

# Partner



**Black Bart Triathlon** è la sezione della ASD Circolo Minerva dedicata alla tripla disciplina. La missione di Black Bart è di fornire agli appassionati di sport e benessere un solido supporto professionale di crescita in un contesto di amicizia e condivisione dei valori dello sport.



**CEFA** è una Organizzazione Non Governativa che da 40 anni lavora per vincere fame e povertà; nata per iniziativa di Giovanni Bersani e di un gruppo di cooperative agricole bolognesi, è stata riconosciuta dal Ministero Affari Esteri, da UE e ONU.



Nata nel 1954, la **Società editrice Il Mulino** è luogo d'incontro e scambio sui grandi temi del mondo politico e culturale. All'attività editoriale affianca un calendario di eventi culturali.



**La Porta Restaurant** nasce da un'idea del Gruppo Unipol per animare la piazza e il giardino pensile che taglia una delle principali vie di accesso alla città e custodisce, al suo interno, gli spazi eleganti di un ristorante unico dai sapori tutti da scoprire. Dal 2015 la conduzione della cucina è affidata allo chef trevisano Cristian Mometti, esperto nella tecnica della Vasocottura e instancabile ricercatore di materie prime di qualità.

**Tita Ruggeri**, attrice bolognese, da sempre affianca l'attività didattica alle esperienze teatrali.



**Unipol**  
GRUPPO

## Info

CUBO è lo spazio culturale e multimediale situato sulla piazza sopraelevata della sede bolognese del Gruppo Unipol di Porta Europa. Attraverso CUBO, il Gruppo Unipol intende dare valore sociale e culturale al territorio e alla comunità.

CUBO propone tutto l'anno mostre d'arte, incontri, eventi e laboratori su argomenti diversi per offrire al proprio pubblico – adulti, ragazzi, bambini e famiglie – momenti di approfondimento, divertimento e cultura.

Durante la stagione invernale, da ottobre a maggio, si svolgono gli incontri dedicati a temi diversi:

**DENTRO IL MENÙ**

**LE SFIDE DEL MONDO**

**DESTINAZIONE SALUTE**

**I SENTIERI DEL BENESSERE**

**TEATRO**

È previsto un incontro al mese per ogni tema.

I laboratori sono gratuiti con prenotazione obbligatoria a [laboratori@cubounipol.it](mailto:laboratori@cubounipol.it) specificando il numero dei partecipanti e un recapito telefonico.

La prenotazione si intende accettata solo dopo la risposta positiva di CUBO.

**CUBO** Centro Unipol Bologna  
Piazza Vieira de Mello, 3 e 5 (BO)  
Tel 051.507.6060 - [www.cubounipol.it](http://www.cubounipol.it)



# Percorsi al CUBO

2017  
2018



**CUBO**  
Centro Unipol Bologna

## DENTRO IL MENÙ

LUNEDÌ ORE 18:00

LIFESTYLE

### Con La Porta Restaurant

Otto incontri con lo chef **Cristian Mometti** e ospiti provenienti dal mondo della cultura e della produzione enogastronomica, per raccontare come si costruisce e cosa rappresenta il menù di un ristorante gourmet.

### 02 ottobre 2017 LA SCELTA DEGLI INGREDIENTI

Come si struttura un nuovo menù: stagionalità, prezzo, reperibilità, interazione di sapori. Con **Marco Colognese**, collaboratore della Guida Ristoranti d'Italia de L'Espresso e la Guida Venezia

### 06 Novembre 2017 GLI ABBINAMENTI

Nozioni e segreti per addentrarsi nelle dinamiche del gusto. Con **Maurizio Ugliano**, Docente di Enologia presso Università di Verona

### 04 dicembre 2017 LA SCELTA DEL "PIATTO" GIUSTO

Come scegliere il giusto supporto da abbinare a ogni singola portata. Con **Caraiba**, azienda di eccellenza del design della tavola

### 15 gennaio 2018 MANGIARE CON GLI OCCHI

Raccontare un piatto attraverso un blog e le immagini. Con **Angela Maci**, consulente enogastronomico e creatrice di "Sorelle in Pentola" e di "Storie Buone"

### 05 Febbraio 2018 L'ECONOMIA NEL MENU

Cucinare senza sprecare. Con **Last Minute Market**, esempio virtuoso di gestione delle risorse alimentari.

