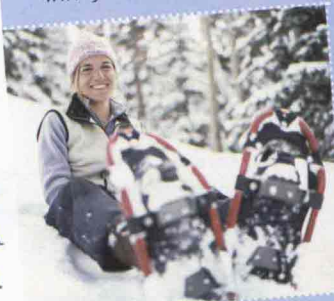


Il tuo calendario

Domenica

1 EMOZIONI VINTAGE CON IL TELEMARCK
Il 1° e il 2 gennaio, alla Baita Imperiale Martinella di Serrada a Folgaria (TN), dalle 9 alle 15, puoi provare gratis lo sport a "tallone libero", precursore dello sci. Info: FolgariaSki 0464-720538 oppure www.folgariaski.com

8 A TAVOLA CON I PICCOLI
Pranzi e cene a misura di bambino? A Torino e dintorni si può. Con la guida *Ristoranti Baby Friendly* saprai dove andare per soddisfare i "capricci di gola" dei più piccoli. La trovi anche su www.giovanigenitori.it/guide.it



22 TUTTI CON LE RACCHETTE
Non si tratta di un torneo di tennis, ma di uno sport ben più adatto a questo periodo dell'anno. Sul Monte Pana (1640 m) oggi si svolge la *Val Gardena Ciasp* (gara e marcia con le ciaspole). Tutte le info su www.valgardena.it

29 YOGA PORTE APERTE
Inizia il 28 e si chiude oggi la 12a edizione della manifestazione gratuita dedicata allo yoga (in tutta Italia). Info: 02-8361288 oppure www.insegnantiyoga.it

Lunedì



9 ANTEPRIME GLAM
Se sei a caccia di acquisti particolari per farti o per fare qualche regalo "modaiolo", da 10 Corso Como a Milano trovi la collezione di calzature *Fashion Heroes* di FitFlop in anteprima. Info: 02-654831 oppure www.fitflop.it

16 SALVA UNA DONNA
Natale è già passato, ma le buone azioni valgono tutto l'anno. Se vuoi aiutare donne e bambine a rischio di mutilazioni genitali (in Italia sono almeno 93 mila), scopri come fare su www.alberodellavita.org

23 AIUTO DI CUORE
L'Istituto Pediatrico Gaslini (GE) ha attivato un numero verde per adulti affetti da cardiopatie congenite. Chi ne ha sofferto da piccolo, da grande avrà bisogno di cure specifiche. Info all'800.300.363.



Martedì

3 PANE A VOLONTÀ
Caldo e appena sfornato. Non da un forno qualsiasi, ma da quello vecchio e comune del villaggio di Saint-Denis (Valle d'Aosta). Presentati lì e chiedi della *Sagra del Gran Forno*. Info: 347-6250509 oppure www.regione.vda.it

10 A SCUOLA DI CUCINA LIGHT
Vuoi rimediare agli stravizi delle feste? Lo chef Gualtiero Villa oggi ti spiega come preparare un menù gustoso e depurativo. www.teatro7.com



17 QUANTO NE SAI SULL'HIV
Prosegue *Acconciatori contro l'Aids*, il programma di educazione lanciato da Unesco e L'Oréal, che coinvolge gli hair stylist. E tu quanto conosci il virus? Scoprillo su www.tinyurl.com/quiz-aids

24 BELLEZZA SULLA NEVE
Regalati relax e trattamenti di bellezza in alta quota. Dove? Al Romantik Hotel Jolanda Sport di Gressoney, LaTrinitè (AO). 4 notti a 440 euro. Info: www.hoteljolandasport.com

31 PELLE IN MOSTRA
Alla Triennale di Milano la mostra *Pelle di donna. Identità e bellezza fra arte e scienza*, curata anche dal marchio beauty Boots Laboratories. Info: www.triennale.org

