

Il tuo calendario



SI RICOMINCIA!
CON TUTTA LA
GRINTA E LE ENERGIE
POSITIVE CHE TI
HANNO REGALATO
LE VACANZE.
**ADESSO TOCCA
AI WEEKEND SUGLI
SCI E ALLE
PROPOSTE OK
PER LA SALUTE.**
SENZA DIMENTICARE I
BAMBINI, QUESTO
MESE PROTAGONISTI
DI TANTE INIZIATIVE

A cura di **Rossana Cavaglieri**

Sabato

1 CAPODANNO NO STOP IN RIVIERA
Dopo la serata in diretta con Rai Uno da Piazzale Fellini, a Rimini la festa continua! Sulla spiaggia ti aspettano i due *Presepi di sabbia giganti* e la megapista di pattinaggio, più tante altre iniziative. Info: www.riminiturismo.it

8 W IL RICICLO
Hai un'idea artistica su come riciclare il vecchio televisore? Puoi partecipare al Concorso *Rifiuti in cerca d'autore*, organizzato dall'Associazione Salerno in arte. Info: www.salernoinarte.it

15 CIOCCOLATO, CHE PASSIONE!
Alla *Scuola di Cucina Piccoli chef crescono* di Catania, per bambini da 4 a 12 anni, oggi si imparano i dolci al cioccolato. Info: tel. 840-690326, www.congusto.it

22 FREESTYLE AD ALTA QUOTA
Spettacoli acrobatici da brivido, con un jump di 15 metri, allo *Jägermeister Vertical Tour*, in programma questo weekend a Prato nevoso (Cn). Da non perdere! Info: www.verticaltour.it

29 PER I GOURMET
Due appuntamenti da leccarsi i baffi: a Roma la rassegna *Sensofwine* (www.sensofwine.it). A Milano sono di scena grandi chef a *Identità Golose* (www.identitagolose.it)

Domenica

2 MOSTRA AL FEMMINILE
Una giornata di relax tutta per te? Non perdere la *Mostra di Tiziano* a Palazzo Marino di Milano: fino al 6 del mese è esposto il celebre quadro del Louvre *Donna allo specchio*. Ingresso gratuito. Info: www.comune.milano.it

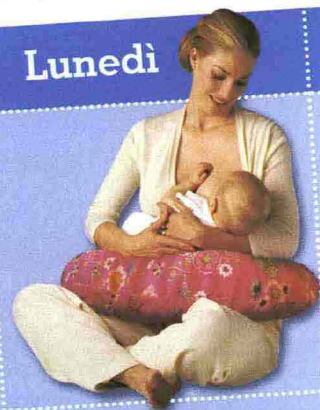
9 LE ARANCE CHE FANNO... DEL BENE
Acquistando il nuovo ricettario *A tavola con le arance di Ribera* di G. Brolatti e M. Sartoni Cesari (Morellini, 18 €) fai il pieno di vitamina C e aiuti i bambini che soffrono. Info: www.operationsmile.it



23 TUTTI ARTISTI IN FAMIGLIA
Al Museo Santa Caterina di Treviso ritornano i *laboratori gratuiti per grandi e piccini*, con divertenti percorsi didattici e culturali. Info: tel. 329-3270597, www.associazionevivarte.org

30 ARTIGIANI DOC IN FIERA
Oggi e domani lungo le vie del centro storico di Aosta ritorna l'antica *Fiera di Sant'Orso*: oltre mille artigiani espongono opere in legno, pietra, ferro. Info: www.regione.vda.it/artigianato

Lunedì



10 PROTEGGI LA NATURA
Fino al 31 marzo acquistando un prodotto *Fissan Protezione e Natura* sostieni i progetti di conservazione del WWF e puoi vincere una vacanza in un'Oasi WWF. Info: www.fissan.it

17 AMICO ALBERO
Parte oggi a Osnago (Lc) il corso *Qual è il tuo albero?* per individuare la pianta simbolo della tua vita e fartela amica. Sette incontri costano 130 €. Info: tel. 334-2984862, www.ecopsicologia.it

24 BIMBI OVERSIZE
Tuo figlio mangia troppo e sei preoccupata? Un nuovo programma tv insegna a evitare l'obesità. Per partecipare chiama lo 02-36564957 o scrivi a candidature@magnolatv.it



FOIRE DE SAINT-OURS
AOSTE 30-31 JANVIER 2011

del benessere

Martedì

4 SOS MAMMA
Problemi di allattamento? Grazie a un'iniziativa Boppy (produttore del cuscino per le mamme) puoi *contattare in chat* un'ostetrica esperta. Per info clicca subito sul sito www.boppyworld.com

Mercoledì

5 A DIETA? SÌ, MA CON I CEREALI
Se hai deciso di smaltire i chili delle feste questo è il momento giusto. Sul sito www.nestle-fitness.com sono appena arrivate 42 ricette salutari e bilanciate con i Cereali Fitness Nestlé.