### 05 marzo 2018 L'ORTO A TAVOLA

La scelta degli alimenti nel rispetto dei ritmi della natura

### 09 aprile 2018 COMUNICARE IL PIATTO

Come descrivere il piatto di un menù. Con **Giorgia Cannarella**, giornalista e blogger

### 07 maggio 2018 LA CARTA DEI VINI

L'abbinamento con il menù. Con **Francesco Barsotti**, proprietario dell'Enoteca "Al Risanamento di Bologna", vincitrice del Premio Gastronauta - Cantina Tramin, 2017

## LE SFIDE DEL MONDO

MERCOLEDÌ ORE 18:00

STORIA e TERRITORI

### Con CEFA

La conoscenza come filo rosso per incontrare e unire i diversi "punti di vista" del mondo che ci circonda. Quattro appuntamenti per raccontare il nostro Pianeta, le sue contraddizioni e le immense speranze. Un itinerario tra approfondimento e degustazione.

### 18 ottobre 2017 LA SFIDA DEL LAVORO

Gli strumenti per valorizzare un territorio e tutelare la dignità dei lavoratori. La Best practice: il Caffè e cacao dell'Ecuador. Con **Alice Fanti** (CEFA) - **Andrea Segrè** (Spreco Zero) - Commercio Equo e Solidale - **Daniele Scochet** Progetto Gauli

### 08 Novembre 2017 LA SFIDA DELLA PACE

Gli strumenti per operare post conflitto. La Best Practice: il vino della Bosnia. Con **Luciano Centonze** (CEFA) - **Giacomo Savorini** (Consorzio Vini dei Colli Bolognesi) - **Elena Monicelli**, Scuola di Pace di MonteSole - Testimonianza dalla Bosnia.

### 14 marzo 2018 LA SFIDA DELLA LEGALITÀ

Gli strumenti per vincere lo sfruttamento. La Best Practice: la latteria di Njombe in Tanzania. Con **Paolo Chesani** (CEFA) - **Sandro Ruotolo** (giornalista) - Masaniello Pizzeria Etica - Comitato IO Lotto

### 18 aprile 2018 LA SFIDA DELL'INTEGRAZIONE

Gli strumenti per valorizzare il dialogo fra culture. La Best Practice: l'olio in Marocco. Con **Andrea Tolomelli** (CEFA) - CHEF **Max Poggi** - cuoco albanese e cuoco marocchino



## DESTINAZIONE SALUTE

SABATO ORE 16:00

LIFESTYLE

### Con Black Bart Triathlon

Un ciclo di incontri rivolti alle persone sedentarie e un po' pigre, ma attente alla propria salute per aiutarle a sviluppare uno stile di vita più attivo e integrare abitudini improntate al divertimento senza trascurare un po' di fatica.

### 14 ottobre 2017 NON SOLO MUSCOLI

Il benessere come risultato del funzionamento integrato tra mente, sfera emotiva e componenti fisiche. Con **Costantino Bertucelli**

### 11 Novembre 2017 UFFICIO RECLAMI CHIUSO

Evitare la fatica, trovare sempre una scusa per rimandare: come uscire dal circolo vizioso della deresponsabilizzazione. Con **Costantino Bertucelli**

### 02 dicembre 2017 PER MARE PER TERRAM

Lo sport come terapia, fisica e interiore simboleggiata da due fantastiche avventure in giro per il mondo...fino alle Olimpiadi di Rio. Con **Riccardo Barlaam** e la Nazionale Italiana di Nuoto Paralimpico

