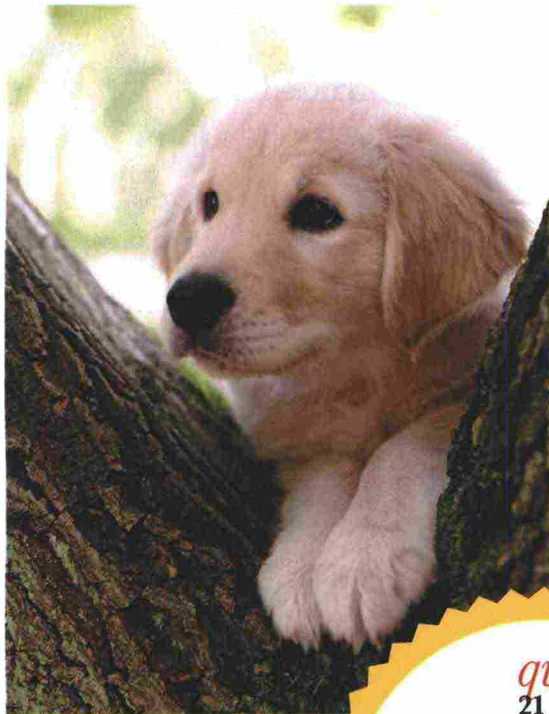


a cura di Mariacristina Panella

un po' di tutto

in 5 domande



chi *Cani* Conoscerli per educarli

I cani fanno parte della famiglia come se fossero figli. Per questo anche loro vanno educati, ma come? Innanzitutto conoscendoli meglio, imparando a capire il loro linguaggio e le loro esigenze, fin da quando sono solo teneri cuccioli. Le basi del comportamento, infatti, vanno poste subito, senza rimandare a quando il piccolo batuffolo di pelo si sarà trasformato nel vero

padrone di casa. Un aiuto concreto per muoversi nella giusta direzione lo offrono **Viridea** e la scuola cinofila *Il Mio Cane*, con un ciclo di incontri gratuiti, tenuti da istruttori qualificati, che si svolgeranno dal 22 febbraio al 23 maggio nella sede del garden center di Rho (Milano). Il calendario degli appuntamenti e gli argomenti trattati sono nella sezione "corsi" del sito viridea.it



cosa *PSICOTERAPIA*

Online, nella stanza virtuale

Nata nel 2018, "Transiti" è una startup che offre supporto psicologico online a studenti e lavoratori italiani all'estero, che vivono situazioni di difficoltà o disagio a causa del diverso contesto o della lontananza da casa. Ha persino attivato un servizio specifico per la destabilizzante emergenza Coronavirus. I colloqui con l'équipe di psicologi e psicoterapeuti avvengono tramite la tecnologia Voip e si svolgono in una stanza virtuale, nel massimo rispetto della privacy e compatibilmente con ogni esigenza di fuso orario. Per informazioni: transiti.net

quando 21 febbraio

Si parla di prostata

È aperto a tutti l'incontro che si terrà venerdì 21 febbraio alle ore 14 nell'aula magna dell'Istituto europeo di oncologia (via Ripamonti 435, Milano) per parlare di tumore alla prostata insieme all'associazione "Europa Uomo Italia" onlus. I posti sono limitati: è consigliabile prenotarsi online all'indirizzo ieo.it/europauomo

come DARE UNA CASA AI MALATI

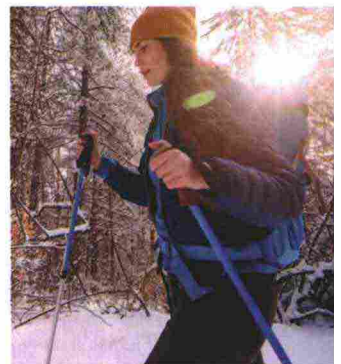
Spostarsi in un'altra città, magari anche in un'altra regione, per sottoporsi a esami e cure o per accompagnare un parente malato: è una situazione che riguarda molte persone e che potrebbe capitare a chiunque. Il disagio della lontananza da casa pesa, economicamente e psicologicamente. Ecco perché sono così importanti le iniziative come quella di CasAmica onlus, che offre accoglienza nelle sei strutture finora aperte (a Milano, Roma e Lecco) nelle vicinanze dei maggiori ospedali. Per sostenere e permettere di ampliare questo lodevole servizio, fino al 29 febbraio si può aderire alla campagna #ComeACasa donando 2 o 5 euro con sms e chiamate da rete fissa al numero solidale 45591. Per maggiori informazioni sulle attività della onlus: www.casamica.it



perché

**CAMMINARE TUTTO L'ANNO
(anche sulla neve!)**

Il freddo non deve arrestare il cammino: muovendosi il corpo si scalda, il metabolismo e la circolazione sono più attivi, il cuore pompa con più energia. E vogliamo mettere la bellezza del paesaggio innevato? Proprio per questo non si fermano le proposte della Compagnia dei cammini, che dal 22 al 25 febbraio ha in programma **BiancAppennino**, una ciaspolata alla portata di tutta la famiglia, bambini compresi, per scoprire un territorio affascinante e un po' trascurato (per fortuna!) dall'invadente turismo di massa.



Per informazioni su BiancAppennino e su altri trekking e camminate:

WWW.CAMMINI.EU

viversaniebelli 9