

26-27
novembre

IL SEMINARIO TIBETANO
È un massaggio sonoro, realizzato facendo vibrare delicatamente antiche campane tibetane. Se vuoi provare (e imparare), **non perderti** la due giorni del **Centro Onze** di Milano: il 26 e 27 novembre sarà presente un monaco tibetano per svelarti tecnica e segreti (140 €, per i lettori di Starbene sconto di 20 € e guest-pass per il centro-fitness). Info: 02-6551288.

6, 13
20
dicembre

SOS MENOPAUSA

I sessuologi di Aispa (Associazione italiana sessuologia e psicologia applicata), in collaborazione con l'azienda Monnalisa Touch, per tre mattine (6, 13 e 20 dicembre) offrono consulenze gratuite sui problemi intimi femminili, con particolare attenzione alla menopausa. Info al 338-3638926 o su: monnalisatouch.it

IN SMS PER I PIÙ SFORTUNATI Per sostenere bambini e ragazzi abbandonati (che in Italia sono 20.000), la Fondazione L'Albero della Vita onlus, impegnata da anni nella tutela dell'infanzia, lancia un sms escluso, una campagna di sensibilizzazione e raccolta fondi al numero verde 45525 (2 € da cellulare). Affrettati, il tempo fino al 19 novembre.



al 19
dicembre

MERCATINO VINTAGE Un evento imperdibile per le fashioniste di Milano. La Fondazione Magica Cleme onlus rinnova l'appuntamento con il suo mercatino vintage: più di 10 mila proposte di abbigliamento e accessori usati deluxe a prezzi incredibili. Il ricavato serve a offrire attività di svago ai bambini dei reparti di oncologia pediatrica. Dal 23 al 27 novembre, 10-19.30, Showroom Papaveri, via Ciro Menotti, 9. Info su: magicacleme.org

23-27
novembre

25-27
novembre

WEEKEND TRA GUSTO&ARTIGIANATO

Se hai voglia di un weekend tra prodotti tipici, design della tavola, curiosità e pezzi unici handmade, ricorda che dal 25 al 27 novembre si tiene, a Pistoia, Arts&Crafts, il Salone dell'Arte e dello Stile del Vivere. Tutto all'insegna del gusto, del saper fare e del migliore artigianato toscano. Info su: artsandcrafts.toscana.it



25
novembre

GIORNATA ANTI-VIOLENZA

La Giornata mondiale contro la violenza sulle donne si celebrerà il prossimo 25 novembre. I dati, purtroppo, non sono confortanti: secondo l'Istat, sono 7 milioni le donne che nel corso della loro vita sono state maltrattate. Se hai bisogno di aiuto, ricorda che sul territorio italiano sono tanti i centri con esperti pronti a consigliarti e a sostenerti. Cerca quello più vicino su: comecitravi.women.it

IN FARMACIA PER I BAMBINI

Tutti in farmacia il 18 novembre: la Fondazione Francesca Rava - Nph Italia onlus, in collaborazione con i farmacisti, dedica la giornata alla raccolta di farmaci da banco e prodotti per l'infanzia da donare a case-famiglia e a vari enti che aiutano i bambini in Italia e ad Haiti. Scopri le farmacie aderenti all'iniziativa su nph-italia.org e... dona!



I GIORNI DEL CUORE

Se abiti a Roma (o dintorni) approfittane per fare un check up al cuore. Dal 18 al 20 novembre apre i battenti Sanit - Cardio Race, tre giorni di eventi, controlli medici, convegni e corsi di primo soccorso dedicati al muscolo cardiaco. E il 20 novembre alle 9.30 puoi anche partecipare a una corsa (competitiva e amatoriale). Ingresso gratuito. Info su: sanit.org/cardiorace

18
novembre



18-20
novembre