N.33
MARZO - APRILE 2021
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, ST[illegible]NDEI[illegible]E A MILANO

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% LO/MI



FAMIGLIE GREEN
Piccoli gesti quotidiani

SOGNANDO L'ESTATE
Idee per le vacanze

DESIGN
In compagnia della natura

PICCOLI BRAND
Scopri i più creativi con noi

Fiori piante, animali!

MODA KIDS

IN BICI
Scopriamo la città

© IL GUFO

ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Estate intensa

all'Hotel Schneeberg - Family Resort & Spa di 4 stelle

4 giorni da 339€* p.pers.

con **"All-Inclusive Light"** e un buono wellness da **€20 a camera!**

*prenotabile dal 21/05 - 01/07
dal 01/07 - 05/08 I 29/08 - 12/09 da €365.-
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)





HOTEL SCHNEEBERG
Family Resort & Spa
★★★★

Tutta la varietà dell'Alto Adige sotto un unico nome **www.schneeberg.it**











Info: ☎ +39 0472 656232 ✉ **info@schneeberg.it**

Schneeberg Hotels Sas, der Kruselburger Verwaltung S.r.l. – Ridanna / Masseria 22 – 39040 Racines (BZ) / Italia – C.Fiscale & Part.IVA IT02258830211

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia



valentina valente

laura della badia

FOTO DI LE KELLY PHOTOGRAPHY

"SORELLANZA"
QUEL VALORE TUTTO FEMMINILE!

Care mamme, eccoci con il primo numero del 2021, un anno che è iniziato con tante aspettative, con la speranza di un nuovo inizio ma anche con la consapevolezza che si procederà ancora tra alti e bassi, tra sacrifici e incertezze. È difficile, lo sappiamo tutte, ma dobbiamo continuare ad andare avanti, senza perdere mai di vista la via d'uscita da questa pandemia, continuando a combattere e farci forza, ognuna a suo modo. A questo proposito vorremmo condividere con voi le parole di Sofia Bignamini, psicologa, tratte dal suo libro "Quando nasce una donna", che si sofferma proprio sul concetto di complicità tra le donne:

"La sorellanza, quella capacità di accogliere il sentire profondo dell'altra e di fornire il sostegno della condivisione empatica, costituisce una risorsa profonda del femminile, di fronte alla quale si ha l'impressione di quanto i maschi possano essere fragili e sguarniti".

Cosa significa? Forse non lo abbiamo messo a fuoco così nitidamente, ma lo viviamo tutti i giorni: la capacità delle donne di sostenersi le une con le altre, sempre, nelle piccole e nelle grandi questioni della vita. Non solo, la capacità di comprendere gli stati d'animo altrui, e per questo immedesimarsi nei panni delle altre e offrire un sostegno che parte proprio dalla comprensione profonda. L'esortazione che facciamo a tutte noi è di essere sempre consapevoli di questa immensa risorsa, nei rapporti familiari, di amicizia, professionali, per non sentirci mai sole ma per poter contare sempre su basi sicure, sul confronto, sulla condivisione.

Il nostro progetto editoriale nasce anche da questa considerazione: insieme per condividere informazioni, problemi e opportunità, momenti felici e periodi più difficili!

Come sempre vi invitiamo a leggere la rivista e a scriverci, su *redazione@milanomoms.it* per le vostre osservazioni, consigli, idee. Seguiteci anche sui social perché ci sono delle novità, come la nostra rubrica dedicata ai consigli di lettura e quella con gli Appunti di benessere, dedicata alla psicologia.

Iscrivetevi alla nostra newsletter su *www.milanomoms.it*



34. Moda



6. Curiosando



17. Pronti per la pappa



25. Scarpine primavera



38. Design

MOMS SOMMARIO

NEWS
6 Curiosando...

STORIE
10 Ilaria Cecchini. Laura Basili. La nostra community che fa lavorare le donne

FOCUS
12 Chiropratica per i giovani

7 IN CONDOTTA
14 La rubrica di Stefania Nascimbeni

NEW BORN
16 Bambini che hanno fretta di nascere
17 Pronti per la pappa?

9 MESI
18 Future mamme, tutte online!

VIVERE GREEN
19 Scelte ecologiche per le famiglie

GIOCHI
20 Crayola. Giochiamo con i colori

INSIDE THE CITY
22 Un bosco alle porte di Milano
22 San Carlo Sport. Giocare è una cosa seria.
23 Scopriamo la città su due ruote
24 Dove ci trovate!
25 Sailor Junior. Nuova stagione, nuove scarpe
25 Baby Bubble. Acquaticità 0-12 mesi
26 Per un look perfetto? Mai sottovalutare il colore
27 Blue Eye. Una nuova sede nel cuore di Milano

FOOD
29 Snack e merende a base di frutta

HOME
30 L'orto? Sul balcone!

PICCOLI BRAND
31 I più creativi. Scopriteli con noi!

MODA
34 I look primaverili
36 Primigi. Positive Vibes!

DESIGN
38 La natura entra in camera!

SCOPRIAMO UN LIBRO INSIEME
40 Avventure nel cielo con Lupo Bernardo

OUTSIDE THE CITY
44 Piccole grandi evasioni che ci fanno sognare

TI REGALO UN LIBRO
46 Libri da leggere, libri da regalare



In copertina.
Scatto per la campagna Il Gufo PE21
www.ilgufo.com

milano MOMS
IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

Puoi scaricare la rivista in pdf sul sito www.milanomoms.it

Milano MOMS è un a testata registrata
al Tribunale di Milano n. 171 del 14-05-2014
Iscrizione al ROC n. 25568
Luogo di Pubblicazione: Milano
Periodicità: bimestrale

Milano MOMS è una free press distribuita in ludoteche, scuole, teatri, centri medici, centri sportivi, negozi e locali selezionati a Milano e Monza.

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

Direzione editoriale
VALENTINA VALENTE
v.valente@milanomoms.it
LAURA DELLA BADIA
l.dellabadia@milanomoms.it

Redazione
redazione@milanomoms.it

Pubblicità
• Concessionaria:
LAPIS Srl
Viale Monte Nero, 56 (MI)
info@lapisadv.it

• Cecilia Zoppola
marketing@milanomoms.it

Progetto grafico
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

Proprietario ed editore
MILANO MOMS S.R.L.
Via Lecco, 22 - 20124 Milano
P.IVA 09027230961

Stampa
AGF - Via Del Tecchione, 36
20098 Sesto Ulteriano
S. Giuliano Milanese

Distribuzione
FREE Press ADV Srl
Via Isidoro Alessi, 8/a
35042 Este (PD)

Hanno collaborato
Stefania Nascimbeni,
Francesca Zardin

Salina

tutto per il bebè

Da 50 anni a Milano tutto il meglio per i bebè!

Migliaia di articoli delle migliori marche e tanti servizi esclusivi.

Lista nascita e Personal Shopper su appuntamento

Baby Pitstop con nursery e area allattamento

Noleggio tiralatte e bilance

Parcheggio convenzionato



Carta fedeltà con vantaggi unici!

Tax Free Refund

Global Blue

STAMP

Pagamenti rateali

scalapay

Cashback

satispay

Consegniamo in tutta Italia

Consegne a Milano entro 24 ore

e-commerce

babymilano.it

Sarà un bimbo o una bambina? Non importa, c'è **Salina**!

Salina Store viale Abruzzi 51 • 20131 Milano • tel. 02 2940 9287 • negozio@salinamilano.com

Outlet Baby di Salina viale Abruzzi 62 • 20131 Milano • tel. 02 3668 0902

Mini Salina corso Vercelli 62 • 20145 Milano • tel. 02 8725 2528 • vercelli@ergosum.store

Stokke Store via Matteucci 4 • 20131 Milano • tel. 02 2940 9287 • stokke@ergosum.store

e-commerce www.babymilano.it

Seguici su salina milano • baby outlet salina • negoziosalina • salinanegozio

www.salinamilano.com

Curiosando…

TENDENZE, NOVITÀ, BELLE IDEE!

VINI FRANCESI… A CASA TUA!

Wineman è l'hub di vendita a domicilio che permette di degustare **nettari francesi** assolutamente inediti ma con prezzi accessibili. Un'esperienza da condividere, anche quando la box Wineman arriva a casa e tutta **la curiosità si concentra nel non sapere quali etichette sono state scelte** e consegnate. Come funziona: abbonamento mensile, 4 fasce di prezzo e selezione: *Bohémien*, 3 vini mai convenzionali - *Classique*, 3 etichette di vini classici - *Chic*, una proposta di 2 vini e una di champagne, - *Champagne*, degustazione di 3 diversi champagne.

www.wineman.it

PASSIONE VINO





FIORIERE DI DESIGN

FIORIERE PER IL GIARDINO

Primavera, che momento magico per i giardini e le terrazze! Per mettere in risalto le piante, ecco la **fioriera** che si farà notare, perfetta per piante o fiori di medie dimensioni. Dotata di scarico dell'acqua, è realizzata in plexiglass di alta qualità. Si chiama ClickUp!, di Gardena
www.gardena.com



