Animation](#) propone in alta qualità e in modo completamente gratuito le migliori serie tv giapponesi e molti dei classici film animati nipponici.
- Ancora su YouTube, [Film&Clips](#), canale di Minerva Pictures, casa di distribuzione cinematografica in cui sono presenti diversi film da guardare gratuitamente e legalmente assieme a scene memorabili di film cult di vario genere. Il catalogo è in prevalenza composto da film italiani del passato, classiche commedie, polizieschi, "spaghetti western".
- [Ischia Film Festival](#) mette a disposizione il proprio catalogo in streaming, sostenendo la cultura cinematografica e mettendola a disposizione di ogni cittadino in questo difficile momento. L'elenco dei film verrà aggiornato giornalmente con i titoli messi a disposizione dagli autori.
- [AsinoVola](#) mette a disposizione i migliori corti degli ultimi anni disponibili in chiaro online.
- Il ragazzo più felice del mondo (2018), scritto, diretto e interpretato dal fumettista e illustratore Gipi, è ora disponibile su YouTube sul canale della casa di produzione [Fandango](#).
- Il diario di Carmela (2018) regia di Vincenzo Caiazzo è ora

disponibile su YouTube sul canale di [eyeswideshut](#).

– Discovery aderisce all’iniziativa solidarietà digitale: ai nuovi iscritti un mese di Dplay plus gratis. Da richiedere a questo [link >>](#).

– Ennesimo Film Festival, Kermesse internazionale di cortometraggi, su [Vimeo](#) e [Youtube](#) lancia il progetto Ennesimo Take Away per poter guardare i migliori film selezionati dalla prima alla quarta edizione del Festival, disponibili gratuitamente. Con la promessa di molti altri in arrivo, grazie alla disponibilità di tanti registi e case di produzione.

– **Ogni mercoledì, fino al 20 maggio, alle ore 18 il Mercato Sonato e dell’Orchestra Senzaspine sono in live streaming** per offrire esibizioni che spaziano dal cantautorato al folk, dalla musica classica al jazz, dalla poesia alla narrativa e molto altro, su [YouTube](#) e su [Facebook](#).

### **Proposte dell’Università di Bologna**

– Rassegna online, «**Parole per noi**». **Da domenica 29 marzo, ogni giorno alle 12 sui social dell’Università di Bologna, [Facebook](#), [Instagram](#), [Youtube](#)**, per ascoltare, attraverso grandi artisti del cinema e del teatro, le voci pensatori e poeti classici che parlano al nostro presente.

L’iniziativa, ideata dal Centro Studi “La permanenza del Classico, diretto da Ivano Dionigi, e coordinata dallo stesso Dionigi e da Federico Condello, vede il coinvolgimento di artisti come Marco Baliani, Sonia Bergamasco, Anna Bonaiuto, Elena Bucci, Monica Guerritore, Sandro Lombardi, Laura Marinoni, Ermanna Montanari, Umberto Orsini, Massimo Popolizio, Elisabetta Pozzi, Stefano Randisi, Giulio Scarpati, Toni Servillo, Marco Sgrosso, Enzo Vetrano.

Il calendario delle letture sarà inaugurato da Toni Servillo domenica 29 marzo.

– **#UniboSera**, pubblicate nelle pagine [Facebook](#), [Instagram](#) (IGTV) e [YouTube](#) dell’Alma Mater, **dal lunedì al venerdì, alle ore 21**, offre 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.

– **Numerose altre attività proposte dall'ateneo è possibile vederle al seguente [link >>](#)**

### **Informazione gratuita**

– [ilmanifesto.it](http://ilmanifesto.it) gratis per tutti: il quotidiano ha deciso di buttare giù il paywall del sito per consentire a tutti un'informazione libera e di qualità in questi giorni di emergenza. Approfittatene per leggere contenuti attendibili e senza pubblicità!

– Il mensile del libro e della lettura, Leggere:tutti, per il mese di marzo gratis a casa tua inviando una mail a [info@leggeretutti.it](mailto:info@leggeretutti.it).