TRA NATALE E CAPODANNO C'È ANCORA TEMPO PER RILASSARSI, DIVERTIRSI E COMINCIARE L'ANNO NUOVO AIUTANDO CHI HA PIÙ BISOGNO. SAGRE, SPORT E TANTI SERVIZI UTILI, SENZA DIMENTICARE UN PO' DI SHOPPING LOW COST

A cura di **Valentina Giampieri**

del benessere



Mercoledì

4 TUTTI IN CAMPO

La Latta d'autore di Rosso-pomodoro è il simbolo di un'attività benefica dedicata ai giovani di Napoli in difficoltà. Info: www.rosso-pomodoro.com



Giovedì

5 VIGILIA DELL'EPIFANIA INTORNO AL FUOCO

Panevin, la festa tradizionale friulana che si svolge ogni anno sulle sponde del canale Enel, è giunta alla 33a edizione. Oltre al celebre falò, trovi prodotti tipici e vin brulé. Info: 0434-79510; www.procastellocaneva.com

Venerdì

6 DENTI SANI

Tra Natale e Capodanno si consumano panettoni e dolci di ogni sorta. Proteggi abbastanza i tuoi denti? Chiedilo all'AIDI (Associazione Igienisti Dentali Italiani): 800.116.331, oppure www.aiditalia.it

Sabato

7 SOS OBESITÀ

L'Azienda Ospedaliera Desio-Vimercate ha avviato un progetto per combattere questa patologia sempre più diffusa in Italia: una serie di incontri per prevenire e per curare. Info: 800.096.890; www.aodesiovimercate.it

11 PROGETTO PSORIASI

È attivo in Lombardia un numero verde per chi è affetto da questa malattia. Puoi chiamare l'800.123.996 (dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18).

12 HO UN LAVORO IN TESTA

Shaping Futures è l'iniziativa promossa da Schwarzkopf per aiutare i giovani dei Paesi più poveri. Come? Insegnando loro il mestiere di parrucchiere. Scopri i dettagli su www.tinyurl.com/shaping-futures



14 SCI DI FONDO

Se sei appassionata di questa disciplina, oggi e il 15 puoi metterti alla prova nella 36a Pustertaler Ski-Marathon. Trovi il programma, tutti i dettagli e qualche consiglio su www.ski-marathon.com/it

18 LA CUCINA CHE FA BENE

Aiuta le persone che vivono nel disagio psichico prenotando a Il Ristorante, un progetto della Cooperativa Sociale L'Ippogrifo e della ASL TO4. Info: 011-8009772 oppure www.ilristorantedisettimo.it

19 NE BASTA UN CHICCO

Comprando (a soli 3 €) il Chicco di Felicità, una medaglietta da portare sempre con te, aiuti Ai.Bi e Chicco a dare una famiglia ai bambini in difficoltà. Info: www.aibi.it



20 COMBATTI PER LO SPORT PULITO

Il CNC (Consiglio Nazionale dei Chimici) fornisce un servizio online, anonimo e gratuito, di consulenza sul doping. Per tutti i giovani, ma anche per i genitori che vogliono saperne di più. Info: www.chimici.it

21 RIPOSA NELL'AZIONE

Ti senti bloccata da un senso di inadeguatezza? Hai paura di sbagliare? Non riesci a voltare pagina? Oggi, a Milano, dalle 10 alle 18, si svolge un corso fatto apposta per te. Info: 0371-412398; www.riposanellazione.it



26 IO VIVO GREEN

Al via oggi la fiera internazionale per l'efficienza energetica e l'edilizia ecosostenibile. Si chiama Klimahouse e si svolge a Bolzano (Alto Adige). Vuoi scoprire come aiutare il pianeta? Vai su www.fiera.bolzano.it/klimahouse



28 OLIO D'OLIVA MON AMOUR

Oggi e domani, a Milano, un'occasione ghiotta per gli appassionati d'olio extravergine. A inaugurare l'Olio Officina Food Festival ci sarà anche Gualtiero Marchesi. Info: 02-89517576; www.olioofficina.com

Getty (2), iStock

Gennaio