CACTUS MANIA

PIANTE GRASSE CHE PASSIONE

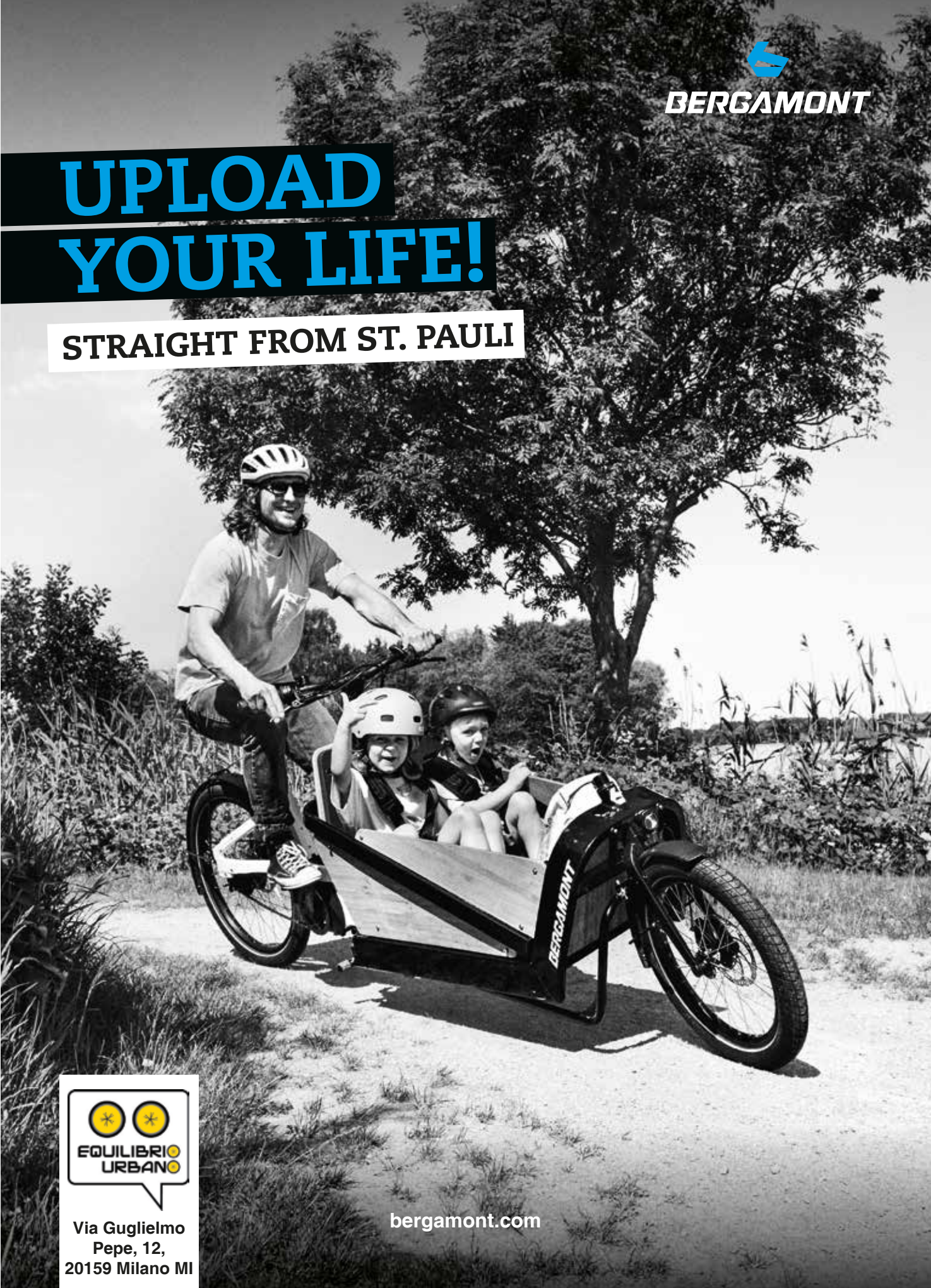
Su Instagram @carnosaespinosa è il paradiso per gli amanti delle **piante grasse**. Una serra di produzione, a Manerba del Garda, che vende le sue meraviglie online.
Guardate, scegliete, ordinate!



HOME WORKING CON STILE

ANGOLI (BELLI) PER LAVORARE

L'home office è entrato ormai in tutte le case. Stop a spazi improvvisati o mal organizzati, la tendenza vuole angoli dedicati che siano un vero e proprio statement. Per esempio, carte da parati o specchi, utilizzati per segnalare la zona studio, pareti in vetro trasparente come separè, o semplicemente tappeti che delimitano l'area. In uno **spazio personale**, con oggetti significativi e di carattere, anche le video call assumono tutta un'altra atmosfera!
Questa e altre idee su www.houzz.it


BERGAMONT
UPLOAD
YOUR LIFE!
STRAIGHT FROM ST. PAULI
BERGAMONT
EQUILIBRIO
URBANO
Via Guglielmo
Pepe, 12,
20159 Milano MI
bergamont.com

Curiosando...

TENDENZE, NOVITÀ, BELLE IDEE!

MADE IN ALTO ADIGE



LA FORZA DELLA NATURA ALTOATESINA

Con l'arrivo della primavera, prendersi cura del proprio corpo e della propria mente scegliendo **prodotti naturali e nutrienti** è il primo passo per affrontare il cambio di stagione. Pur Südtirol, l'azienda altoatesina che seleziona le **migliori eccellenze Made in Alto Adige**, propone due speciali pacchetti dedicati al benessere naturale e pensati per rafforzare il sistema immunitario e migliorare la salute mentale. *"Booster immunitario"* e *"Mens Sana"* racchiudono infatti prodotti che aiutano a prendersi cura di sé sfruttando cinque piante medicinali naturali: Echinacea, Mela Weirouge, Iperico, Cirmolo e Pino Mugo.
Per acquistarli: www.pursuedtirol.com

DISEGNATA A MANO



MILANO, LA MAPPA IN CHINA E ACQUERELLO

Se vi piacciono le cose fatte a mano, con attenzione ai dettagli e ai piccoli particolari, ecco un elemento decorativo (ma anche utile) per lo studio o una parete di casa.
Una **mappa di Milano**, disegnata a mano dall'**illustratore Mario Camerini**, a china e acquerello, con la tecnica del bird's eye view, cioè a volo d'uccelllo. Ci sono anche quelle dedicate a vari quartieri di Milano e ad altre città italiane e straniere.
www.mariocamerini.it

PER BIMBI DAI 3 ANNI



IL DESSERT? LO PREPARIO IO!

Non è un manuale di cucina (per realizzare dolci perfetti!), ma un libro che vuole suggerire delle **attività che avvicinano i bambini al buon cibo e ad una corretta alimentazione**. Il tutto già a partire dai 3 anni. Il testo è ridotto al minimo, prevale il linguaggio visivo di fotografie e disegni e le ricette si possono realizzare senza l'uso della bilancia, servendosi solo di un vasetto di yogurt e un cucchiaio da minestra.
Mamma, cucino da solo, Red edizioni, di Roberta Guidotti e Katia Casprini

FLOWER POWER



I PATTINI RETRÒ

Arrivano da Melbourne i **pattini** Impala Skate, nati da un team di ragazze appassionate di questo sport. Li caratterizzano leggerezza e grinta nel design, che nella collezione 2021 ci riporta agli anni '70-90, dalle fantasie flower power a quelle psichedeliche.
it.impalaskate.eu



La Vita è Bella, a casa.

Con il servizio delivery la consegna a Milano è gratuita. Se effettui l'ordine prima delle ore 18.00 consegnamo entro 24 ore. Scopri tutte le nostre specialità su www.lavitaebella.shop



La Vita è Bella®
BOTTEGA ITALIANA

CORSO VENEZIA, 6 | 20121 MILANO - IT | **T. 02 50020975** | **WWW.LAVITAEBELLA.SHOP**

Ilaria Cecchini, Laura Basili

LA NOSTRA COMMUNITY CHE FA LAVORARE LE DONNE

womenatbusiness.com

di Laura Della Badia

Combinare i bisogni delle donne con quelli delle aziende, e farli incontrare: ecco l'obiettivo con cui Ilaria Cecchini e Laura Basili (ex manager che per un periodo hanno dovuto rinunciare al proprio lavoro), hanno creato Women at Business, una community online nata con l'obiettivo di rimettere in circolo le competenze di tante donne.
Perché? Perché le donne che sono a casa, ricche di esperienze, capacità e competenze, sono tante, ancora troppe.
Ecco, allora, il luogo virtuale in cui creare un nuovo inizio, un nuovo progetto, mettere a frutto tante ambizioni. Qui ci raccontano tutto!

Donne e lavoro: un tema sempre attuale e dibattuto. Tantissime di noi sono alla ricerca di quel difficile equilibrio famiglia-carriera che in alcune fasi della vita sembra irraggiungibile.
Voi avete creato Woman at Business nel 2020. Che tipo di supporto offre?
L'idea è nata per offrire un servizio concreto, in grado di far circolare le competenze femminili.
Le donne con incredibili esperienze e professionalità sono tante, ma non tutte riescono a vederle realizzate e valorizzate nel modo giusto. La nostra è una community di donne e aziende che ha proprio l'obiettivo di valorizzare queste risorse.
Il nostro manifesto si chiama "Together, to get her". Insieme ai nostri partner aziendali, vogliamo riportare ogni singola donna ad un'attività lavorativa adeguata alle proprie conoscenze ed ambizioni.

Siete partite da un'esperienza personale?
Women at Business nasce da un'esigenza personale, quella di desiderare un progetto per sè, a 50 anni, dopo una carriera non lineare, con anni di fermo dal mondo del lavoro, anni in cui è stato fatto altro: dal master al tempo dedicato ai figli, fino al trasferimento per seguire la carriera del partner, rinunciando alla propria.
Condividendo questa esigenza con altre donne, ci siamo rese conto che quelli elencati sono soltanto una breve selezione dei motivi per cui le donne smettono di lavorare. Infatti, a questi si aggiungono a volte la cura dei genitori anziani, un periodo di malattia e molti altri motivi.
Le donne che ogni anno in Italia rassegnano le dimissioni per impossibilità di conciliare lavoro e famiglia sono tantissime: basti pensare che nel 2019, prima della pandemia, sono state 37.000 di cui massima parte mamme.
La nostra missione è quindi far circolare le competenze delle donne, valorizzandole.

