

Il tuo calendario del benessere

| Sabato | Domenica | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---|--|---|--|--|---|--|
| <p>1 IL GIARDINAGGIO 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>2 PER L'EPilessIA 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>10 VINCI IL MIO ESERE 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>4 BENEFICENZA FISCALE 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>5 A SPASSO SUL GARDA 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>7 BENESSERE IN FIERA 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>8 IL TRENTINO CENTENARIO Completa 100 anni il Trentino Rosso del Bernini, che da Tiano come fino a St Moritz. Lo festeggiamo oggi e domani con una serie di iniziative (itinerari e mercatini vari). Info: 0041-81288 6565, www.rh.ch</p> | <p>9 REGALA UN'AZALEA 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>17 IL BUS VERDE 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>11 ALLATTARE IN FARMACIA Vuoi avere qualche informazione in più sull'allattamento al seno? Entra nelle farmacie che espongono il marchio Faem. Info: www.progettofaem.org</p> | <p>12 SALUTE IN ROSA Uno sguardo sulla salute delle donne è il tema della conferenza aperta a tutti che si tiene oggi a Campobasso. Info: Osservatorio Ona, 02-25015285. ● Al telefono, risponde Tiziana Zurlo, etnomodantrapatia (a pag. 24).</p> | <p>13 A TUTTO SPORT 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>14 PROBLEMI FU CUORE 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>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 Testo di Chicca Bellini</p> | <p>16 CITA' IN BICI 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>24 MAMME IN FIERA 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>19 MEDICINE DOLCI PER LA DONNA 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>20 SEGRETI E MAGIE DELLA NATURA 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>FIRENZE GELATO FESTIVAL</p> | <p>28 GELATO CHE BONTÀ 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>22 MASOJUSI 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>23 LE PRIME NOTE 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>31 NO SMOKE 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.rilz.it</p> | <p>25 GENITORI A SCUOLA 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>26 CIBO E SALUTE 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>27 MANI FREDEE 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> | |





