



2026

CALENDARIO MOTIVAZIONALE



ispirato all'Acqua





GENNAIO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
				 1 CAPODANNO	2	3
4	5	 6 EPIFANIA	 7 Festa del Tricolore	8	9	10
11	12	13	14	15	16	 17 PIZZA DAY
18	 MONDAY	 20 GIORNATA DEL CINEMA ITALIANO	 21 GIORNATA DEGLI ABBRACCI	22	 23 GIORNATA DELLA SCRITTURA A MANO	24
25	26	 27 Giorno della Memoria	28	29	30	31

I TUOI 5 BUONI PROPOSITI PER IL 2026

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A GENNAIO

- BRINDA ALL'ANNO NUOVO
- MANGIA LA TUA PIZZA PREFERITA
- PIZZICO DI SALE NEL BLUE MONDAY
- VAI AL CINEMA
- ABBRACCIA ALMENO 5 AMICI
- SCRIVI UNA LETTERA A QUALCUNO



FEBBRAIO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
1	2	3	4	5  NUTELLA DAY	6	GIORNATA DEI CALZINI SPAIATI  7 VASCO DAY
8	9	10  Giorno delle Foibe	11	12	13	14  San Valentino
15  San Faustino	16	17	18	19	20	21  GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA LINGUA MADRE
22  SCONNESSI DAY  GIORNATA DEL GATTO	23	24	25	26	27	28


ORGANIZZA IL TUO SAN VALENTINO O SAN FAUSTINO

COSE DA FARE A FEBBRAIO

- INGOZZATI DI NUTELLA
- RICORDATI GLI AUGURI AL KOM
- INDOSSA DUE CALZINI DIVERSI
- AMA
- BACIA IL TUO GATTO O GATTI SEMPRE
- DISCONNETTITI DALLA RETE



MARZO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
1	2	3	4	5	6	7
 8 GIORNATA DELLA DONNA	9	10	11	 12 FLOWER DAY Pianta i Fiori di Luna	13	14
15	16	17	18	19 FESTA DEL PAPA'	 20 GIORNATA DELLA FELICITA'	 21 GIORNATA DELLA POESIA
 22 GIORNATA DELL'ACQUA	23	24	25	26	 27 GIORNATA DEL TEATRO	 28 Ora della Terra 
 29 Ora Legale	30	31				

SCRIVI LE TUE 5 POESIE DEL CUORE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A MARZO:

- SI SEMPRE UNA DONNA FORTE
- PIANTA I MIEI SEMI DI LUNA
- FAI GLI AUGURI A TUO PADRE
- FAI UNA COSA CHE TI RENDE FELICE
- RISPARMIA L'ACQUA
- METTI AVANTI L'OROLOGIO
- VAI A TEATRO
- RISPETTA LA TERRA IN CUI VIVI



APRILE 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
			 1 PESCE D'APRILE	 2 BLUE DAY Giornata sull'Autismo	3	4
 20 PASQUA	 Pasquetta 6  CARBONARA DAY	7	 8 PINK DAY Contro le discriminazioni	9	10	11
12	 13 GIORNATA DEL BACIO	14	 15 GIORNATA DELL'ARTE	16	17	18
19	20	 21 Natale di Roma	 22 Giorno della Terra EARTH DAY	 23 GIORNATA DEL LIBRO	 24 Giornata contro la Vivisezione	 25 Festa della Liberazione
26	27	28	 29 GIORNATA DELLA DANZA	 30 GIORNATA DEL JAZZ		

SCRIVI 5 LIBRI LETTI CHE HAI AMATO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE AD APRILE:

FAI UN PESCE D'APRILE A QUALCUNO

BACIA CHI AMI

GUARDA UNA MOSTRA D'ARTE

FAI UN TREKKING NATURALISTICO


LEGGI

DONA IL TUO 5X1000 ALLA LAV

SII LIBERA/O



MAGGIO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
					 1 Festa dei Lavoratori	2
 3 GIORNATA DELLA RISATA	4	5	6	7	8	9
10 FESTA DELLA MAMMA	11	12	13	14	 15 GIORNATA PER REGALARE UN FIORE	16
17  GIORNATA DEI MUSEI	18	19	 20 GIORNATA DELLE API	21	22	23
24 BROTHERS DAY	 WINE DAY	25	26	27	28	29
 31 GIORNATA NO SMOKING						