A chi si rivolge il servizio? Ci sono ambiti professionali specifici?
Ci rivolgiamo a tutte le donne che hanno voglia di un progetto professionale e hanno voglia di mettersi



FOTO DI EMANUELA COLOMBO

o rimettersi in gioco a partire delle proprie competenze o saperi, in qualsiasi ambito.
Inoltre, al fine di creare rete trasversale e dare ancora più importanza e valore ai saperi e al saper fare delle donne, all'interno del sito c'è una vetrina chiamata PROCLUB dove, sempre gratuitamente, le donne possono offrire le proprie competenze, prodotti o progetti alle altre donne della community.

Come funziona, dall'iscrizione alla ricerca del lavoro?
Per le donne l'iscrizione è gratuita: basta iscriversi sul sito www.*womenatbusiness.com* compilando il proprio profilo. La nostra piattaforma è costituita da due database: uno di profili compilati dalle donne e l'altro di profili richiesti da parte delle aziende. Un algoritmo di matching fornirà alle aziende i migliori profili presenti nel database delle donne, adeguati alla propria ricerca.

Che tipo di collaborazioni possono nascere?
Consulenze, progetti, anche con partita IVA, poi l'azienda può decidere se proseguire, magari con un contratto a tempo indeterminato.

Quante donne si sono iscritte finora? WAB è nata poco prima della pandemia, in un periodo davvero molto complicato per il lavoro.
Le donne iscritte ad oggi sono quasi 4.000, a meno di un anno dal lancio della community. Un periodo molto difficile per il lavoro, infatti abbiamo coperto un vuoto nel panorama italiano, ma proprio per questo forse il bisogno è ancora più sentito.

In quali Regioni avete registrato un maggior numero di iscritte? Qual è la fascia di età più ricorrente e l'ambito professionale?
Siamo operative in Italia, è un progetto italiano. Le donne iscritte arrivano da tutto il territorio nazionale, principalmente dal Centro-Nord. L'età va dai 30 ai 60, con una più alta percentuale tra 35 e 45 anni. L'ambito professionale è molto vario: tutte le figure aziendali, ma anche architetti, avvocati e psicologhe.

In base alla vostra esperienza, quali sono le maggiori difficoltà delle donne, che le allontanano dalla propria professione? E quando si rimettono in gioco, cosa cercano?
La maggiore difficoltà delle donne è la mancanza di flessibilità. Flessibilità non significa smart working o peggio ancora part-time.
Flessibilità è la possibilità di lavorare a progetto, per obiettivi, non ha importanza quando e dove. E quando si rimettono in gioco è perché intravedono opportunità flessibili e meritocratiche, in ambienti e aziende women friendly, che sanno cogliere il valore del contributo femminile.

CHIROPRATICA PER I GIOVANI

Un valido aiuto per i ragazzi che crescono

www.chiropratica.it

di Valentina Valente

Il corpo che cambia, l'assunzione di posture scorrette, attività sportive anche intense e, oggi più che mai, troppe ore seduti a studiare, con la didattica a distanza: tutti fattori che possono causare problemi scheletro-muscolari ai nostri ragazzi. Abbiamo intervistato la Dottoressa in Chiropratica Natalie Leone, per approfondire l'argomento e conoscere come i dottori chiropratici intervengono in questi casi, e soprattutto quali sono i benefici.

Può definire in sintesi che cos'è la chiropratica?

La chiropratica è una professione sanitaria che si occupa della valutazione e del trattamento di disturbi neuro-muscolo-scheletrici. Attraverso le loro tecniche, i chiropratici cercano di migliorare la connessione tra le articolazioni, specificamente quelle della colonna vertebrale, e il sistema nervoso. Nella vita quotidiana, posture scorrette, traumi, incidenti, cadute o stress possono avere un impatto negativo sulla colonna riducendo la mobilità e creando interferenza. Questi cambiamenti nelle articolazioni, definiti sublussazioni vertebrali dai chiropratici, possono influire negativamente sul sistema nervoso e il benessere in generale. I chiropratici sono in grado di identificare e corregere questi problemi. Con l'aggiustamento chiropratico si cerca di ripristinare il movimento corretto della colonna vertebrale e delle altre articolazioni, migliorando il loro funzionamento e il benessere del paziente.

I CAMBIAMENTI LEGATI ALLA POSTURA IN ADOLESCENZA SONO IMPREVEDIBILI







In pubertà e adolescenza il corpo cambia, molto. Come influisce sulla postura di maschi e femmine e che problemi possono insorgere?

La pubertà e l'adolescenza sono un momento di intensa crescita e maturazione sia emotivamente che fisicamente. Tendenzialmente le femmine subiscono i cambiamenti più importanti tra i 10 e i 14 anni mentre i maschi tra i 12 e i 16. Durante questo periodo di crescita si potrebbero osservare cambiamenti associati alla colonna vertebrale in forma di scoliosi, ipercifosi, iperlordosi e postura scoretta. L'incremento dell'utilizzo del cellulare negli anni della crescita potrebbe far svillupare un atteggiamento di maggior flessione della cervicale che potrebbe creare una sintomologia dolorosa e, a lungo andare, anche dei cambiamenti degenerativi. In alcuni casi, i cambiamenti legati alla postura in adolescenza sono imprevedibili perchè possono dipendere da tanti fattori come per esempio l'attività fisica o la sua mancanza, il tempo percorso con dispositivi vari, e la qualità e quantità di riposo notturno. Possono esserci tanti sintomi e disturbi associati alle posture scorette in adolescenza, per esempio, rigidità muscolare, cefalea, cervicalgia, mal di schiena, affaticamento muscolare, e dolori articolari vari.





DOTT.SSA NATALIE LEONE fa parte dell'Associazione Italiana Chiropratici

In questi casi cosa propone il chiropratico, come agisce e con quali benefici?

Il chiropratico propone una prima visita che inizia con un'anamnesi e una specifica valutazione chiropratica del paziente, che comprende un'analisi della postura, una serie di test mirati per valutare il sistema neuro-muscolo-scheletrico, e specifiche valutazioni chiropratiche della mobilità delle articolazioni vertebrali. A seguito della visita, il chiropratico indica il percorso e i tempi di cura consigliati al paziente. Attraverso l'aggiustamento si riduce l'interferenza sul sistema nervoso e si migliora la mobilità articolare e il benessere del paziente. Spesso insieme all'aggiustamento si aggiungono anche delle tecniche applicate ai tessuti molli per ridurre le contratture muscolari e migliorare la flessibilità. Oltre ai trattamenti, i problemi legati alla postura richiedono anche un lavoro di rinforzo muscolare, per cui il chiropratico potrebbe suggerire degli esercizi da fare a casa per migliorare il tono muscolare, l'equilibrio e la propriocezione. La filosofia della chiropratica non si focalizza soltanto sulla salute della colonna vertebrale ma cerca di migliorare il proprio benessere promuovendo una vita sana che comprende attività fisica. Oltre ai benefici sulla mobilità e flessibilità delle articolazioni, e alla riduzione della sintomatologia dolorosa, i chiropratici valutano anche l'allineamento della colona vertebrale e individuano cambiamenti posturali in modo che possano migliorare.

La didattica a distanza costringe i nostri figli a stare troppo seduti. Come può essere di aiuto la chiropratica?

Quando i nostri figli frequentano la scuola in presenza sono costretti a muoversi spesso. Purtroppo la DAD crea una situazione di maggiore sedentarietà. Questa mancanza di movimento riduce le possibilità di stimolare i muscoli del core (addominali) e gli estensori vertebrali che sono essenziali per la creazione e il mantenimento di una postura ottimale. Le posture sostenute, in alcuni casi scorette, legate alla DAD creano un elevato rischio di stress posturale che può causare una moltitudine di sintomi e disturbi come la cefalea muscolotensiva, cervicalgia, dorsalgia, mal di schiena e conttrature muscolari varie. In questi casi, la chiropratica puo' essere utile perche può identificare i problemi neuro-musculo-sceletrici legati a una cattiva postura. Lo scopo dell'aggiustamento chiropratico è di corregere la sublussazione vertebrale, migliorando la mobilità e propriocezione articolare aiutando il corpo a migliorare la propria postura.

LE POSTURE SOSTENUTE, A VOLTE SCORRETTE, DURANTE LA DAD, CREANO UN RISCHIO DI STRESS POSTURALE

Oltre a consigliare degli essercizi utili per rinforzare i muscoli posturali, i chiropratici sono anche in grado di dare delle indicazioni per migliorare l'impostazioni della scrivania e ridurre lo stress posturale durante le ore di DAD.

In generale in quali casi consigliate un consulto dal chiropratico per i giovani e a chi ci si può rivolgere a Milano?

Non è necessario avere una sintomologia doloroloso per andare dal chiropratico, lo screening chiropratico è consigliabile per tutti i giovani perchè la prevenzione è fondamentale per incoraggiare lo sviluppo corretto della colonna vertebrale e per prevenire futuri problemi.

La scelta del chiropratico non dovrebbe essere casuale. Con l'aiuto dell'Associazione Italiana Chiropratici potete mettervi in buone mani: garantisce che i propri membri abbiano ottenuto una laurea in Chiropratica da università accredite a livello internazionale.

