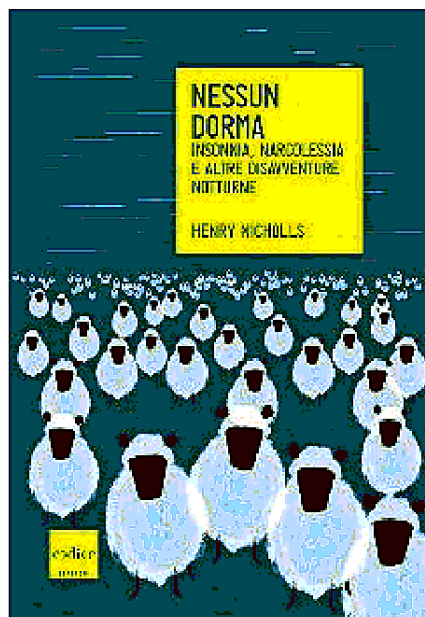


# 7 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di **Camilla Ghirardato**



**Nessun dorma**  
Henry Nicholls  
(Codice Edizioni, 25 €)

IL SAGGIO

## *Il grande sonno*

Il sonno è ancora un mistero affascinante: non si è ancora scoperto come funzioni esattamente e in che modo sia indispensabile per la nostra salute. Per molti è anche un bel problema, come ben sa l'autore di questo saggio, narcolettico conclamato. Ed è proprio partendo dal suo vissuto che il giornalista scientifico Nicholls ci conduce per mano tra i disturbi del sonno, che vanno dall'insonnia al nottambulismo, passando per il jet lag e il mondo onirico. Una perfetta lettura serale... se il sonno non arriva.

GLI APPUNTAMENTI

### *La fiera della manualità a Roma*

Creativi e appassionati dell'handmade: è arrivata la vostra festa. Dal 27 al 30 settembre a Roma (si replica a Vicenza dal 18 al 21 ottobre) c'è *Abilmente*, la fiera del fai-da-te. Dove si può ammirare la migliore oggettistica creata da "non professionisti", dal riciclo all'home décor. E seguire in prima persona tantissimi workshop dedicati a chi non ama stare con le mani in mano. Info: [abilmente.org](http://abilmente.org)

### *L'arte contemporanea a Firenze*

Nelle sale di Palazzo Strozzi è arrivata la mostra retrospettiva *Marina Abramović. The Cleaner*. Ripercorre la produzione della grande artista serba, dai primi dipinti alle performance che coinvolgono anche gli spettatori trasformandoli in opere d'arte viventi. Fino al 20 gennaio 2019. Info: [palazzostrozzi.org](http://palazzostrozzi.org)

107



**Scegliere di essere felici**  
John Leland  
(Solferino, 18 €)

LA TESTIMONIANZA

## *Un anno vissuto senilmente*

John Leland, giornalista del *New York Times*, per un anno è vissuto gomito a gomito con sei ottantenni tra cliniche, ospizi, sedie a rotelle, stranezze e fissazioni. All'inizio era convinto di addentrarsi in un mondo triste, ma si è dovuto presto ricredere. Perché i sei anziani gli hanno regalato uno strepitoso slancio ottimistico. Un libro ironico, arguto e, soprattutto, un grande inno alla vita.



**Non voglio andare a scuola**  
Alberto Pellai e Barbara Tamborini  
(De Agostini, 10,90 €)

IL MINI-MANUALE

## *Scuola, ti odio*

È appena iniziato l'asilo e ha già iniziato a mugugnare e inventare misteriosi malesseri per stare a casa? Prendilo di sponda grazie a questo libriccino, scritto da una coppia di psicoterapeuti. Nella prima troverai una filastrocca terapeutica da leggere insieme, nella seconda ci sono consigli psicologici e tante strategie concilia-scuola. Tutte da scoprire, come il "sacchetto dell'affetto". Dai 3 ai 5 anni.