



Il tuo calendario

Domenica

Lunedì

Martedì

1 CORRI IN MONTAGNA
Oggi puoi partecipare alla *Cortina-Dobbiaco Run* in Val Pusteria: sono 30 km di corsa sulle strade di montagna, ma c'è una gara non competitiva di 11,5 km. Info: 0474-976171, www.cortinadobbiacorun.it



2 INFO SULL'AUTISMO
È la *Giornata nazionale dell'autismo*: in molte piazze d'Italia, si distribuisce materiale informativo sulla malattia. C'è anche un opuscolo per i bimbi con Calimero che racconta l'autismo. Info: www.angsaonius.com

3 ARTI MARZIALI
Oriente in Riviera: è l'iniziativa dedicata alle arti marziali per il benessere che si tiene a Dolo (Ve) fino al 15. Info: 014-5102366. ● Al telefono, trovi Pasquale Cozza, personal trainer, e Fabio Vicinelli, psicomatista (a pag. 21)

8 SALUTE A MILANO
A Milano, c'è la *10 giorni della salute*, organizzata dall'Assessorato alla salute del Comune: per 7 giorni, screening gratuiti, occasioni per praticare tecniche di rilassamento, come lo yoga, eventi di sensibilizzazione sulla disabilità. Info: 02-88463648.

9 A SPASSO TRA I RODODENDRI
Fino al 10 hai tempo per fare una gita all'Oasi Zegna e ammirare le splendide fioriture dei rododendri percorrendo uno dei 27 sentieri del parco. La domenica è prevista un'uscita di nordic walking. Info: 015-756129, www.oasizegna.com



L'ESTATE È ALLE PORTE. QUI TROVI TANTE IDEE PER PASSARE IL TUO TEMPO LIBERO TRA FESTE, SPORT, INCONTRI DEDICATI ALLA SOLIDARIETÀ E ALLA SALUTE. IN MONTAGNA, AL MARE E IN CITTÀ

Testo di **Enrica Belloni**



16 TUTTI A CAVALLO
Ad Arbizzano di Negrar (Vr), c'è *Un cavallo per tutti: una carezza lunga un giorno*. È un evento per avvicinare i disabili, fisici e mentali, all'equitazione. Info: 045-8014671. ● Al nostro telefono, trovi Raffaella Zanardi, psichiatra (a pag. 22)

17 CIBI SANI A MODENA
Fino al 20, Modena diventa capitale mondiale del biologico con il *Congresso Ifoam*. Info: www.modenabio2008.org ● Al telefono, trovi Daniela Bavestrello, psicoterapeuta (a pag. 22)

22 TREKKING TRA I BOSCHI
Una camminata per la famiglia, organizzata dal Parco dei castelli romani: dal Tuscolo si scende verso l'Eremito di Camaldoli. Info: 800-000015.

23 FESTA D'ESTATE
In occasione del solstizio d'estate, si celebra a San Giovanni in Marignano, vicino a Rimini, la *Notte delle streghe*, con carri, mercati, e artisti di strada. Info: 0541-829111. ● Al telefono risponde Gianmichele Meucci, gastroenterologo (a pag. 22)

24 TUTTI IN BICICLETTA
Comincia oggi il *Livigno Free Wheel Fest*, Festival della mountain bike. Tra gli eventi, la *Pedaiata del gusto*, le lezioni di bici e di spinning. Info: 0342-052230.

29 NEL POSTO DELLE FRAGOLE
Ti piacciono le fragole? Non perderti la festa organizzata in Val Martello (Bz) con torta gigante, degustazioni, gare culinarie. Info: 0473-623109.