INFO

Associazione Italiana Chiropratici
www.chiropratica.it
oppure contattate la AIC
direttamente al numero verde
800 017 806.

FOTO DI KAROLINA GRABOWSKA (4)

STEFANIA NASCIMBENI
GIORNALISTA E SCRITTRICE,
MAMMA 2.0
nascimbenipress@gmail.com





BARBIE, BY MATTEL

7 in condotta

PERIPEZIE IN CASA, TRA DAD E HOME WORKING

Se c'è una cosa che ho imparato dalla pandemia è la **sacralità degli spazi** interpersonali, specialmente **lavorando in smartworking, con i bambini a casa**. Non so voi, ma dopo l'avvento della dad (didattica a distanza) HO INIZIATO A SVILUPPARE I SUCCHI GASTRICI, lo ammetto! Soprattutto perché quelli che prima erano i miei spazi d'ufficio sono diventati lo studio di mio figlio e il laboratorio di pittura di mia figlia…

Siccome non era il caso di buttar giù muri e fare abusi edilizi pur di ricavare uno stanzino per me, per il mio lavoro, già dopo la nascita dei bambini avevo eletto **il tavolo da pranzo come la mia zona-ufficio**, oddio, **un terzo del tavolo più che altro**: il resto è sempre andato a chi se lo prendeva prima, all'occorrenza, a rotazione. Oggi è così diviso: sulla destra c'è il mio portatile, sulla sinistra i quaderni e libri Invalsi di Topo, poco più in là le formine di Didò di Broccoletta. Ogni tanto mio marito ha la brillante idea di tornare a casa con le sue riviste specializzate e indovinate un po' dove le mette?

I BAMBINI CONDIVIDONO UNA STANZA MINUSCOLA CON LETTO A CASTELLO, DOVE NON CI STA NEMMENO UN TAVOLINO, in compenso abbiamo un TERRAZZO ENORME PIENO DI PIANTE, ma **non è che posso piantare la scrivania di mio figlio, o la mia, in mezzo ai gelsomini**. Abbiamo una cantina piena di chincaglierie e un disimpegno fuori che straborda di vecchi giocattoli e passeggini mai più usati, forse dovrei trasferire il mio ufficio tra i barattoli della vernice?

DISAGIO!
Alla fine **mio marito** ha preso il toro per le corna e **ha stravolto l'asset**, più che l'assetto, della zona living, perché o uno dei due usciva a comprare le sigarette e non tornava più (mio marito non fuma per fortuna), o gettavo il tavolo da pranzo fuori dalla finestra per par condicio. Morale: **via la credenza della nonna che faceva troppo belle époque**, via il puff (io odio i puff!) ed ecco che slittando il carrello un po' più in là, girando il tavolino basso davanti alla tivù, come le acque del Mar Rosso, si è finalmente aperto un varco, la schiarita che aspettavo da una vita!

Bastava recuperare una manciata di pochissimi metri quadri ed **è saltata fuori un'area lettura dotata di poltrone Chesterfield** (Ikea), **lampada stelo** con ombrello direzionabile e **carrellino in cristallo** (regalo di mia nonna del primo matrimonio) adibito a mini libreria girevole. TAAAC!
Peccato solo per due cose: 1, **Topo**, dopo anni di supplizio letterario, **ha deciso che gli piacciono i libri**. Non solo, GLI PIACE LEGGERLI SULLA MIA POLTRONA PREFERITA E ADDIO!
2, **Broccoletta**, dopo nemmeno due giorni dal nuovo assetto della casa, HA SPALMATO SULL'AMATA POLTRONA UNA SCATOLA DI DIDÒ, che non ho mai capito come faccia, quale sia il miracolo, ma **i pezzetti essiccati** sopravvivono a intere ere geologiche; morale, **non ce li leveremo dalle scatole, e dal sedere, per i prossimi vent'anni**.

MA SICCOME IL MIO BICCHIERE È SEMPRE MEZZO PIENO, PRIMA DI BERLO, OVVIO, HO SCOPERTO CHE TRA LE POLTRONE E IL DIVANO CI SONO ANCORA ALTRI DUE METRI DI TERRITORIO INESPLORATO. Stamattina sono andata in avanscoperta e ho deciso che **quel quadrato di parquet sarebbe l'angolino ideale per la meditazione**. SONO RIUSCITA A MEDITARE PER BEN DUE MINUTI, senza interferenze, poi è arrivata Broccoletta che mi ha picchiettato su una spalla e ha detto: "Mamma, cosa fai con gli occhi chiusi?", e mi si è buttata fra le braccia, scrociandomi le gambe. **"Niente, amore, la mamma stava solo visualizzando una cosa." "Quale?" "La palestra!".**

enjoy life with bama pet

... illimitate possibilità di composizione



new

Da oggi
si può anche
appendere
a parete

Qubl cuccia/gioco



lavabile

Anche il tuo gatto ama arrampicarsi con **Qubl**o? Condividi le sue foto e le pubblicheremo!

BIMBI CHE HANNO **FRETTA DI NASCERE**

Quando il bebè nasce all'ottavo mese.



DOTT. FABRIZIO CIRALLI
RESPONSABILE DI
NEONATOLOGIA E PATOLOGIA
NEONATALE
DI HUMANITAS SAN PIO X.

di Valentina Valente

Il tema che trattiamo in questo consueto appuntamento con Humanitas San Pio X mi tocca da vicino. Parliamo infatti di bambini prematuri tardivi, ovvero quelli che nascono attorno alla 36ª settimana, quindi all'ottavo mese. Il mio secondogenito, proprio alla 36ª settimana + 1 giorno è venuto al mondo, con grande sorpresa (e spavento), senza nessun preavviso, ha semplicemente deciso lui che era il momento! Subito dopo la nascita ha presentato i tipici problemi respiratori ed ha "soggiornato" in neonatologia per più di tre settimane, la prima in Terapia Intensiva Neonatale (TIN), tra tubicini ed incubatrice… con tutto il coinvolgimento emotivo, i dubbi e le paure che questo comporta per i genitori. Ho rivolto alcune domande al dott. Fabrizio Ciralli, responsabile di Neonatologia e Patologia Neonatale di Humanitas San Pio X, su questo argomento.

I bambini che nascono attorno alla 36ª settimana sono prematuri un po' speciali. Sembrano infatti pronti per tornare a casa ma necessitano di assistenza, perché?

I bambini nati prematuri tra la 34 a e la 36ª a settimana, sono definiti late pre-term o pretermine tardivi. È fondamentale dire che la sopravvivenza e la qualità di vita futura sono pressoché equiparabili ai neonati nati a termine. Questa categoria di prematurità può richiedere però un'assistenza particolare, legata principalmente a cause materne, placentari o fetali che hanno portato alla nascita pretermine.
Alcuni bambini non presentano alcun problema, altri possono mostrare problematiche diverse in relazione all'età gestazionale e al peso.

Quali sono dunque le problematiche che il bambino nato pretermine può presentare?

I "late preterm" possono presentare problematiche respiratorie caratterizzate da un insufficiente attività respiratoria spontanea che può richiedere un supporto ventilatorio. Successivamente alla dimissione i neonati devono seguire un percorso di follow-up nei primi anni di vita per valutare i parametri auxologici e quelli neurologici-comportamentali.

Cosa si devono aspettare mamma e papà quando il bimbo viene messo in incubatrice?

Anche nei casi in cui il neonato passa i primi giorni di vita in incubatrice, vengono garantiti, quando le condizioni cliniche lo consentono, il rapporto con mamma e papà, l'allattamento materno e il contatto pelle a pelle, Il tutto per favorire beneficio ai parametri vitali e al benessere psico-fisico di mamma e figlio.

Quanto tempo dopo possono tornare a casa e da cosa dipende?

Non ci sono standard, il tempo varia in base alla soggettività del bambino e dalla sua capacità di risposta alle terapie. Ovviamente più ci si avvicina all'età gestazionale della 37ª settimana, più è verosimile che i neonati abbiano dei percorsi di degenza ospedaliera ridotti.



Terapia intensiva neonatale

Cosa succede in Humanitas San Pio X quando nasce un neonato pretermine?

Il neonato "late pre-term", valutate le sue condizioni cliniche presso "l'isola Neonatale" al momento della nascita, viene portato nel reparto di Patologia Neonatale, recentemente ristrutturato in Humanitas San Pio X con la costruzione di nuovi spazi e tecnologie di ultima generazione. Qui si stabilisce se adottare un approccio di tipo osservazionale dei parametri vitali, oppure uno di tipo terapeutico in relazione alla patologia del bimbo (respiratoria, metabolica, alimentare, ecc.). In ospedale proponiamo anche un servizio di Psicologia Clinica gestito da psicologhe esperte per aiutare i neo genitori ad affrontare questo momento delicato.

L'allattamento è un altro fattore che può preoccupare la mamma, come viene gestito?

Il latte materno è per definizione un alimento specie-specifico e pertanto è diverso dal latte di formula; presenta caratteristiche biochimiche uniche che aiutano maggiormente lo sviluppo del bambino. Anche per i neonati nati pretermine e in incubatrice favoriamo l'allattamento materno diretto, se lo stato di salute del bambino lo permette, o indiretto, alimentandolo comunque con il latte materno della mamma mediante gavage o biberon.

HUMANITAS SAN PIO X
Via Francesco Nava, 31
Per info e prenotazioni
Servizio Sanitario Nazionale
02.6951.6000
Privati/Convenzionati
02.6951.7000
www.humanitas-sanpiox.it

PRONTI PER LA **PAPPA**?

SOLUZIONI SMART, FACILI ED ECO



I PIATTINI BIODEGRADABILI!