– Gratis per tre mesi le copie digitali dei giornali di Condé Nast Italia: un'iniziativa di solidarietà per i lettori. Dal 13 marzo Vogue, GQ, Wired, AD, La Cucina Italiana e Traveller si possono scaricare senza costi dalle relative app. [Scopri di più](#).

### **Libri**

Esistono diversi siti che raccolgono grandi classici della letteratura e/o opere di autori emergenti, consentendo agli utenti non solo di scaricarli sul computer, ma anche di sfogliarli online direttamente dal browser.

– [Liber Liber](#) che ospita un ricco catalogo di classici della letteratura mondiale e altre opere, meno conosciute, disponibili per il download in PDF a costo zero.

– [Feed Books](#) dove trovare tanti libri di pubblico dominio in lingua italiana o traduzione italiana, di autori quali Charles Dickens, Edgar Allan Poe, Luigi Pirandello, Giovanni Verga e moltissimi altri.

– [Ebook Gratis](#) da sempre dedicato alla diffusione e alla segnalazione gratuita di produzioni digitali di diverso

genere, tra questi: romanzi, saggi, manuali o raccolte di racconti o di articoli dedicati agli argomenti più disparati (internet, cucina, viaggi, web, tecnologia) di autori emergenti, tutti scaricabili in PDF.

– [Project Gutenberg](#) nato dall'informatico Michael Hart nel 1971 che aveva come obiettivo la costruzione di una biblioteca in versione elettronica di libri stampati. I testi disponibili in questa biblioteca libera sono per la maggior parte di pubblico dominio, non coperti da diritto d'autore. La maggior parte dei testi rilasciati dal Progetto Gutenberg sono in inglese, tedesco, francese, italiano, spagnolo, olandese, finlandese e cinese. Tutti i testi del Progetto Gutenberg possono essere ottenuti e ridistribuiti gratuitamente.

– Decameron, il primo festival letterario digitale ideato da un gruppo di scrittrici. Si tratta di una piattaforma interattiva appoggiata a una [pagina Facebook](#) che darà l'opportunità ai lettori di interagire con autori ed editori. Seguite la pagina per rimanere aggiornati su tutti gli appuntamenti in programma.

## **Biblioteca**

– Se si è iscritti a una [biblioteca pubblica di Bologna](#) o della [provincia di Bologna](#) è possibile fare richiesta di username e password personali per l'accesso a [EmiLib](#) (Emilia Digital Library) per poter usufruire del catalogo comprendente ebook, riviste e quotidiani italiani e stranieri, musica, audiolibri, risorse open reperibili in rete e molto altro.

– [L'Istituzione Biblioteche Bologna](#), per fare fronte all'isolamento forzato, **organizza delle letture di alcuni racconti indirizzati soprattutto ai più piccoli e alle loro famiglie.**

Non potendo chiedere in prestito libri fisicamente, sarà la biblioteca ad entrare nelle case, e a fare compagnia tramite "la voce" di alcuni bibliotecari delle biblioteche dei

quartieri, dell'Istituzione Biblioteche di Bologna.

**Le letture verranno pubblicate nel canale YouTube [Biblioteche Bologna](#)**

### **Storie da ascoltare, audiolibri, corsi online**

- [Morgana](#) Michela Murgia racconta le sue donne fuori dagli schemi e lontane dagli stereotipi. Morgana è la casa delle donne fuori dagli schemi. Donne controcorrente, strane, pericolose, esagerate e a modo loro tutte diverse e difficili da collocare. Donne che vogliono piacersi e non compiacervi un po' fate e molto streghe, belle e terribili insieme.
- [English now!](#) per imparare l'inglese ridendo con John Peter Sloan: brevi lezioni, consigli e trucchi per testare il vostro livello di inglese.
- [MIm \(MI minore\)](#) è un viaggio nella storia della musica, nelle canzoni che hanno segnato un'era.

