

un po' di tutto

in 5 domande

a cura di Mariacristina Panella



chi Conigli & Co. Sai che cosa mangiano?

I conigli hanno varie razze e i piccoli roditori da compagnia sono tanti e diversi tra loro: cavie, degu, cincillà, cani della prateria, criceti, gerbilli, ratti... Per aiutare chi ha deciso di sceglierli come amici di casa, **Viridea** propone due incontri gratuiti dedicati alla corretta alimentazione per ogni tipo di animale e alle conseguenze di

una dieta errata. Al termine degli incontri, gli esperti risponderanno alle domande dei partecipanti. I corsi, che sono gratuiti e non richiedono iscrizione, si terranno sabato 22 aprile nel garden center di Cusago (Mi) e domenica 23 aprile in quello di Collegno (To), sempre alle ore 15. www.viridea.it

quanto

100 Storie di donne straordinarie

Favole vere a lieto fine, biografie di donne famose che insegnano a lottare per superare gli inevitabili ostacoli che la vita ci mette davanti. "Storie della buonanotte per bambine ribelli. 100 vite di donne straordinarie" (Mondadori, 19 euro) racconta in modo semplice ed efficace le conquiste di artiste, scrittrici, scienziate e sportive di ieri e di oggi, che lottano o hanno lottato per affermare se stesse e la loro visione del mondo. Tra queste, Margherita Hack, Serena Williams, Frida Kahlo, Rita Levi Montalcini, Maria Callas, Coco Chanel, Maria Curie, Simone Biles e molte altre. Tanti esempi positivi da proporre alle bambine (ma anche ai bambini) perché imparino a non arrendersi mai.

cosa

Solidarietà "pulita"

Torna in edizione limitata il mitico fustino Dash, con una missione speciale. Fino al 31 maggio 2017, nei punti vendita aderenti su tutto il territorio nazionale, sarà possibile comprare la confezione vintage, che contiene due flaconi di detersivo liquido, a 9,90 euro. L'acquisto sosterrà la fondazione Banco Alimentare nell'ambito del progetto "aggiungi un piatto a tavola", permettendo di donare una settimana di pasti a una persona in difficoltà.

dove FIRENZE (E DINTORNI)

Tutti in bicicletta!

Dal 21 al 23 aprile, Firenze diventa capitale delle due ruote con "Florence bike festival". La manifestazione è aperta a tutti, sportivi e semplici appassionati in qualunque condizione di forma, famiglie, ciclisti urbani, cicloturisti e biker di ogni genere. Centro dell'evento è il Parco delle Cascine, ma le attività si estendono al territorio circostante, con pedalate "esplorative" e vere competizioni, come la Granfondo che richiama ciclisti da tutto il mondo. Il programma dettagliato degli eventi si trova sul sito: www.fbf.bike



come PREVENIRE LA VIOLENZA...

... lavorando oggi per domani

Con il Progetto EssereDonna, dal 2014 Equilibra è attiva contro la violenza di genere. L'iniziativa per il 2017-2018 mira a prevenirla, rivolgendosi agli studenti delle scuole medie e superiori. "A scuola di rispetto" partirà da quattro regioni (Piemonte, Toscana, Lazio e Campania), insegnando in modo concreto ai ragazzi a riconoscere i segnali della violenza, a difendersi se necessario e a rivolgersi alle istituzioni con la consapevolezza dei propri diritti. Le lezioni teoriche e pratiche (14 ore per ogni classe) saranno inserite nelle attività scolastiche da ottobre a maggio; gli studenti riceveranno un attestato di partecipazione.

Tutte le informazioni sul progetto si trovano sul sito:

WWW.EQUILIBRA.IT/ESSEREDONNA

