

IL CALENDARIO DELLA CEFALEA
malditesta con i giorni contati

2017



Il Sito Italiano della Cefalea
www.cefalea.it



gennaio

Cristiana Cagliari

La nostra condizione è fatta di lunghi e forzati silenzi, di sintomatici ingoiati di nascosto, di lacrime fugaci asciugate con le dita e..... di sorrisi di circostanza che ci permettono di essere considerate persone comuni.

- 1 Domenica
- 2 Lunedì
- 3 Martedì
- 4 Mercoledì
- 5 Giovedì
- 6 Venerdì
- 7 Sabato
- 8 Domenica
- 9 Lunedì
- 10 Martedì
- 11 Mercoledì
- 12 Giovedì
- 13 Venerdì
- 14 Sabato
- 15 Domenica
- 16 Lunedì
- 17 Martedì
- 18 Mercoledì
- 19 Giovedì
- 20 Venerdì
- 21 Sabato
- 22 Domenica
- 23 Lunedì
- 24 Martedì
- 25 Mercoledì
- 26 Giovedì
- 27 Venerdì
- 28 Sabato
- 29 Domenica
- 30 Lunedì
- 31 Martedì

febbraio

Federica Modena

Quando stiamo bene
conquistiamo il mondo.
Ci è toccata l'emicrania
in questa vita. In ogni
caso questa vita è l'unica
che abbiamo e possiamo
celebrarla e gioire per
le cose belle. Oggi parlo
così perché non ho mal di
testa e l'umore è buono.

- 1 Mercoledì
- 2 Giovedì
- 3 Venerdì
- 4 Sabato
- 5 Domenica
- 6 Lunedì
- 7 Martedì
- 8 Mercoledì
- 9 Giovedì
- 10 Venerdì
- 11 Sabato
- 12 Domenica
- 13 Lunedì
- 14 Martedì
- 15 Mercoledì
- 16 Giovedì
- 17 Venerdì
- 18 Sabato
- 19 Domenica
- 20 Lunedì
- 21 Martedì
- 22 Mercoledì
- 23 Giovedì
- 24 Venerdì
- 25 Sabato
- 26 Domenica
- 27 Lunedì
- 28 Martedì

marzo

Giovanna Palermo

Il mal di testa ci condiziona,
la vita, l'esistenza,
la professione, la famiglia!
Sempre con l'ansia è se quel
giorno starò male!
Si doveva sposare mia figlia...
per fortuna è andata
alla grande!

- 1 Mercoledì
- 2 Giovedì
- 3 Venerdì
- 4 Sabato
- 5 Domenica
- 6 Lunedì
- 7 Martedì
- 8 Mercoledì
- 9 Giovedì
- 10 Venerdì
- 11 Sabato
- 12 Domenica
- 13 Lunedì
- 14 Martedì
- 15 Mercoledì
- 16 Giovedì
- 17 Venerdì
- 18 Sabato
- 19 Domenica
- 20 Lunedì
- 21 Martedì
- 22 Mercoledì
- 23 Giovedì
- 24 Venerdì
- 25 Sabato
- 26 Domenica
- 27 Lunedì
- 28 Martedì
- 29 Mercoledì
- 30 Giovedì
- 31 Venerdì

aprile

Nikla Aosta

Ho paura di andare a dormire perché poi mi sveglio che sto male da giorni. Lo so che non bisogna abbattersi e essere positivi, se un giorno si crolla siamo umani ma io poi mi colpevolizzo, ma se mi “impanico” è peggio.

- 1 Sabato
- 2 Domenica
- 3 Lunedì
- 4 Martedì
- 5 Mercoledì
- 6 Giovedì
- 7 Venerdì
- 8 Sabato
- 9 Domenica
- 10 Lunedì
- 11 Martedì
- 12 Mercoledì
- 13 Giovedì
- 14 Venerdì
- 15 Sabato
- 16 Domenica
- 17 Lunedì
- 18 Martedì
- 19 Mercoledì
- 20 Giovedì
- 21 Venerdì
- 22 Sabato
- 23 Domenica
- 24 Lunedì
- 25 Martedì
- 26 Mercoledì
- 27 Giovedì
- 28 Venerdì
- 29 Sabato
- 30 Domenica

maggio

Annamaria Ferrara

Sicuramente passiamo per persone che sanno solo lamentarsi, ma non so quanti saprebbero accontentarsi delle briciole e considerarle preziose perchè rare, come sappiamo fare noi.

