

## Tendenze

# In forma e più buoni per affrontare il 2012 con energie positive

Dal volontariato alle diete fino all'anima gemella

**NOEMI PENNA**

Anno nuovo, vita nuova. Per trasformare il celebre detto in realtà e convertire i buoni propositi in fatti concreti, anche in tempi di crisi, sono numerose le opportunità con un occhio di riguardo al portafogli.

**Rimettersi in forma.** Un classico dopo le mangiate natalizie per buttare giù i chili di troppo. In testa alle buone intenzioni si classificano sempre dieta ipocalorica ed attività fisica:

### PER CHI NON HA TEMPO

Un baby parking gratis per andare in palestra con il pupo

due promesse che richiedono impegno e costanza e che le donne - affannate a districarsi fra casa, lavoro e figli - spesso non riescono a mantenere. Per andare incontro alle esigenze delle mamme, in via Oulx 14 è nata «La casa del fitness»: una palestra su misura per le famiglie che offre un servizio gratuito di baby parking. Gli abbonamenti costano da 30 a 80 euro al mese: per prenotare una prova gratis basta telefonare allo: 011/77.32.866.

**Trovare l'amore.** Chi sotto il vischio a Capodanno ha espresso questo desiderio, sappia che il 22 gennaio a Torino si svolgerà il primo seminario italiano di Programmazione neu-

ro linguistica: un corso di seduzione (99 euro) tenuto da Alessandro Bolelli che illustrerà le tecniche di ancoraggio, rapport e accesso oculare (adesioni sul sito [www.puatraining.it](http://www.puatraining.it)). Dal 20 gennaio, invece, Eliana Monti propone a Torino un nuovo format di cene danzanti per incontrare l'anima gemella: per partecipare bisogna iscriversi al sito [www.elianamonti.it](http://www.elianamonti.it).

**Sigarette addio.** Avete deciso di farla finita con le «bionde»? I centri antifumo di Torino e provincia offrono tutto l'anno incontri e gruppi di aiuto mutuo aiuto. Ci si può rivolgere al San Giovanni Bosco, al Mauriziano, al San Luigi di Orbassano e nell'am-

bulatorio sanitario di Chieri, in via San Giorgio 24.

**Volontariato.** Se volete aiutare il prossimo, Vip Italia Onlus organizza dal 27 al 29 gennaio a Chivasso, dal 10 al 12 febbraio a Pinerolo e dal 2 al 4 marzo a Torino corsi gratuiti di clownterapia per imparare ad affrontare le difficoltà col sorriso e portare un po' di serenità ai ricoverati ospedalieri. Adesioni al: 348/26.70.244.

**Imparare una lingua.** L'inglese (o il francese, cinese, croato...). È di molti il desiderio di diventare un cittadino del mondo. Possibilmente senza spendere una fortuna. Un soluzione economica la offre la Provincia di Torino che finanzia all'ottanta per cen-

to i corsi d'inglese dell'Oxfordcentre International Academy (corso Regio Parco 2) per i lavoratori. Sessanta ore di lezione costano 132 euro; adesioni allo: 011/197.50.283. Se invece l'obiettivo è una lingua dell'Est, polacco, ceco, russo o serbo-croata domani alle 15, 30 può presentarsi al Polski kot di via Massena 19 che organizza un incontro informativo. Dedicato a chi vuol migliorare il francese il gruppo di conversazione tenuto da Axelle Borri che prende il via il 31 gennaio alla biblioteca Cascina Marchesa, in corso Vercelli 147. Infine, chi ama l'Oriente, non si lasci sfuggire i corsi di cinese organizzati dall'istituto Confucio. Le iscrizioni chiudono il 22 marzo (tel: 011/67.03.913).