Ekobo è un'azienda eco-friendly francese, specializzata nella progettazione e produzione di oggetti ecologici di design in bambù. Le linee kids di Ekobo sono **stoviglie biodegradabili in fibra di bambù**, pratiche, resistenti. I prodotti sono stati creati per i più piccoli ma possono essere utilizzati da tutta la famiglia. Questo piatto a compartimenti fa parte del dinner set illustrato dalla francese Jennifer Bouron.

www.by-ekobo.com



LA SMOOTHIE BAG, ECOLOGICA!

Un prodotto ecosostenibile di alta qualità per chi ama la natura, viaggiare con i bambini e mangiare sano, del brand danese Haps Nordic che produce sacchetti e tessili in cotone organico, smoothie e snack bag, tutti riutilizzabili più e più volte, per ridurre i rifiuti di imballaggio. La **Reusable Smoothie Bag** è una **busta per alimenti** riutilizzabile, in plastica, ideale per conservare e trasportare comodamente pappe, yogurt e frullati.

www.hapsnordic.dk



IL SEGGIOLONE MULTIFUNZIONALE

Si chiama *Tatamia follow me*, e fa parte della collezione Paloma di Peg Perego. È un **seggiolone** per la pappa multifunzione che ti semplifica la vita: infatti si fa in tre! Omologato dalla nascita, puoi usarlo come comoda sdraietta, dondolo o seggiolone. Grazie al sistema Stop&Go, *Tatamia follow me* ti segue ovunque e il sistema blocco freno è a prova di fratellino. Da seggiolone a sdraietta in una mossa, con seduta regolabile, schienale reclinabile, pedanetta poggiapiedi regolabile, seggiolino anatomico imbottito e cinture di sicurezza.

www.pegperego.it

BEVANDE CALDE PER 6 ORE!

Dotato di tappo/bicchiere in plastica e 100% atossico. Il **thermos**, di Blafre, in acciaio inox dalle fantasie colorate è perfetto per mantenere le bevande calde fino a 6 ore! Nella borsa della mamma, sempre a portata di mano! 29,95 euro

www.blafre.com



IL SET DA TAVOLO DI DESIGN!

È di Alessi, e si chiama *Giro Kids*, è un **set piatti** disegnato da Ben van Berkel di UNStudio con piatto, ciotolina e bicchiere, in materiale infrangibile, e posate in acciaio per i primi pasti in autonomia dei bambini. Design e Made in Italy per i piccini!

www.alessi.com



FUTURE MAMME, TUTTE ONLINE!

ECCO I CORSI PER LE MOM TO BE, DALLO YOGA ALL'HYPNOBIRTHING

Associazione Ostetriche Felicita Merati

ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA PER MAMME GIÀ MAMME

Il corso inizia il 9 Aprile alle 14, per data presunta del parto tra giugno e agosto. Arriva un altro bambino… e con lui tanti ricordi e tante nuove domande! La nuova esperienza sarà come la prima? Come aiutare a conoscere un fratello/sorella? Un corso pre parto speciale per chi ha già vissuto l'esperienza di diventare madre, in un contesto familiare in cui ci sono già altri bambini.. e tanto da fare!

Per info: www.associazioneostetriche.it

Tan'atara

HYPNOBIRTHING

L'ipnosi in travaglio permette di avere un approccio positivo e naturale alla gravidanza e alla nascita. Il corso è tenuto dall'ostetrica Ivana Catapano, professionista con esperienza anche all'estero (Londra) in servizi di consulenza in gravidanza e dopo parto, anche a domicilio.

Obiettivi del corso:

- Esercizi di respirazione per favorire un rilassamento profondo
- Visualizzazioni da utilizzare durante la gravidanza e il parto
- Lavoro su se stessi per affrontare e sconfiggere le paure e far nascere la sicurezza
- Ruolo di supporto e protezione del partner durante il travaglio
- Imparare come il corpo della donna si modifica durante la nascita e come assecondare i cambiamenti
- Comprendere come corpo e mente funzionino in sinergia durante il parto

Il corso in dettaglio: 2 incontri di 2 ore ciascuna, dalla 20a settimana. Partecipazione del partner facoltativa Dispense al termine di ogni incontro
Gli incontri sono on line con piattaforma zoom. 2 incontri da 2 ore ciascuno.
Costo: 80€ per entrambi gli incontri di 4 ore (2 ore ciascuno).
Per info: info@tanatara.it





9 Passi

YOGA IN GRAVIDANZA

Attraverso esercizi specifici imparerai a conoscere meglio il tuo corpo che cambia e ad ascoltare il piccolo che cresce. Un percorso importante sia dal punto di visto psicologico che biologico. Il giovedì, alle 18:45

CORSO PREPARTO

Tenuto da Daniela Pergola, il corso si articola in 6 incontri monosettimanali, di 1 ora e mezza ciascuno, su zoom. I gruppi sono formati da un massimo di 5 mamme. Il corso si tiene in genere nelle giornate di venerdì.

CORSO YOGA POST PARTO

Lo yoga post parto rafforza i muscoli addominali, previene i problemi posturali, riequilibra i livelli ormonali, promuove il sonno e il rilassamento. Ogni giovedì alle 10:30, online.
Per le neomamme: anche massaggio neonatale
Per info: info.novepassi@gmail.com



FRANCESCA ZARDIN
NATURALISTA
ED EDUCATRICE
AMBIENTALE

SCELTE ECOLOGICHE **PER FAMIGLIE GREEN**

ECCO PICCOLI GESTI QUOTIDIANI PER RIDURRE LE EMISSIONI DI CO_2 E COMBATTERE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

di Francesca Zardin, naturalista

La pandemia monopolizza le nostre preoccupazioni, ma sarebbe errato dimenticarsi che tra i più gravi pericoli che minacciano il mondo intero c'è il Cambiamento Climatico Globale, e che i suoi drammatici effetti sono destinati a durare per generazioni.

Come famiglie, siamo chiamate a dare il buon esempio se vogliamo che i nostri bambini vivano su un Pianeta vitale e sano. Possiamo diminuire la nostra **Carbon Footprint**, ovvero le nostre emissioni di CO_2 modificando alcuni comportamenti.

Nonostante 700 milioni di persone soffrano di fame nel mondo, il 20% del cibo prodotto in Europa finisce in spazzatura senza arrivare alle tavole. Per evitare questo spreco alimentare da 88 milioni di tonnellate, basta creare un menù settimanale, fare la spesa seguendo una lista precisa e tenere la dispensa sempre sotto controllo usando olfatto e vista. A Milano è attiva anche la rete **Too Good To Go** che tramite app segnala i negozi dove comprare cibo vicino alla scadenza ma ancora buonissimo.

Una dieta green, non solo fa bene alla salute, ma può davvero svoltare la quantità di Metano emesso in atmosfera dagli allevamenti. Per rendere più semplici i pasti, scegliete il simbolico giorno a settimana del **Meatless Monday**, e pensate ad un menù con i piatti della tradizione Italiana vegetariani. La famiglia intera vedrà che non è per nulla un sacrificio mangiare una deliziosa pasta al pesto, o una polenta e lenticchie.

Il 23% delle emissioni di gas serra è imputabile al trasporto, e nonostante gli aerei siano al momento a terra, rimane la scelta dei mezzi privati per gli spostamenti quotidiani. Prendere i mezzi pubblici per i piccoli e grandi spostamenti è ancora più facile a Milano dove i bambini fino ai 14 anni viaggiano gratis. Scegliere di andare a scuola in bicicletta è un grande messaggio per i bimbi, come sanno le famiglie della **Massa Marmocchi** che nel 2019 hanno ricevuto l'Ambrogino d'Oro.

I gas **CFC**, in frigoriferi e impianti di condizionamento, hanno un impatto fortissimo sulla temperatura dell'atmosfera, ed è bene fare controlli in cerca di perdite. Usate metodi passivi per tenere fresca la vostra abitazione, come tende da sole e buoni serramenti, che migliorano l'efficienza energetica anche in inverno. La scelta di elettrodomestici in classe energetica alta taglierà le spese in bolletta e il vostro impatto climatico.



Ogni albero piantato è un imbuto mangia CO_2 e si possono piantare alberi tramite progetti etici come Treedom per fermare il surriscaldamento globale.

Colorare aiuta i bimbi a migliorare la concentrazione e la capacità espressiva



GIOCHIAMO CON I COLORI

CRAYOLA DA ANNI PROMUOVE IL CONCETTO DI LAVABILITÀ, PER NON METTERE FRENI ALLA FANTASIA, FACENDO FELICI ANCHE LE MAMME! ECCO TRE IDEE PER GIOCARE E CREARE

1



COLOR WONDER
NIENTE MACCHIE!
È una linea caratterizzata da prodotti con speciali inchiostri trasparenti che acquistano colore solo quando entrano a contatto con **la speciale carta Color Wonder** e da nessun'altra parte. Mentre si colora sulle pagine appariranno magicamente delle decorazioni, elementi e disegni nascosti!



2

LAVORETTI PER BAMBINI
CIY – CREATE IT YOURSELF
La rubrica speciale che raccoglie tantissimi video tutorial sulla realizzazione di lavoretti fai da te. Per realizzare progettini creativi è sufficiente avere a portata di mano i prodotti Crayola di utilizzo quotidiano quali: colla glitter, pennarelli, pastelli a cera, tempere lavabili, colla, tempere solide e tanti altri.

