

# Il tuo calendario del benessere

Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p><b>1 IL GIARDINAGGIO</b> Fino al 9 maggio, nel Garden Center Key West di Magenta, si tengono laboratori creativi per i bambini su giardinaggio, mondo degli animali, ecologia, riciclo. Info: 02-9727691, www.gardatheria.com</p>	<p><b>2 PER L'EPilessIA</b> Oggi è la Giornata nazionale per l'epilessia in programma iniziative in tutta Italia per diffondere informazioni più approfondite e corrette su questa malattia neurologica. Info: www.lice.it</p>	<p><b>10 VINCI IL MIO ESERE</b> Fino al 31 luglio, è attivo il concorso Il benessere che ti premia. Acquistando i prodotti Equilibra, e inviando lo scontrino all'azienda, si possono vincere viaggi, CD, weekend benessere. Info: www.equilibra.it</p>	<p><b>4 BENEFICENZA FISCALE</b> Non sai a chi destinare il tuo 5 per mille? Puoi sostenere la Fondazione San Raffaele e il suo centro di ricerca su diabete, cancro e malattia genetica. C.F. 03064280153.</p>	<p><b>5 A SPASSO SUL GARDA</b> L'Outdoor Park Garda ha inaugurato l'Anello Garda Sarca, 61 chilometri immersi nella natura per passeggiate in mountain bike, ma anche a piedi o a cavallo. Info: 0464-554444 www.gardatrentino.it</p>	<p><b>7 BENESSERE IN FIERA</b> Fino al 9 maggio a Lugano si tiene Tisana, fiera dedicata a benessere, alimentazione, ambiente, bioarchitettura, cure termali. Info: www.tisana.com ● Al telefono, risponde Carlo Gelmetti, dermatologo (a pag. 22).</p>	
<p><b>8 IL TRENTOCENTENARIO</b> Comple 100 anni il Trenino Rosso del Bernina, che da Tirano corre fino a St Moritz. Lo festeggiamo oggi e domani con una serie di iniziative (itinerari e mercatini vari). Info: 0041-81288 6565, www.rhb.ch</p>	<p><b>9 REGALA UN'AZALEA</b> Oggi è la festa della mamma: regalando l'Azalea della ricerca (15 euro nelle principali piazzette italiane) puoi sostenere l'Associazione Italiana per la ricerca sul cancro e rendere i tumori femminili più curabili. Info: 840-001001.</p>	<p><b>17 IL BUS VERDE</b> A Milano, un bus che ti porta gratis al lavoro senza inquinare, ascoltando la musica e le notizie alla radio. È Passengers, programma radiolink con il road di Lifegate. Info: www.lifegate.it/passengers</p>	<p><b>11 ALLATTARE IN FARMACIA</b> Vuoi avere qualche informazione in più sull'allattamento al seno? Entra nelle farmacie che espongono il marchio Faem. Info: www.progettofaem.org</p>	<p><b>12 SALUTE IN ROSA</b> Uno sguardo sulla salute delle donne è il tema della conferenza aperta a tutti che si tiene oggi a Campobasso. Info: Osservatorio Onis, 02-25015285. ● Al telefono, risponde Tiziana Zurlo, etnomodanaplatra (a pag. 24).</p>	<p><b>13 A TUTTO SPORT</b> Prende il via oggi Rimini Wellness, grande kermesse dedicata allo sport, al fitness e al benessere, naturalmente a Rimini. Info: www.riminiwellness.it ● Al telefono, risponde Enrico Semprini, ginecologo (a pag. 26).</p>	<p><b>14 PROBLEMI FU CUORE</b> È stata prorogata fino al 22 la campagna il Bici International. Chiamando il n. verde 800-050330 puoi sottoporli a uno screening gratuito per verificare la salute del tuo cuore.</p>
<p><b>IL FESTIVAL DELLE MEDICINE DOLCI. IL CONCERTO PER MAMME IN ATTESA. LE CORSE A PIEDI O IN BICICLETTA... MA ANCHE GLI APPUNTAMENTI DEDICATI ALLA PREVENZIONE. DA NON TRASCURARE MAI</b> Testo di <b>Chicca Bellini</b></p>	<p><b>16 CITÀ IN BICI</b> Oggi la Federazione Italiana amici della bicicletta della sezione di Matera propone un itinerario su due ruote adatto a tutti. Trovi altre gite nella tua zona su www.fiab-onlus.it/gite</p>	<p><b>24 MAMME IN FIERA</b> Mamma che riderci, oggi a Milano, è uno spettacolo teatrale scritto dalle mamme che hanno partecipato a blog dedicati alla maternità. Info: www.huggiesclub.it/mammacheridere.it</p>	<p><b>19 MEDICINE DOLCI PER LA DONNA</b> Maggio è il mese della salute al femminile. Chiamando il numero verde 800-203678 puoi ricevere informazioni sulla camomilla e su come combatterla con l'aiuto della medicina naturale.</p>	<p><b>20 SEGRETI E MAGIE DELLA NATURA</b> Fino al 23, all'Abbazia di Chiaravalle di Fasera (Mc) si svolge Herbaria. In programma corsi gratuiti su tè, oli essenziali, mercato verde, incontri con esperti sul tema della natura. Info: 0733-271835, www.herbaria.it</p>	<p><b>FIRENZE GELATO FESTIVAL</b></p>	<p><b>28 GELATO CHE BONTÀ</b> Una gelateria grande come una città. Succede a Firenze, con il Firenze gelato Festival nelle più belle piazze del capoluogo toscano gelato artigianale, parco tematico e laboratori per bambini. Info: www.gelatofestival.it</p>
<p><b>22 MASOJUSI</b> A San Vito lo Capo si svolge fino al 23 il Festival internazionale degli aquiloni. Un'occasione perfetta per visitare uno dei luoghi più belli della Sicilia. Info: www.festivalaquiloni.it</p>	<p><b>23 LE PRIME NOTE</b> Aspetti un bimbo? Partecipa a Concerto per la vita che ascolta, iniziativa gratuita organizzata dal Moige (Movimento Italiano genitori) che si svolge a Roma. Trovi altre date su www.genitori.it</p>	<p><b>31 NO SMOKE</b> Oggi è la Giornata mondiale senza tabacco. Nelle piazze della tua città trovi gli stand che ti spiegano come provare a smettere di fumare. Info: www.filz.it</p>	<p><b>25 GENITORI A SCUOLA</b> A Novara, si tiene un corso gratuito di sostegno ai genitori. Oggi il tema è Gli stadi evolutivi della nascita in poi. Info: 0161-600055. ● Al telefono, risponde Norma Camel, dermatologa (a pag. 28).</p>	<p><b>26 CIBO E SALUTE</b> Da oggi al 30, l'Associazione Coline Moreniche del Garda organizza Alimentazione e sapore: 4 giorni nati su cibo e salute, con un focus anche ai disturbi del comportamento alimentare. Info: 0376-893160.</p>	<p><b>27 MANI FREDEE</b> Parte dalla Toscana il primo Camper per lo screening gratuito sulla Sclerodermia, malattia caratterizzata da intorpidimento e raffreddamento delle mani. Info: 055-4279271 ● Al telefono, risponde Paolo Bulgheroni, pneumologo (a pag. 28).</p>	