- 1 Lunedì
- 2 Martedì
- 3 Mercoledì
- 4 Giovedì
- 5 Venerdì
- 6 Sabato
- 7 Domenica
- 8 Lunedì
- 9 Martedì
- 10 Mercoledì
- 11 Giovedì
- 12 Venerdì
- 13 Sabato
- 14 Domenica
- 15 Lunedì
- 16 Martedì
- 17 Mercoledì
- 18 Giovedì
- 19 Venerdì
- 20 Sabato
- 21 Domenica
- 22 Lunedì
- 23 Martedì
- 24 Mercoledì
- 25 Giovedì
- 26 Venerdì
- 27 Sabato
- 28 Domenica
- 29 Lunedì
- 30 Martedì
- 31 Mercoledì

giugno

Arianna Reggio Calabria

Ti guardano come se tu fossi sempre esagerata. Sarà che non riesco ad accettare la mia condizione e mi rendo conto che parlo solo di mal di testa. Cerco parole di incoraggiamento. Ecco cosa cerco.

- 1 Giovedì
- 2 Venerdì
- 3 Sabato
- 4 Domenica
- 5 Lunedì
- 6 Martedì
- 7 Mercoledì
- 8 Giovedì
- 9 Venerdì
- 10 Sabato
- 11 Domenica
- 12 Lunedì
- 13 Martedì
- 14 Mercoledì
- 15 Giovedì
- 16 Venerdì
- 17 Sabato
- 18 Domenica
- 19 Lunedì
- 20 Martedì
- 21 Mercoledì
- 22 Giovedì
- 23 Venerdì
- 24 Sabato
- 25 Domenica
- 26 Lunedì
- 27 Martedì
- 28 Mercoledì
- 29 Giovedì
- 30 Venerdì

luglio

Beatrice Rimini

Non ce l'ha, faccio più!
Scusate ma non e' vita
questa. La testa mi si
spacca! Mi e' venuta una
depressione incredibile e
mi sento così sola.

- 1 Sabato
- 2 Domenica
- 3 Lunedì
- 4 Martedì
- 5 Mercoledì
- 6 Giovedì
- 7 Venerdì
- 8 Sabato
- 9 Domenica
- 10 Lunedì
- 11 Martedì
- 12 Mercoledì
- 13 Giovedì
- 14 Venerdì
- 15 Sabato
- 16 Domenica
- 17 Lunedì
- 18 Martedì
- 19 Mercoledì
- 20 Giovedì
- 21 Venerdì
- 22 Sabato
- 23 Domenica
- 24 Lunedì
- 25 Martedì
- 26 Mercoledì
- 27 Giovedì
- 28 Venerdì
- 29 Sabato
- 30 Domenica
- 31 Lunedì

agosto

Cinzia
Palermo

Per quanto lotti per condurre
una vita normale in giornate
con emicrania come queste, ci
sono momenti
che mi sento piegata,
umiliata al suo volere.

- 1 Martedì
- 2 Mercoledì
- 3 Giovedì
- 4 Venerdì
- 5 Sabato
- 6 Domenica
- 7 Lunedì
- 8 Martedì
- 9 Mercoledì
- 10 Giovedì
- 11 Venerdì
- 12 Sabato
- 13 Domenica
- 14 Lunedì
- 15 Martedì
- 16 Mercoledì
- 17 Giovedì
- 18 Venerdì
- 19 Sabato
- 20 Domenica
- 21 Lunedì
- 22 Martedì
- 23 Mercoledì
- 24 Giovedì
- 25 Venerdì
- 26 Sabato
- 27 Domenica
- 28 Lunedì
- 29 Martedì
- 30 Mercoledì
- 31 Giovedì

settembre

Elisabetta Varese

In questi giorni, forse un pochino più tristi del solito, ho pensato ad Al.Ce. e al nostro forum, dove il raccontarsi non incontra barriere, dove la solidarietà è forza, dove il dolore condiviso non limita, ma migliora.
Grazie.

- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 Domenica
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 Venerdì
- 9 Sabato
- 10 Domenica
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 Domenica
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 Domenica
- 25 Lunedì
- 26 Martedì
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato

ottobre

Cristina Ferrara

I momenti di sconforto li abbiamo tutti ma abbiamo anche la grande capacità di rialzarci più forti di prima. L'ironia a me aiuta tanto. Ridere di se stessi alleggerisce tanto.