A CHI POTRESTI REGALARE UN FIORE:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A MAGGIO

- _____ RIDI TANTO
- _____ FAI GLI AUGURI ALLA MAMMA
- _____ SCEGLI ALMENO 5 FIORI DA REGALARE
- _____ ENTRA IN UN MUSEO
- _____ RISPETTA LE API
- _____ FAI GLI AUGURI A TUO FRATELLO
- _____ MANGIA, PREGA, BEVI!
- _____ NON FUMARE



GIUGNO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	1	2 Festa della Repubblica	3 GIORNATA DELLA BICICLETTA	4	5 GIORNATA DELL'AMBIENTE	6
7 GIORNATA DELLO SPORT	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 GIORNATA DEL PIC NIC	19	20
Solstizio d'Estate 21 FESTA DELLA MUSICA	22	23	24	25	26 GIORNATA DEI CANI IN UFFICIO	27
28	29	30				

CINQUE AZIONI PER L'AMBIENTE

1. RIUSA, RICICLA
2. SCEGLI IL KM 0
3. RIDUCI I CONSUMI
4. RISPARMIA ENERGIA
5. UN GIORNO AL MESE ZERO RIFIUTI

COSE DA FARE A GIUGNO

- CANTA L'INNO D'ITALIA
- SE HAI UNA BICI, USALA!
- FAI UN PIC NIC
- VAI A UN CONCERTO



LUGLIO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
			1	2	3  GIORNATA PLASTIC FREE	4
5	6	7  GIORNATA DEL CIOCCOLATO	8	9	10	11
12  GIORNATA DELLA SPERANZA	13	14	15	16	17  GIORNATA DEGLI EMOJI	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30  GIORNATA DELL'AMICIZIA	31	

I TUOI 5 AMICI/AMICHE DEL CUORE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A LUGLIO:

- EVITA LA PLASTICA
- COMPRATI UN GELATO AL CIOCCOLATO
- RILASSATI
- CHIAMA I TUOI 5 AMICI / NO MESSAGGI



AGOSTO 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
						1
2 SISTERS DAY	3	4	5	6	7 GIORNATA DELLA BIRRA	8 GIORNATA DEL GATTO
9	10 Notte di San Lorenzo	11	12	13	14	15 Ferragosto
16	17	18	19 GIORNATA DELLA FOTOGRAFIA	20	21	22
23	24	25	26 GIORNATA DEL CANE	27	28	29
30	31					

SCRIVI 5 DESIDERI:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE AD AGOSTO

- FAI GLI AUGURI A TUA SORELLA
- RIEMPITI UN BEL BOCCALE DI BIRRA
- FAI UN REGALINO AL TUO GATTO/GATTI
- ESPRIMI CINQUE DESIDERI
- NON TI INGOZZARE A FERRAGOSTO
- ESCI, E FAI FOTOGRAFIE
- ABBRACCIA IL TUO CANE E VIZIALO



SETTEMBRE 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
		1	2	3	4	5
6	7	 8 GIORNATA DEL PERDONO	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	 21 GIORNATA DELLA GRATITUDINE	22	 23 Equinozio d'Autunno	24	 25 GIORNATA DEI SOGNI	26
 27 GIORNATA DEL VIAGGIO	28	29	30			

COSE DI CUI ESSERE GRATA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A SETTEMBRE:

- PERDONA CHI TI HA FERITO
- SII GRATO/A ALLA VITA
- SE HAI DEI SOGNI, REALIZZALI
- VIAGGIA, SCEGLI UNA META E VAI
- _____
- _____
- _____



OTTOBRE 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
				 1 GIORNATA DEL CAFFE'	 2 FESTA DEI NONNI	3
 4 GIORNATA DEGLI ANIMALI	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
 18 GIORNATA DELLA CRAVATTA	19	20	21	22	23	24
 25 GIORNATA DELLA PASTA	 Ora Solare 26	27	 28 GIORNATA CONSAPEVOLE CONTROLLO SPRECO	29	30	 31 HALLOWEEN

5 PIATTI DI PASTA CHE ADORI

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A OTTOBRE:

- BEVI UN CAFFE' A NAPOLI
- FAI GLI AUGURI AI TUOI NONNI
- SII DALLA PARTE DEGLI ANIMALI
- INDOSSA UNA CRAVATTA
- PREPARA I 5 PIATTI DI PASTA
- METTI INDIETRO L'OROLOGIO
- NON SPRECARRE CIBO E ACQUA
- DOLCETTO O SCHERZETTO?



