

BENESSERE NEWS

Alimentazione, salute, infanzia, empowerment

DI CHIARA DALL'ANESE

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE
DELLA SETTIMANA

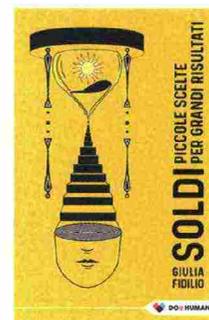
1 SPAGHETTI GIOIOSI

Studiando gli effetti cognitivi ed emotivi che spaghetti & co. producono sul cervello, ricercatori del Behavior & Brain Lab dell'Università Iulm hanno osservato che un piatto di pasta dà un benessere equivalente se non superiore a vedere il concerto dell'artista del cuore o la vittoria della Nazionale, o a rievocare ricordi felici, in particolare legati alla famiglia.



GESTISCI MEGLIO LE TUE FINANZE

La percentuale dello stipendio da accantonare ogni mese? Almeno il 10 per cento. Come si educano i propri figli a risparmiare? Risponde Giulia Fidilio, educatrice finanziaria, nel libro *Soldi. Piccole scelte per grandi risultati* (Do it human Editori, 18,05 euro), guida per gestire i propri soldi in modo proficuo.



KNITTING THERAPY

L'onlus Gomitolorosa promuove la lanaterapia (lavoro a maglia) in ospedale, donando pause di serenità a chi segue le terapie. Puoi sostenerla creando o acquistando i decori natalizi del kit Orpheus® Salvalana®, gomitolorosa.org



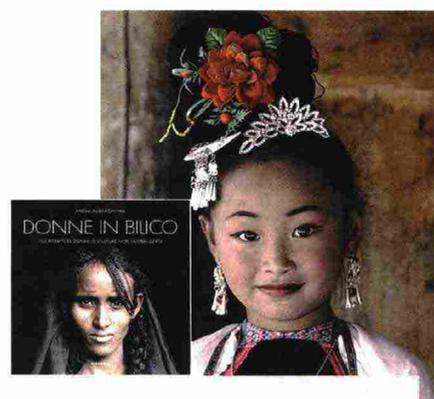
SPETTACOLI SOLIDALI

Sono in vendita i carnet delle Prove Aperte della Filarmonica della Scala, che permettono di assistere alla messa a punto di grandi concerti a prezzi contenuti, in programma dal 25 marzo 2023. I proventi sostengono progetti di contrasto alla povertà educativa, filarmonica.it/proveaperte

5

AIUTA A RENDERE PIÙ INCLUSIVA LA SCUOLA

Con l'iniziativa #DeliveringSmiles, Amazon sostiene Unicef nel programma Akelius, che favorisce l'inserimento degli studenti stranieri nelle scuole italiane. Donerà 200mila euro per portare negli istituti una piattaforma di e-learning e formare insegnanti ed educatori. Si può contribuire al progetto donando i prodotti della Lista dei desideri Unicef presente sull'e-commerce, amazon.it



DOLCI NATALIZI PER BENE

Fondazione per l'Infanzia Ronald McDonald accoglie le famiglie dei bambini che seguono terapie in città lontane. Così, per Natale, dona loro la possibilità di rimanere vicini anche nei giorni di festa. Dal 1999, grazie all'aiuto dei donatori ha accolto più di 48mila famiglie. Per sostenerla, si possono acquistare o regalare i pandori e i panettoni Galup, in vendita anche online, fondazioneronald.org

6

7

SCATTI D'AUTORE A SOSTEGNO DELLE DONNE

Dalle donne Afar della Dancalia (tra Etiopia, Eritrea e Gibuti) alle eredi dei Maya che vivono in Guatemala. Con la mostra fotografica e il volume *Donne in bilico*, la fotografa torinese Anna Alberghina racconta le identità femminili nei popoli intatti, custodi di culture ancestrali. I cento ritratti, visibili fino al 31 gennaio al Museo d'Arte e Scienza di Milano, si possono acquistare per sostenere l'Associazione Culturale Libertà di essere Donne vive, nata per contrastare la violenza su donne e minori.