- 1 Domenica
- 2 Lunedì
- 3 Martedì
- 4 Mercoledì
- 5 Giovedì
- 6 Venerdì
- 7 Sabato
- 8 Domenica
- 9 Lunedì
- 10 Martedì
- 11 Mercoledì
- 12 Giovedì
- 13 Venerdì
- 14 Sabato
- 15 Domenica
- 16 Lunedì
- 17 Martedì
- 18 Mercoledì
- 19 Giovedì
- 20 Venerdì
- 21 Sabato
- 22 Domenica
- 23 Lunedì
- 24 Martedì
- 25 Mercoledì
- 26 Giovedì
- 27 Venerdì
- 28 Sabato
- 29 Domenica
- 30 Lunedì
- 31 Martedì

novembre

Serena Lecce

Il mal di testa ci
devasta, ma noi non
dobbiamo e non
possiamo mollare
anche quando
vorremo distruggere
tutto.

- 1 Mercoledì
- 2 Giovedì
- 3 Venerdì
- 4 Sabato
- 5 Domenica
- 6 Lunedì
- 7 Martedì
- 8 Mercoledì
- 9 Giovedì
- 10 Venerdì
- 11 Sabato
- 12 Domenica
- 13 Lunedì
- 14 Martedì
- 15 Mercoledì
- 16 Giovedì
- 17 Venerdì
- 18 Sabato
- 19 Domenica
- 20 Lunedì
- 21 Martedì
- 22 Mercoledì
- 23 Giovedì
- 24 Venerdì
- 25 Sabato
- 26 Domenica
- 27 Lunedì
- 28 Martedì
- 29 Mercoledì
- 30 Giovedì

dicembre

Elisabetta Milano

Il mio silenzio non vi
tragga in inganno. Apro
il forum ogni giorno ed è
come entrare nella casa
dei miei che mi accoglie
anche se me ne sto
in disparte.

- 1 Venerdì
- 2 Sabato
- 3 Domenica
- 4 Lunedì
- 5 Martedì
- 6 Mercoledì
- 7 Giovedì
- 8 Venerdì
- 9 Sabato
- 10 Domenica
- 11 Lunedì
- 12 Martedì
- 13 Mercoledì
- 14 Giovedì
- 15 Venerdì
- 16 Sabato
- 17 Domenica
- 18 Lunedì
- 19 Martedì
- 20 Mercoledì
- 21 Giovedì
- 22 Venerdì
- 23 Sabato
- 24 Domenica
- 25 Lunedì
- 26 Martedì
- 27 Mercoledì
- 28 Giovedì
- 29 Venerdì
- 30 Sabato
- 31 Domenica

gennaio 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	D													
2	L													
3	Ma													
4	Me													
5	G													
6	V													
7	S													
8	D													
9	L													
10	Ma													
11	Me													
12	G													
13	V													
14	S													
15	D													
16	L													
17	Ma													
18	Me													
19	G													
20	V													
21	S													
22	D													
23	L													
24	Ma													
25	Me													
26	G													
27	V													
28	S													
29	D													
30	L													
31	Ma													

febbraio 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Me													
2	G													
3	V													
4	S													
5	D													
6	L													
7	Ma													
8	Me													
9	G													
10	V													
11	S													
12	D													
13	L													
14	Ma													
15	Me													
16	G													
17	V													
18	S													
19	D													
20	L													
21	Ma													
22	Me													
23	G													
24	V													
25	S													
26	D													
27	L													
28	Ma													

marzo 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Me													
2	G													
3	V													
4	S													
5	D													
6	L													
7	Ma													
8	Me													
9	G													
10	V													
11	S													
12	D													
13	L													
14	Ma													
15	Me													
16	G													
17	V													
18	S													
19	D													
20	L													
21	Ma													
22	Me													
23	G													
24	V													
25	S													
26	D													
27	L													
28	Ma													
29	Me													
30	G													
31	V													