NOVEMBRE 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
 1 Ognissanti	 2 Giorno dei morti	3	4	5	6	7
8	9	 10 Caduta del Muro di Berlino	11	12	 13 GIORNATA DELLA GENTILEZZA	14
15	16	 17 GIORNATA DEL GATTO NERO	18	 19 GIORNATA DELLA FILOSOFIA	20	 21 Giornata dell'Albero
22	23	24	 25 Giornata contro la violenza sulle donne	 26 GIORNATA DEL DONO	27	28
29	30					

COSA DONERESTI DI TE E A CHI:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A NOVEMBRE:

- VAI A TROVARE I TUOI CARI AL CIMITERO
- SII GENTILE SEMPRE
- METTI UN CORNETTO NELLA TASCA
- PIANTA UN ALBERO O ABBRACCIALO
- SOSTIENI LE ALTRE DONNE
- COSA DONERESTI A TE STESSA/O?
- _____
- _____



DICEMBRE 2026

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
		1	2	3  GIORNATA DEI DIRITTI DEI DISABILI	4	5
6	7	8  L'Immacolata	9	10	11  GIORNATA DELLA MONTAGNA	12
13  Santa Lucia il giorno più corto che ci sia	14	15  TEA DAY	16	17	18	19
20  Solstizio d'inverno	21	22	23	24  VIGILIA	25  NATALE	26  Santo Stefano
27	28	29	30	31  San Silvestro		

I 5 REGALI DI NATALE E PER CHI:

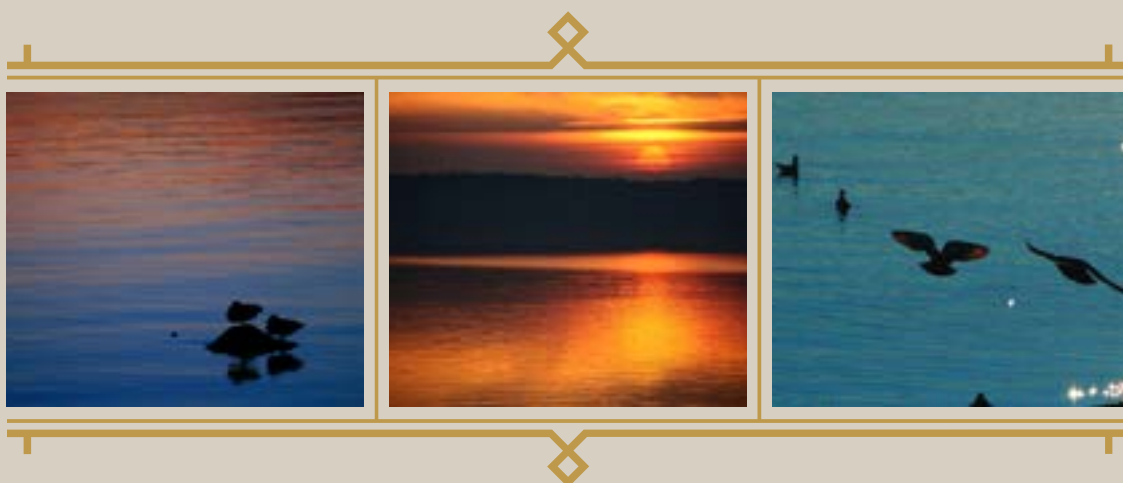
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COSE DA FARE A DICEMBRE:

- DONA IL TUO 5X1000 A VITALBA ONLUS
- PORTA UN FIORE ALLA MADONNA
- RAGGIUNGI UNA VETTA
- PRENDI UN TEA CON LE AMICHE/AMICI
- NO ABBUFFATE NATALIZIE
- NO BOTTI
- CHIUDI L'ANNO CON UN DESIDERIO

BUON 2026


EMANUELA GIZZI



“SE NON PUOI SUPERARE UN OSTACOLO, AGGIRALO.

COME FA L'ACQUA”

(MARGARET ATWOOD)

Mapping  Lucia
Viaggio con i Semi in Toscana



Vai sul sito www.mappinglucia.it

grafica [La Storyteller 4.0](#)