La rubrica Lavoretti per bambini CIY – Create It Yourself è disponibile su:
www.crayola.it/create-it-yourself-home.aspx

- Facebook: CrayolaItalia
- Youtube: CrayolaItalia

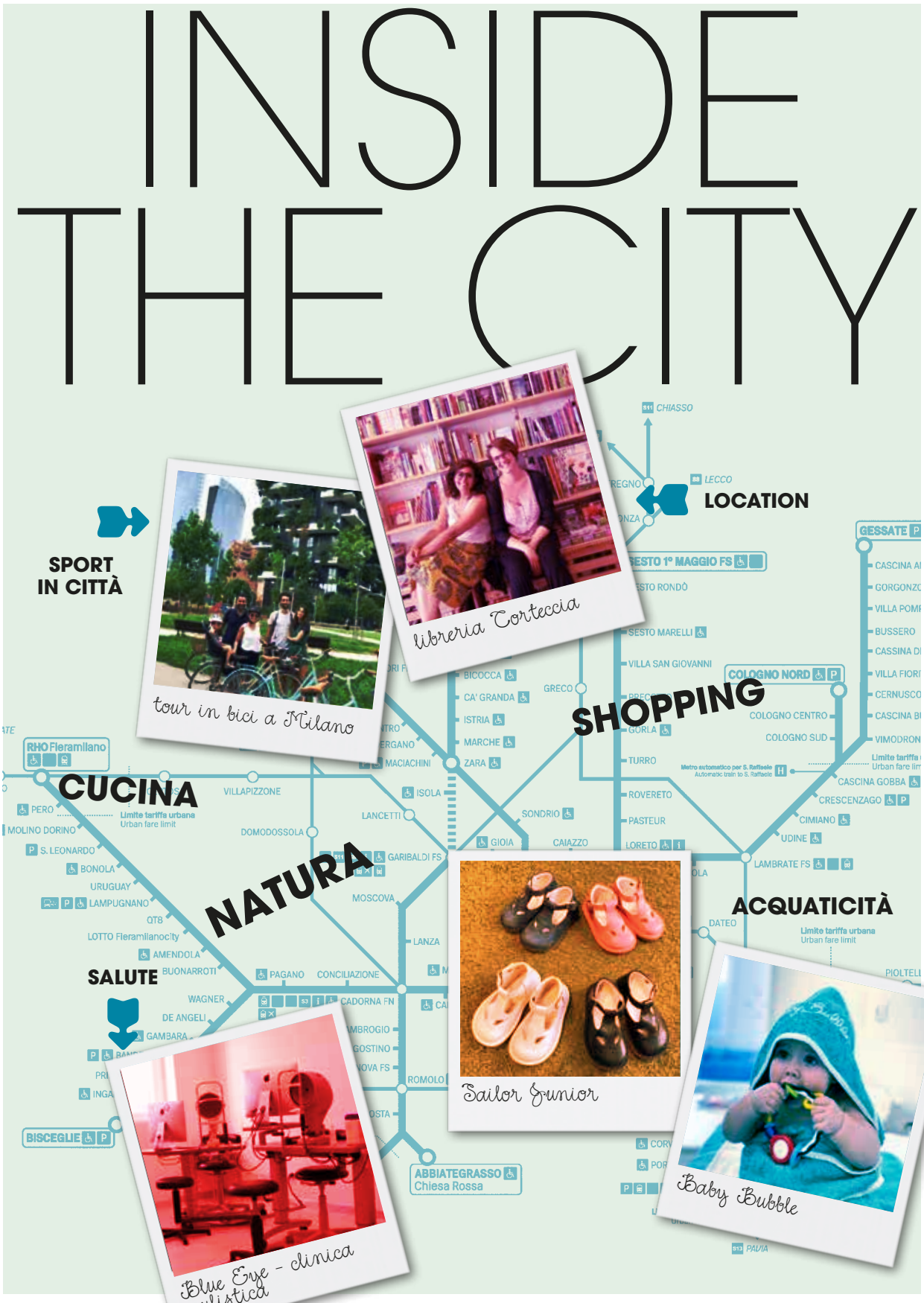
3

WASHIMALS
COLORI ULTRALAVABILI!
Adorabili e vellutati cuccioli che i bambini possono accudire e decorare con gli appositi pennarelli ultra lavabili Crayola. I cuccioli possono essere decorati e colorati in tantissimi modi e se si vuole cambiare disegno basta fare loro il bagnetto e ricominciare da capo! La creatività continua con l'applicazione gratuita Crayola Washimals dove i bambini possono giocare e collezionare tutti i cuccioli anche virtualmente.



MILANO MOMS PER CRAYOLA

INSIDE THE CITY



UN BOSCO… ALLE PORTE DI MILANO!

FESTE, PIC-NIC E WEEKEND NELLA NATURA



Il Bosco Eremo Locatelli è un terreno privato di 6 ettari, situato a Corbetta (MI), nel cuore di una riserva di caccia, dove trovano rifugio conigli, fagiani, leprotti, cerbiatti, aironi, ma anche persone in cerca di relax e di divertimenti fuori dalla frenesia della città! Oltre ai numerosissimi luoghi da scoprire, nel Bosco trova posto una casetta munita di tutto il necessario per fare una bella merenda, per bersi un caffè, per farsi una doccia dopo una partita di tennis, oltre a un ampio salotto dove poter depositare borse e giacche e una cucina completa. Per i buongustai c'è un porticato con forno a legna per preparare le pizze home-made e una mega griglia per i BBQ tra amici.



il campo da tennis del Bosco Eremo Locatelli

Un posto ideale, ancor più in questi tempi, in cui non si può uscire dalla Regione, per programmare un fine settimana diverso, all'insegna del relax e della natura. Il Bosco è l'ideale per festeggiare compleanni e ricorrenze facendo felici i bambini che possono sfogarsi e giocare liberamente. Inoltre, per chi ama lo sport, c'è un campo da bocce, un campo da ping-pong, un biliardino e un campo da tennis in terra rossa! Oppure, per chi ama camminare, sono numerosi i sentieri tra gli alberi, c'è anche un laghetto circondato da panchine e zone relax per pic-nic e chiacchere in compagnia. Insomma, è proprio vero che le più belle favole iniziano con un bosco…

CALENDARIO EVENTI
Tanti gli eventi per bambini e ragazzi. Consultate il calendario sul sito!

INFO
www.boscoeremolocatelli.com



GIOCARE È UNA COSA SERIA

I CONSIGLI DI *SAN CARLO SPORT*



Costruisci il DADO scarica il pdf dal sito!

"Giocare è una cosa seria!
I bambini di oggi sono gli adulti di domani
aiutiamoli a crescere liberi da stereotipi
aiutiamoli a sviluppare tutti i sensi
aiutiamoli a diventare più sensibili.
Un bambino creativo è un bambino felice! "



In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è importante proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento. L'esercizio fisico, inteso come gioco motorio, ha un ruolo prioritario per la salute in età evolutiva e, oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e psicologica.
In presenza di condizioni favorevoli il bambino si dedica spontaneamente a tipologie diverse di gioco. In situazioni particolari, come quella che stiamo vivendo, sono necessari input che lo aiutino a non perdere questa naturalezza di scoperta e movimento. In questo momento, giochi di movimento, più o meno strutturati, da svolgere insieme, possono essere quindi molto utili. Vi presentiamo quindi il dado del movimento per giocare con i vostri bambini, divertendovi. Bastano poche cose: il dado, uno spazio dove poter giocare al chiuso o all'aperto, fantasia e sorrisi a volontà.
Sul sito www.centrosportivosancarlo.com nella sezione sport – Giocasport – si può **scaricare il pdf del dado, colorarlo e iniziare a giocare**. Ci sono anche alcuni spunti di gioco ma liberate la fantasia per crearne altri.
"Noi rimaniamo qui ad aspettarvi pronti ad accogliervi con entusiasmo! #sancarloneverstops! Fare sport giocando è una cosa seria e noi continuiamo a crederci!".

INFO
sport@collegiosancarlo.it

SC SPORT

SCOPRIAMO LA CITTÀ **SU DUE RUOTE**

I TOUR IN BICICLETTA DI *BIKE THE CITY®*

di Laura Della Badia

Come immergersi nell'atmosfera più autentica di una città, se non esplorandola in modo divertente? Uno dei modi più belli è usando la bicicletta, con tute le possibilità che ci offre, sia logisticamente sia a livello sensoriale. Milano si presta molto a questo tipo di attività, con le sue strade pianeggianti, le vie del centro storico e i meravigliosi cortili da scoprire. Non mancano in città i tour organizzati, come quelli che propone Bike The City®, società nata nel 2011 rivolgendosi soprattutto ai turisti. "Nell'ultimo anno però" ci racconta la titolare Francesca Pannuti "l'uso della bicicletta è cresciuto notevolmente anche da parte di chi vive a Milano, insieme alla voglia di scoprire la città, per questo abbiamo potenziato l'offerta rivolta ai milanesi, con proposte adatte alle famiglie e ai bambini. A Settembre poi partirà "In bici con Sofia", un festival per famiglie in bici, che organizziamo insieme ai Ludosofici. Si tratta di piccole avventure urbane, percorsi in bici in 4 tappe, che prevedono anche laboratori per bambini dai 4 ai 10 anni".