### 13 gennaio 2018 UN TESORO GRANDE 24 ORE

Migliorare il modo in cui utilizziamo il tempo a nostra disposizione è possibile. Con **Costantino Bertucelli**

### 10 Febbraio 2018 SPECCHIO DELLE MIE BRAME

Abbandonare lo spauracchio della restrizione alimentare per un nuovo concetto di cultura della nutrizione. Con **Lorenzo Bergami**

### 10 marzo 2018 LA CADUTA E IL RECUPERO

"Lottare per la vita: e nessuna vittoria può essere come questa". Raccontano, le parole. Ma parlano anche gli occhi. Con **Adriano Malori**

## I SENTIERI DEL BENESSERE

GIOVEDÌ ORE 18:00

LIFESTYLE

### Con Il Mulino

Otto incontri per riflettere sulle contraddizioni del presente, alla ricerca del benessere come incrocio di molti sentieri: economico-sociale, medico e spirituale. Gli incontri sono introdotti e moderati da **Pino Donghi**, esperto in comunicazione della scienza, ha seguito l'organizzazione di festival culturali ed è l'editor del Festival della Scienza medica a Bologna.

### 12 ottobre 2017 LE PAROLE DEL CUORE

Con il medico **Claudio Cuccia** analizziamo il nostro desiderio di essere accuditi e rinfrancati dalle parole del dottore ideale alla ricerca del nostro benessere

### 09 Novembre 2017 ALLA SPA: SALUS PER AQUAM

Con la storica **Annunziata Berrino** percorriamo la tradizione italiana del soggiorno termale come espressione di cura ma anche di cultura

### 14 dicembre 2017 PER PIACERE

Con la sociologa **Rossella Ghigi** e con **Patrizia Magnani**, chirurgo plastico, scopriamo cosa ci spinge a trasformare il nostro corpo a colpi di bisturi

### 11 gennaio 2018 FELICITÀ E BENESSERE

L'economista **Leonardo Becchetti** ci spiega quanto conti la buona relazione fra salute, felicità e collaborazione sociale per il benessere individuale e collettivo

### 08 Febbraio 2018 FELICITÀ ITALIANE

La sociologa **Gabriella Turnaturi** ci mostra uno scenario prismatico delle nostre aspettative tra stereotipi e novità

### 08 marzo 2018 QUESTA VITA

Il teologo **Vito Mancuso**, ci aiuta a comprendere l'inscindibile complementarità tra materia e spirito per una "ecologia della mente"

### 05 aprile 2018 IL BENESSERE A TAVOLA

La psicologa **Nicoletta Cavazza** ci fa riflettere sulle molteplici funzioni del cibo, barometro del nostro benessere fisico e psichico, su cui concentriamo un interesse talvolta ossessivo e maniacale

### 10 maggio 2018 L'AMORE FA STAR BENE?

Con la psicologa **Grazia Attili** scopriamo che troppa cioccolata fa ingrassare, un nuovo amore no, ma il benessere e il piacere sono gli stessi (o quasi!)

## TEATRO

SABATO ORE 16:00

EDUCATIONAL

### Con Tita Ruggeri

Otto incontri laboratoriali sul teatro per esplorare le varie forme di rappresentazione prendendo ispirazione dal grande drammaturgo William Shakespeare e percorrendo i testi delle sue commedie.

### 21 ottobre 2017 L'IMPROVVISAZIONE

Sul palco senza testo, comincia la magia del teatro

### 18 Novembre 2017 IL MONOLOGO

Parlare da solo o al pubblico

### 16 Dicembre 2017 IL SOLILOQUIO

La scoperta della quarta parete

### 17 Febbraio 2018 IL DIALOGO A DUE

Lo scambio e la condivisione delle battute

### 17 Marzo 2018 IL DIALOGO A PIÙ VOCI

Parlare in tre o quattro

### 21 aprile 2018 TANTI ATTORI SULLA SCENA

Recitare in armonia

### 19 maggio 2018 TIRIAMO LE FILA

Una piccola messa in scena con qualcuno che guarda