### **Attività fisica**

- [UISPBologna ATTIVA](#) è un progetto di UISP Comitato Territoriale di Bologna APS che promuove la salute tramite pillole di movimento di 7-10 minuti che possono essere inserite nella propria routine quotidiana e svolte ovunque, anche a casa.
- Sul canale [La scimmia yoga](#) potrete trovare video per praticare yoga a tutti i livelli: dai praticanti da lungo tempo ai principianti, con focus differenziati per fare un esercizio fisico completo, migliorando il tono muscolare e la flessibilità, sviluppando inoltre la capacità di equilibrio e di concentrazione.
- Per un allenamento più intenso, scegliete tra i tantissimi workout di [FixFit](#).
- Fit4Fun, oltre a proporre quotidianamente sulla propria pagina Facebook delle attività fisiche da fare a casa, ricorda a tutti i propri follower quanto sia importante una alimentazione sana e corretta. A tal proposito ha creato un programma di incontri culinari, dedicati alla Cucina Mediterranea del Vicino Oriente, dal titolo Cook4Fun. Per

partecipare agli incontri è necessario scrivere su Messenger (Pagina Facebook [Fit4Fun – Divertirsi restando in forma](#)) il vostro nome e cognome. Agli iscritti sarà fornita la lista della spesa, le indicazioni sul menu ed il link all'evento online. La partecipazione prevede un contributo a sostegno delle attività dell'associazione Fit4Fun – Divertirsi restando in forma.

– **L'ASD Olitango**, in collaborazione con l'Ausl di Bologna (Servizio E-Care), **offre il suo supporto alle persone anziane, alle persone con malattia di Parkinson e con demenza e Alzheimer**, nel periodo delicato che la nostra nazione sta attraversando a causa del Covid-19, **mettendo a disposizione dei video on-line di esercizi da praticare comodamente a casa**. Gli esercizi sono tratti dal Metodo di Tangoterapia Riabilitango® e sono per aree tematiche: esercizi di riscaldamento da seduti, esercizi di equilibrio, esercizi di coordinazione motoria, via via sempre più articolati. Sono realizzati su base musicale di tango e hanno una durata di circa 20 minuti a video. I video sono condotti da Maria Calzolari, operatrice di Tangoterapia Metodo Riabilitango®, insegnante di Tango Argentino, operatrice di TangoOlistico (Tangoterapia Metodo Habib) e sociologa sanitaria.

**Per visualizzare tutti i video pubblicati: [Olitango >>](#).**

### **Tour virtuali nei musei**

Un'interessante attività fruibile tra le mura domestiche: visitare alcuni tra i più bei musei del mondo stando comodamente in poltrona.

Sono sempre di più le strutture museali che offrono veri e propri tour virtuali o che mettono online le proprie collezioni: li ha raccolti il sito di [Pirati in Viaggio](#).

### **Attività da fare con i bambini**

– Grazie a Chiara Colombo, Fiorenzo Ferrari ed edizioni la meridiana, è a disposizione gratuita di tutti una attività da far fare a casa ai bambini della scuola dell'infanzia e primaria in questi giorni. Un compito assegnato dalle maestre

ai bambini. **Un gioco da fare a casa e riprendere poi una volta tornati a scuola.** Un gioco che implica movimento, osservazione, fiuto. Scaricate il gioco **“I baffi di Michel”** a questo [link >>](#)

– **Luna Home** si chiama l’iniziativa di Luna Farm di Fico con BolognaBimbi, che prevede, sulla [pagina Facebook](#), una diretta di un amico di Luna Farm, da lunedì a venerdì, alle ore 11.30, che proporrà qualche minuto di fantasia e divertimento per i più piccoli: un laboratorio creativo con quel che si ha in casa, il racconto di una fiaba, come si faceva una volta, in italiano ma anche in inglese, qualche pillola di scienza per conoscere e non avere paura, un workshop di scherzetti per far sorridere chi è in casa, un collegamento con un team di pappagallini per scoprire come vivono questa situazione..

– **AICS Bologna propone le attività gratuite a distanza** del progetto Pon Metro “Porto delle Comunità”, in collaborazione con il Quartiere Porto Saragozza.