IN BICI CON SOFIA

Il Festival per famiglie in bici

Le date e le tappe:

18 settembre
QUADRILATERO DEL SILENZIO

25 settembre
PARCO SEMPIONE

2 ottobre
BIBLIOTECA DEGLI ALBERI

9 ottobre
DARSENA E NAVIGLI

IN BICI TRA SIMBOLI, STORIE E LEGGENDE DI MILANO

- **Durata: 2 ore**
- **Numero partecipanti: da 4 a 10**
- **Partenza: da Via Vetere**
- **Età partecipanti: dagli 11 anni**
- **Bici: puoi portare la tua o usare quelle di Bike The City, incluse nel costo insieme al casco**
- **Percorso: Via Vetere, Parco delle Basiliche, Ca' Granda, Piazza Fontana, Duomo, Galleria, Piazza San Fedele, Brera, Castello Sforzesco, Basilica di San Lorenzo.**
- **E se ho bambini piccoli? Sono anche disponibili seggiolini bici per bambini (<25kg) ma è consigliabile optare per un tour privato in modo da poter seguire meglio la famiglia e le esigenze del bambino.**

reservation@bikethecity.it

- **Da maggio tour tematici per la scoperta di Milano dal Medioevo al Liberty**



"QUEL LEGGERO MOVIMENTO E LA MODERATA VELOCITÀ HANNO L'EFFETTO DI METTERCI DI BUON UMORE E DI AMPLIFICARE LA CAPACITÀ DI PERCEPIRE QUELLO CHE ABBIAMO ATTORNO, RENDENDO LA REALTÀ PIÙ VIVIDA E LUMINOSA

"LA BICI È MOLTO PIÙ DI UN MEZZO PER SPOSTARSI FACILMENTE. È LO STRUMENTO DI UNA PICCOLA GRANDE RIVOLUZIONE PERSONALE E COLLETTIVA CHE METTE AL CENTRO IL BENESSERE DELLE PERSONE E DELLE CITTÀ

BIKE THE CITY
www.bikethecity.it

Passate a prendere una copia di Milano MOMS!

DOVE CI TROVATE

Dove posso trovare la vostra rivista? Ce lo chiedete in tante! Ecco, allora, una rubrica in cui ogni volta presenteremo una selezione delle location in cui è presente MILANO MOMS! Una lista in continua crescita!

LA CASA DE PEPA

Un tripudio di colori, illustrazioni e fantasia! Entrare nei negozi La Casa de Pepa è sempre una sorpresa. I capi di abbigliamento e le calzature, per bambini e bebè, vengono selezionati tra i migliori brand del settore. E non mancano idee regalo, giochi e accessori.

Via Sacco, 5 e in Via Anfossi 19

Zona De Angeli e Piazza 5 Giornate



LA VITA È BELLA BOTTEGA

Una bottega piena di cose buone da mangiare, scelte tra le migliori eccellenze artigianali del settore, rigorosamente Made in Italy. Dalle marmellate ai dolci, dalla pasta ai sughi, dal cioccolato speciale ai vini, non manca nulla per cucinare e portare in tavola, ogni giorno, piatti gustosi e genuini.

Corso Venezia, 6

Zona San Babila



Zona Solari



LIBRERIA CORTECCIA

Protagonisti di questa speciale libreria sono i bambini! Qui trovate libri di alta qualità, con bellissime illustrazioni e storie che incanteranno i piccoli. E per i grandi: una selezione di narrativa, graphic novel, fotografia e design. Non potevamo mancare anche noi in questo paradiso della carta!

Via Berbardino Lanino, 11

Zona Paolo Sarpi



CANONICA 72

Una deliziosa boutique di abiti e accessori per bambini, sempre al passo con le ultime tendenze verso i migliori brand italiani e non solo, uniti da un denominatore comune: la qualità per i materiali e l'originalità delle proposte! Qui, anche le mamme possono trovare idee comode e belle per il loro guardaroba!

Via Canonica, 72

NUOVA FARMACIA BERETTA

Un vero punto di riferimento in città, questa farmacia è aperta ogni giorno, 365 giorni all'anno! Personale competente e qualificato, sempre disponibile per il consiglio giusto!

Viale Bligny, 47

Zona Porta Romana



LEOPOLDO BOUTIQUE

Nel cuore di Porta Venezia, un negozio che fa dell'originilità del suo stile un cavallo di battaglia. Abiti e accessori molto femminili, che amano il colore e i dettagli. Impossibile non sentirsi a proprio agio in questo ambiente così accogliente, il cui camerino avvolge le clienti come un piccolo salotto!

Piazza Oberdan, 8

Zona Porta Venezia



NUOVA STAGIONE, NUOVE SCARPE!

SNEAKERS, BALLERINE E SCARPE CON GLI OCCHI. TUTTE DA SAILOR JUNIOR!

Arriva il caldo, si ritorna a passeggiare e giocare all'aperto. Ecco allora le immancabili sneakers, tanto amate dai bambini. Colorate, comode, facili da indossare, sono un vero must della primavera, per ogni età! C'è chi le preferisce a tinta unita, anche bianche, e chi le vuole colorate e con tante fantasie. Da Sailor Juonior trovere una vastissima scelta, dei migliori brand. E poi ci sono le ballerine, sempre desiderate dalle bambine, adatte ad ogni look, dai jeans agli abitini. Disponibili in tanti colori!
Infine, come non citare le tradizionali scarpe con gli occhi? Alzi la mano chi non le ha usate nella propria infanzia e non desidera acquistarle anche per i propri bimbi! Classiche e al tempo stesso grintose! Da Sailor Junior trovate un'ampia scelta di calzature, dai primi passi al numero 40. Magari anche le sneakers giuste per voi!







SAILOR JUNIOR Corso Colombo, 5 - M2 Porta Genova
Per informazioni, anche whatsapp: 3663058654



INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

INSIDE THE CITY | **MILANO**



ACQUATICITÀ 0-12 MESI

IL METODO BABY BUBBLE

Un benefico percorso di sviluppo motorio, sensoriale, cognitivo e relazionale dedicato ai più piccoli (0-12 mesi): Baby Bubble è un'innovativa esperienza di acquaticità e di massaggio neonatale. Una sessione individuale in vasche di acqua purificata a temperatura costante, in cui il bebè può ritrovare un ambiente simile a quello del grembo materno e sperimentare liberamente il gioco, scoprire nuove abilità e rilassarsi. Attraverso le pratiche di acquaticità, balneoterapia e massaggio neonatale, il metodo Baby Bubble favorisce la libera espressione fisica ed emotiva, finalizzate ad un sano sviluppo. Al momento in vasca segue quello del massaggio, una coccola amorevole che influenza l'equilibrio emozionale. Il salvagente utilizzato da Baby Bubble, certificato in conformità agli standard di sicurezza per i neonati 0-12 mesi, è stato studiato per garantire un dolce galleggiamento e una completa espressione del movimento in acqua.

BABY BUBBLE
Via Scarpa, 12 - Tel. 02.36539783
info@babybubble.it,
FB e IG: babybubblemilano



INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE



LE 5 COSE CHE TI DICONO QUANDO NON SEI IN PALETTE:
- **Sei stanca oggi?**
- **Non ti senti tanto bene?**
- **Mi sembri un po' triste…**
- **Non ti avevo vista oggi in ufficio!**
- **Dovresti usare la mia crema antiage**

PER UN LOOK PERFETTO?

MAI SOTTOVALUTARE IL COLORE!

a cura della redazione

Si chiama Armocromia® ed è la scienza che studia i colori, per valorizzare al meglio la nostra immagine. Ce ne parla Alice Maggio, specializzata in questa disciplina così affascinante e sempre più apprezzata: "Ogni individuo ha caratteristiche peculiari nel viso, ed è da queste che bisogna partire per la scelta dell'abbigliamento, del make up, degli accessori e del colore dei capelli". La seduta di analisi del colore si svolge sempre di persona e non online, perché è necessario osservare la pelle con una luce particolare, possibilmente fredda. La durata è di 60-90 minuti e, aggiunge Alice "propongo anche sedute di gruppo, tra amici o parenti, che sono molto divertenti!". Un incontro di solito è sufficiente per definire la palette personalizzata, che viene poi consegnata e serve come linea guida per scegliere abbigliamento, accessori e make up. Alice ci spiega che esistono diverse tipologie di persone in base ai colori, precisamente 4 stagioni, ognuna delle quali ha 3 sottogruppi, quindi si possono individuare 12 profili differenti. Nell'analisi del colore si valuta soprattutto la pelle, ma anche gli occhi e i capelli naturali.
Impossibile non chiedersi, a questo punto, quale sia l'errore più comune che facciamo noi donne! "Il più diffuso", commenta Alice "è avere l'armadio tutto nero, pensando che stia bene con tutto e a tutte. Sbagliato! L'analisi del colore ci insegna invece che ci sono tantissime possibilità".

PRENOTA LA SEDUTA SU:
www.questionedipalette.com

Merci Maman
LONDON • PARIS

Gioielli incisi a mano con significato

APPROFITTA DI UNO SCONTO DEL **15%**
CON IL CODICE **MILANOM15**



INCISIONE A MANO GRATIS • INVIO EXPRESS • CONFEZIONE REGALO GRATIS
T& C's: valido fino al 31 maggio 2021, non applicabile su prodotti già scontati

MERCIMAMANBOUTIQUE.COM

VEDIAMOCI CHIARO CON
BLUE EYE
CLINICA OCULISTICA

UNA NUOVA SEDE NEL CUORE DI MILANO

LE NOVITÀ DEL NUOVO CENTRO BLUE EYE PER LA CURA E LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DELL'OCCHIO

Proprio nel cuore di Milano, sotto la Torre Velasca, uno dei simboli della nostra città, trova collocazione la nuovissima sede della clinica oculistica *Blue Eye*. Una scelta mirata ad offrire servizi sempre più accurati e ampi ai pazienti, di ogni età. Comoda da raggiungere, grazie alla posizione centrale e ai numerosi mezzi pubblici che servono la zona, la sede è pronta ad accogliere i pazienti e seguirli dalla diagnostica agli interventi. Si sviluppa in 1.500 mq su 3 piani, mettendo a disposizione locali nuovissimi, con 3 sale operatorie, 2 studi medici a supporto degli interventi, a cui si aggiungono 6 studi per la diagnostica e gli ambulatori per la chirurgia refrattiva. Le tecnologie di ultima generazione, che da sempre contraddistinguono *Blue Eye*, in occasione del trasferimento nella nuova sede sono state implementate e messe in rete tra di loro, in modo da trovare il referto comodamente sul server, consultabile da qualsiasi postazione di diagnostica fin nelle sale operatorie. Un'altra novità riguarda il servizio, aggiungendo la pre-visita; i pazienti vengono da subito presi in carico da un ortottista altamente qualificato, per fare tutti gli esami necessari alla visita oculistica. Questo permette all'oculista di avere a disposizione un insieme di utilissimi dati che l'aiuterà nella definizione del singolo caso permettendo una diagnosi precisa in tempi brevi.

