

## MEMO BENESSERE



fino al **31**  
gennaio

### UN SMS PER AIUTARE LA COLOMBIA

La Nave Ospedale San Raffaele raggiunge la popolazione colombiana che vive lungo l'estuario dei fiumi (dove è più alta la presenza di malaria, dengue e colera, soprattutto tra i più piccoli) e offre servizi sanitari gratuiti con personale medico specialistico. Per aiutare la missione basta un sms da 2 €. Mandalo al 45505 fino al 31 gennaio.

**28-31**  
gennaio

### TUTTO SULLA CASA GREEN

Se vuoi ristrutturare o costruire una casa ecologica, non perderti Klimahouse, la fiera di riferimento per architetti, costruttori e appassionati di edilizia ecosostenibile a Bolzano. Sono previste anche visite guidate a edifici a basso impatto ambientale sul territorio circostante. Dal 28 al 31 gennaio Biglietto 10 €, info: [fierabolzano.it](http://fierabolzano.it)

**LA FIERA DELL'AGRITURISMO** Vuoi pianificare le prossime vacanze e gustare e acquistare prodotti tipici, mentre i bambini imparano a coltivare la terra o giocano con coniglietti e maialini? Vai ad Agriturismoinfiera, la rassegna dedicata alle aziende agrituristiche italiane, Novogro (MI) il 23 e il 24 gennaio, [agriturismoinfiera.it](http://agriturismoinfiera.it)



**23-24**  
gennaio

### UN'ARANCIA CONTRO IL CANCRO

Airc rinnova l'appuntamento con "Le Arance della Salute" in 2.500 piazze e 600 scuole. Sabato 30 gennaio con una donazione di 9 € riceverai una reticella da 2,5 kg di arance e aiuterai la raccolta fondi a sostegno della ricerca sul cancro. Per trovare il banchetto nella tua città vai su [airc.it](http://airc.it) o chiama l'840-001001.

**30**  
gennaio

di Camilla Ghirardato

**23**  
gennaio

### LA LEZIONE DI TRUCCO E MODA

Se ti piace vestirti (e truccarti) rétro, affina le tue arti con il corso di Vintage Styling: una giornata di full immersion con Rossella Migliaccio, image consultant, ed Elisa Motterle, giornalista di moda. Imparerai a scegliere il look e il make up più adatto a te. Il 23 gennaio all'Hotel Westin Palace di Milano, info su: [rm-style.com](http://rm-style.com)



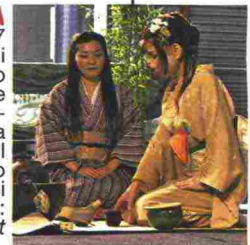
**16**  
gennaio

### LA CORSA AL BUIO

Sei una runner e ami l'avventura? Il 16 gennaio devi partecipare alla Winter Night Run: 11 chilometri al calare delle tenebre con la lampada frontale, dalle Cime di Lavaredo a Dobbiaco (BZ). Preferisci camminare? Iscriviti alla passeggiata ludico-motoria (durata 3 ore), anche per ragazzi dai 14 anni in su. Info su [winternightrun.it](http://winternightrun.it)

### IL FESTIVAL DELL'ANIMA

A Mezzocorona (TN), il 16 e 17 gennaio si tiene un ciclo di conferenze, seminari, workshop con i più qualificati esperti delle discipline olistiche e bio-naturali per la salute, bellezza e benessere naturale: è il Festival Olistico Internazionale "I sensi dell'anima". Info su: [casalinghedeuropa.it](http://casalinghedeuropa.it)



**16-17**  
gennaio

### IL LABORATORIO DEI FANTAMOSTRI

Viridea propone un laboratorio creativo in cui i bambini potranno realizzare marionette con materiali di recupero. Primo appuntamento al Viridea Garden Center di Cusago (MI) domenica 17 gennaio per creare un fantamostro unico, colorato e spaventoso. Trovi il calendario (gli incontri durano fino ad aprile) su [viridea.it](http://viridea.it)

**17**  
gennaio



[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 11