L’iniziativa è stata pensata per supportare i bambini e i giovani con percorsi e laboratori:

**Officina del fumetto:** 6 incontri da due ore ciascuno il giovedì dalle 16.30 alle 18.00 in video conferenza.

**Laboratorio di scrittura creativa:** 5 incontri da un’ora e mezza l’uno in videoconferenza, con un taglio giornalistico per realizzare motti e pensieri sul mondo dei ragazzi. Per il laboratorio potete scegliere tra due giorni e orari, lunedì dalle 16.00 alle 17.30 oppure martedì dalle 10.30 alle 12.00.

**Sostegno ai compiti e allo studio:** ogni ragazzo ha a disposizione due ore a settimana per essere aiutato nelle materie dove incontra più difficoltà.

**Spazio di ascolto e orientamento con counselor:** su prenotazione per adulti, si offrono 4 colloqui individuali in videoconferenza o in modalità telefonica, secondo le esigenze.

È sufficiente iscriversi per mail a [portodellecomunita@gmail.com](mailto:portodellecomunita@gmail.com) oppure per telefono al **3333581364** indicando nome e cognome del ragazzo/a, età, scuola frequentata, percorso scelto.



– **#LaBaraccaRacconta**, un’iniziativa del Teatro Testoni, narra delle storie attraverso brevi video, pensati apposta per essere visti online in questi giorni, liberamente ispirati a testi esistenti o basati su scritture originali. I video vengono pubblicati da La Baracca – Teatro Testoni Ragazzi, sulla sua [pagina Facebook](#) e sui canali [Instagram](#) e [IGTV](#), due volte a settimana:

**il martedì alle 18.30**, con i volti e le voci di alcuni giovani attori, attraverso la quotidianità di piccoli gesti e oggetti di casa e **il venerdì, sempre alle 18.30**, con le voci del teatro e i disegni in movimento di Enrico “Trico” Montalbani, autore delle illustrazioni di tutte le locandine del Testoni.

### **La cultura non si ferma**

Un invito ad agire rivolto ai responsabili di musei, archivi, biblioteche e luoghi della cultura dell’Emilia-Romagna, per mantenere viva la straordinaria offerta culturale del nostro territorio. Sono, infatti, state messe a disposizione due piattaforme digitali per la pubblicazione e diffusione di contenuti ed eventi: il portale web dell’Assessorato regionale alla Cultura e Paesaggio [EmiliaRomagnaCreativa](#) e la piattaforma digitale [Lepida TV](#) al canale 118 del digitale terrestre.

Sarà possibile condividere su questi canali contenuti digitali già esistenti (materiali di repertorio) oppure dirette streaming o di servizi di approfondimento da concordare con la redazione di EmiliaRomagnaCreativa.

Inoltre attraverso il [sito web dell’IBC](#) e i relativi **canali social** è possibile diffondere e rilanciare le iniziative di divulgazione digitale che ciascun Istituto del territorio sta già facendo per fronteggiare questo momento di crisi.

Per aderire basta compilare il seguente [form >>](#)

Per maggiori informazioni:

[laculturanonsiferma@regione.emilia-romagna.it](mailto:laculturanonsiferma@regione.emilia-romagna.it)

Le attività in via telematica purtroppo non sempre possono essere fruibili da coloro che ben poco si intendono di

tecnologia o che comunque la usano in maniera limitata nella propria quotidianità. Per affrontare l'isolamento però è proprio essa a venirci incontro. Permette di continuare a socializzare anche a distanza e propone numerose attività gratuite che si possono svolgere tra le mura domestiche. Così per questa emergenza, il **Centro Sociale Villa Bernaroli**, con l'aiuto di Daniele, tecnico informatico, ha deciso di aprire **un canale di aiuto da remoto** rivolto, in modo particolare, a tutti gli anziani in difficoltà nell'utilizzo della tecnologia. Il servizio si propone di risolvere da casa piccoli e grandi problemi di connessione nonché problemi legati all'uso del computer o dello smartphone. L'aiuto a Daniele può essere richiesto direttamente al numero di telefono 370 32 77 895 fissando un appuntamento.