Giovedì

6 ARRIVA LA ECO BEFANA!
Oggi anche la calza è sostenibile. La trovi in vendita online assieme a tanti *prodotti ecochic per la casa* sul sito di Yeslife <http://store.yeslife.it>

Venerdì

7 FIRENZE DALL'ALTO
Quale modo migliore di dire addio alle Feste che dall'alto di una *mongolfiera*? Regalati un giro indimenticabile con i tuoi bambini nel cielo di Firenze. Tutte le info su: www.mediaballoons.com



11 IL FORMAGGIO FATTO IN CASA
Alla *Scuola CAST di cucina intelligente* di Brescia, impari tutti i segreti dei fornelli. Stasera tocca al formaggio fai da te. Info: tel. 030-2350076 www.magazzinoalimentare.it



13 VACCINO HPV
Tutti i giovedì presso il San Raffaele di Milano è possibile vaccinarsi contro il pericoloso *Papilloma virus* (HPV) che causa tumori al collo dell'utero e condilomi. Per prenotare chiama lo 02-26432643 o clicca sul sito www.sanraffaele.org

14 CAMPIONI DI BENESSERE
Si scia, si impara a mangiar sano e ci si diverte. Prenota subito la vacanza *Giocampus Neve* per ragazzi dai 9 ai 16 anni, a Cavalese, con la guida di tanti esperti. Per info e iscrizioni: tel: 0521-905568, www.giocampus.it

18 ARTE DI NEVE
Dal 17 al 19 a San Vigilio (Bz) torna il suggestivo *Festival internazionale delle sculture di neve*: artisti di tutto il mondo danno vita a bizzarre creazioni di ghiaccio. Info: www.snow-festival.com

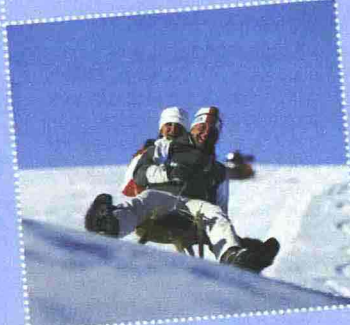
19 IL TORNEO PER UOMINI VERI
Il tuo partner sta diventando un pantofolaio? Fino al 28 febbraio puoi iscriverlo al *Torneo di calcetto Dove Men+Care*. Il primo premio è un viaggio in Brasile! Info: dovemencare.it

20 E VAI CON LO SLITTINO!
A Monte Cavallo, vicino a Vipiteno (Bz) c'è la *pista di slittino più lunga dell'Alto Adige*: ben 9,6 chilometri di puro divertimento per tutti. Info: www.suedtirol.info

21 IL SAPORE DEL SAPERE
Come ogni venerdì, appuntamento con la salute a Milano. Oggi si parla di *Infiammazione e prodotti naturali*. L'ingresso è libero. Info: www.saporedelsapere.it

25 CITY RUNNERS
Ti piace correre in città ma non sai con chi andare? Puoi fare riferimento al *Red Snakes Running Club* presso il Nike Stadium di Milano, in Foro Bonaparte 50. Info: www.nikestadiums.com

26 L'AGENDA SALVA CUORE
Giorno per giorno le regole per mantenerti in forma. Le trovi sull'*Agenda 2011 dell'Associazione per la lotta alla trombosi ALT Onlus*. Richiedila allo 02-58325028 o sul sito www.trombosi.org



28 CASE BIO
Se vuoi scoprire tutto sull'edilizia sostenibile fino al 30 a Bolzano c'è *Klimahouse*, la fiera specializzata nell'efficienza energetica. Con un bel programma di convegni. Info: www.klimahouse.it

Gennaio