30 SABOR LATINO
Ad Assago (Milano), c'è *Latinoamericano* la grande rassegna sulla cultura latinoamericana con gare di ballo, show per i bimbi, concerti. Info: www.latinoamericano.it ● Al telefono di Starbene, trovi Giovanni Colpi, andrologo, e Gianni Ravasi, oncologo (a pag. 24)



del benessere

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

4 VINO IN FESTA
In Alto Adige, fino al 14 la *Strada del vino* diventa teatro di appuntamenti dedicati agli appassionati, ma non solo. Info: 340-8006350.
● Al telefono, risponde Carla Lertola, dietologa (a pag. 24)



6 NONNI IN MOTO
Iniziativa per gli anziani: a giugno e luglio possono seguire le lezioni gratuite di ginnastica dolce al campus *Nonni in movimento* promosso da Polident. Per date e indirizzi: www.milanosport.it
● Al telefono, risponde il professor Franco Saibene, senologo (a pag. 21)

7 SALVA IL CLIMA
Giornata mondiale dell'ambiente: a Milano c'è *Stop the fever*, biciclette, marce, dj set e concerti a emissioni zero, organizzati da Legambiente.
Info: www.stopthefever.it



11 VIVA IL BIO
Comincia oggi in 4 centri della Versilia *SaporBio*, fiera di alimentazione naturale, enogastronomia, ecociclo. Info: www.saporbio.com
● Al telefono, risponde Giovanni Chiarelli, dermatologo (a pag. 21)

12 IL GIOCO ANTI SFRUTTAMENTO
In occasione della *Giornata internazionale contro il lavoro minorile*, Cesvi mette on line un gioco interattivo rivolto ai giovani dai 13 ai 17 anni contro lo sfruttamento dei bambini. Info: stopchildlabour.it

13 SPIRITO ARTISTICO
Imago Veritatis è il titolo del festival che si svolge a Varallo e Sacro Monte (Va) fino al 15. Tema: l'arte come via spirituale. Info: 0163-564824.
● Al telefono risponde Diana Scatozza, medico nutrizionista (a pag. 22)

14 SCOPRI LE ROSSE
Le ciliegie sono protagoniste nella zona di Modena di *Vignola... è tempo di ciliegie*. Una vera sagra con degustazione, mercatini, percorsi enogastronomici. Info: 059-777606

18 SULLE PUNTE
A Palermo, al teatro Politeama c'è *Insieme sul palco*: scuole di danza e palestre propongono balli e saggi. Info: 335-5376590.
● Al telefono, trovi Zenia Pirone, gastroenterologa (a pag. 22)

19 PSICO-DIBATTITI
Stress, emozioni e salute è il tema dell'incontro gratuito con Alessandro Lizioli, psicologo clinico, che si tiene a Varese. Info: 0332-238726.
● Al telefono di Starbene, risponde Gabriele Traverso, psicoterapeuta (a pag. 71)



21 FOTO DAL MARE
Fino al 14 luglio al *White Star Adventure* di Milano puoi ammirare la mostra *Arcobaleno Sottomarino*: macrofotografie mozzafiato di Jeffrey L. Rotman, con dettagli dei pesci che sembrano quadri astratti. Info: 02-89051500.

25 PER I DELFINI
Salpa oggi da Genova il *Veliero dei delfini*. Puoi seguirlo per scoprire come difendere la fauna marina. www.ilvelierodeidelfini.it
● Al telefono di Starbene, trovi Giovanni Agus, angiologo (a pag. 24)

26 W IL JAZZ
Parte oggi sulla sponda svizzera del Lago Maggiore il *Festival JazzAscona*, il più importante raduno jazzistico europeo, con concerti dalla tarda mattinata a notte fonda. Info: 0041-917910091.
● Al telefono, risponde Evelina Flachi, nutrizionista (a pag. 24)

27 IL TEMPO DEI MELONI
Tra i frutti di giugno, spicca per bontà il melone, a cui sono dedicate molte sagre locali, che trovi su www.sagreinitalia.it
● Al telefono di Starbene, risponde Maria Elena Draghi, oculista (a pag. 24)

28 LOTTA CONTRO L'INCONTINENZA
È la *Giornata nazionale per la prevenzione e cura dell'incontinenza*: puoi sottoporli a visite gratuite nei centri che aderiscono all'iniziativa. Info: 800-050415, www.giornataincontinenza.com

Giugno



Mondadori Press