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

aprile 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	S													
2	D													
3	L													
4	Ma													
5	Me													
6	G													
7	V													
8	S													
9	D													
10	L													
11	Ma													
12	Me													
13	G													
14	V													
15	S													
16	D													
17	L													
18	Ma													
19	Me													
20	G													
21	V													
22	S													
23	D													
24	L													
25	Ma													
26	Me													
27	G													
28	V													
29	S													
30	D													

maggio 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	L													
2	Ma													
3	Me													
4	G													
5	V													
6	S													
7	D													
8	L													
9	Ma													
10	Me													
11	G													
12	V													
13	S													
14	D													
15	L													
16	Ma													
17	Me													
18	G													
19	V													
20	S													
21	D													
22	L													
23	Ma													
24	Me													
25	G													
26	V													
27	S													
28	D													
29	L													
30	Ma													
31	Me													

giugno 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	G													
2	V													
3	S													
4	D													
5	L													
6	Ma													
7	Me													
8	G													
9	V													
10	S													
11	D													
12	L													
13	Ma													
14	Me													
15	G													
16	V													
17	S													
18	D													
19	L													
20	Ma													
21	Me													
22	G													
23	V													
24	S													
25	D													
26	L													
27	Ma													
28	Me													
29	G													
30	V													

luglio 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	S													
2	D													
3	L													
4	Ma													
5	Me													
6	G													
7	V													
8	S													
9	D													
10	L													
11	Ma													
12	Me													
13	G													
14	V													
15	S													
16	D													
17	L													
18	Ma													
19	Me													
20	G													
21	V													
22	S													
23	D													
24	L													
25	Ma													
26	Me													
27	G													
28	V													
29	S													
30	D													
31	L													

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

agosto 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Ma													
2	Me													
3	G													
4	V													
5	S													
6	D													
7	L													
8	Ma													
9	Me													
10	G													
11	V													
12	S													
13	D													
14	L													
15	Ma													
16	Me													
17	G													
18	V													
19	S													
20	D													
21	L													
22	Ma													
23	Me													
24	G													
25	V													
26	S													
27	D													
28	L													
29	Ma													
30	Me													
31	G													

settembre 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V												
2	S												
3	D												
4	L												
5	Ma												
6	Me												
7	G												
8	V												
9	S												
10	D												
11	L												
12	Ma												
13	Me												
14	G												
15	V												
16	S												
17	D												
18	L												
19	Ma												
20	Me												
21	G												
22	V												
23	S												
24	D												
25	L												
26	Ma												
27	Me												
28	G												
29	V												
30	S												

ottobre 2017

Giorni del mese		Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore	N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	D													
2	L													
3	Ma													
4	Me													
5	G													
6	V													
7	S													
8	D													
9	L													
10	Ma													
11	Me													
12	G													
13	V													
14	S													
15	D													
16	L													
17	Ma													
18	Me													
19	G													
20	V													
21	S													
22	D													
23	L													
24	Ma													
25	Me													
26	G													
27	V													
28	S													
29	D													
30	L													
31	Ma													

novembre 2017

Giorni del mese	Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Me											
2	G											
3	V											
4	S											
5	D											
6	L											
7	Ma											
8	Me											
9	G											
10	V											
11	S											
12	D											
13	L											
14	Ma											
15	Me											
16	G											
17	V											
18	S											
19	D											
20	L											
21	Ma											
22	Me											
23	G											
24	V											
25	S											
26	D											
27	L											
28	Ma											
29	Me											
30	G											

dicembre 2017

Giorni del mese	Cefalea si / no	Intensità dolore: 1 = lieve 2 = moderato 3 = forte	Sede del dolore: D = solo destro S = solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = pulsante C = costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento? SI / No	Altri sintomi associati al dolore N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: alla luce (L) ai rumori (R) agli odori (O)	Occhio rosso e/o lacrimazione dal lato del dolore	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore	Farmaci per stroncare l'attacco? SI / No	Quanti nella giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V											
2	S											
3	D											
4	L											
5	Ma											
6	Me											
7	G											
8	V											
9	S											
10	D											
11	L											
12	Ma											
13	Me											
14	G											
15	V											
16	S											
17	D											
18	L											
19	Ma											
20	Me											
21	G											
22	V											
23	S											
24	D											
25	L											
26	Ma											
27	Me											
28	G											
29	V											
30	S											
31	D											

gennaio

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

aprile

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

luglio

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ottobre

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

febbraio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

maggio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

agosto

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

novembre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

marzo

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

giugno

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

settembre

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

dicembre

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					