» Le cliniche *BLUE EYE* sono quindi un punto di riferimento, a Milano e non solo, da contattare anche per un colloquio informativo, gratuito, per conoscere le tecniche utilizzate e le diverse possibilità di intervento.



LA PRIMA VISITA ORTOTTICA È GRATUITA PER TUTTI I LETTORI DI MILANO MOMS

BLUE EYE
Milano, Via Pantano, 2
Vimercate, Centro Le Torri di Vimercate (MB)
www.blueeye.it

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE



Siete iscritte alla nostra newsletter?

WWW.MILANOMOMS.IT



ASSOCIAZIONE POLLICINO
e Centro Crisi Genitori Onlus

Clinica e Prevenzione dei disordini del comportamento alimentare da 0 a 16 anni



NUTRIRE IL CUORE

Perché mio figlio non mangia? Ha solo 9 mesi ma davanti al cucchiaino gira la testa. Cosa devo fare?



Chiede sempre il bis: non ne ha mai abbastanza! Perché i bambini di oggi chiedono sempre di più?

Giada ha appena 2 anni e alla mensa scolastica non mangia niente. Io e mio marito non sappiamo più come comportarci.

È sempre triste, chiusa nella sua stanza. Nè mangia nè parla. È crisi adolescenziale?

Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus
Via Amedeo D'Aosta 6, Milano -02.20404762
info@pollicinoonlus.it - www.pollicinoonlus.it

Primo colloquio gratuito

NUMERO VERDE NAZIONALE: 800.644.622



frutta!

COLORATA, ENERGETICA, FRESCA. L'INGREDIENTE PERFETTO PER SNACK E MERENDE SANE





LA COMPOSTA AI FRUTTI DI BOSCO

Una deliziosa composta realizzata con il 70% di frutta e dolcificata con succo e polpa di mela Una bontà da utilizzare spalmata ma ottima anche come ingrediente per realizzare dolci. Di Finestra sul Cielo



I SUCCHI, DA FRUTTA SPREMUTA A FREDDO

Frutta biologica, spremuta a freddo, dolcificata con succo di mele. Disponibile in tante varietà dissetanti, come Mela, agrumi e zenzero; Fragola e Mela alla menta, Albicocca, pesca e mela al basilico oltre ai Mirtilli selvatici! Tantifrutti, di Rigoni di Asiago

I SUPER SMOOTHIES

Un mix di frutta, verdura, estratti vegetali, semi di lino e vitamine aggiunte:praticamente uno smoothie ma in versione super! 4 varietà per 4 esigenze: Antiossidante, Energy, Lampo di blu e Ricarica. Di Innocent





IL KIT: FRULLATO, PROTEINE E FRUTTA SECCA

Una soluzione pratica e completa per una pausa o una merenda fuori casa. I kit Balance offrono in maniera calibrata un mix di nutrienti: i grassi buoni della frutta secca, i carboidrati dei frullati e l'energia dello snack proteico. Disponibili 3 versioni: arancione, verde, viola. Di Valfrutta

SNACK: TORTINO E FRULLATO

Una merenda biologica, ideale sia per grandi che per piccini, a portata di... tasca! Al tortino al limone con farina di farro 100% italiana e zucchero di canna da commercio equosolidale è abbinata la purea di mela biologica italiana. DuoSnack di Germinal Bio





LE PUREE SENZA ZUCCHERI

Di sola frutta, senza zuccheri aggiunti, le puree nel pratico formato da 100g sono amatissime dai bambini! Tanti i gusti disponibili! Solo frutta di Baule Volante



LE BARRETTE TASCABILI

Un pratico e sfizioso snack tascabile vegano, senza glutine e senza grassi, realizzato con sola frutta e disponibile nei gusti Mela e Mela e mirtillo. Biomerenda di Fior di Loto



LE GALLETTE CON YOGURT IN 3 GUSTI

Le classiche gallette di riso si addolciscono grazie alla copertura di yogurt e tre varianti di frutta: fragola, mirtilli e arancia. Privo di conservanti e coloranti artificiali, questo snack senza glutine è l'ideale per chi desidera regalarsi un momento di pausa in ogni momento della giornata. Yogo Rice, di Fiorentini Alimentari

a cura di Viridea Garden Center



L'ORTO? SUL BALCONE!

10 CONSIGLI PER COLTIVARE ORTAGGI FRESCHI E SAPORITI, ANCHE IN VASO

Pochi vasi o un paio di cassette profonde sono sufficienti per creare anche sul balcone un mini orto domestico. Tra i vantaggi, oltre alla soddisfazione di portare in tavola ortaggi coltivati con le proprie mani, vi sono tutti i benefici connessi alla pratica del giardinaggio.



1 ORGANIZZARE LO SPAZIO
I contenitori ideali per allestire un orto in vaso sono cassette profonde almeno 30 cm, di terracotta o plastica. Se lo spazio a terra è scarso, si possono usare cassette appoggiate su sottovasi con ruote.

2 PREPARARE I CONTENITORI
Disponete sul fondo uno strato di biglie d'argilla coperte da un velo di tessuto-non-tessuto: in questo modo le vasche avranno il giusto drenaggio. Aggiungete il terriccio.

3 SCEGLIERE LA GIUSTA ESPOSIZIONE
Gli ortaggi hanno bisogno di sole, almeno da metà mattina al primo pomeriggio. È importante girare spesso i vasi affinchè lo sviluppo delle piante sia equilibrato.

4 SEMI O PIANTE?
L'orto in vaso può essere realizzato partendo dai semi o dalle piantine vendute nelle vaschette da vivaio. L'acquisto delle piantine semplifica il lavoro e aumenta le possibilità di successo.

5 INNAFFIATURE REGOLARI
Le piante da orto esigono irrigazioni generose e regolari, quotidiane in estate. L'acqua però non deve ristagnare a lungo nel sottovaso. Attenzione a non bagnare il fogliame, per evitare l'insorgere di malattie fungine.

6 NUTRIMENTO
L'orto in vaso richiede frequenti concimazioni, all'incirca ogni 15 giorni, con prodotti liquidi da diluire in acqua.

7 DIFESA E PROTEZIONE
Per prevenire o bloccare eventuali infestazioni o malattie è bene controllare spesso le piante. Ai primi segnali di parassiti, effettuate un trattamento con preparati tradizionali o prodotti biologici.

8 LA SCELTA DEGLI ORTAGGI
Nei vasi più grandi, in pieno sole: pomodori, peperoni, peperoncini e cetrioli.I fagiolini nani crescono bene anche in cassetta, mentre per piselli e fagioli occorrono vasche profonde e grigliati per farli crescere in verticale. I vari tipi di lattuga chiedono poche attenzioni. In vasi e vasche potete coltivare: bietole, cavoli da foglia, catalogna.

9 L'ORTO DEGLI AROMI
Gli aromi possono anche essere utilizzati per comporre un vero e proprio giardino in vaso, bello da guardare, utile e profumato. Provate a sperimentare anche qualcosa di più insolito come borragine, finocchio selvatico, melissa, cerfoglio e camomilla.

10 COINVOLGERE I PIÙ PICCOLI
Un piccolo orto in vaso è l'ideale per avvicinare i bambini al piacere della cura delle piante: l'esperienza darà modo di osservare la nascita e la crescita di un vegetale e comprendere i cicli stagionali. Aiutate i piccoli a organizzare il lavoro preparando insieme a loro una tabella settimanale e un bel diario per riportare i successi e i raccolti, magari completo di foto: sarà per loro una grande soddisfazione!

Tutto l'occorrente per il tuo orto su **www.viridea.it**

I più creativi. Scopriteli con noi!

PICCOLE REALTÀ, CON GRANDI IDEE, CHE FANNO DELLA CREATIVITÀ IL PROPRIO PUNTO DI FORZA, INSIEME ALLE CAPACITÀ MANUALI E AI VALORI DELL'ARTIGIANATO E DEL MADE IN ITALY. ALTRI PUNTI DI FORZA? LA PERSONALIZZAZIONE E IL FATTO SU MISURA!



MAMÌ&ME.
ACCESSORI PER LA PRIMA INFANZIA

Un brand artigianale, nato dalla passione di Elisa Losi, storica dell'arte che ha saputo tradurre il gusto per il bello in una linea versatile e raffinata: Mamì&Me si caratterizza per la la scelta di tessuti naturali, come cotone, nido d'ape, mussola e lino resinato, impermeabile e antimacchia. Ogni accessorio è realizzato con cura in Italia. Dai bavaglini al comodo fasciatoio da viaggio, fino alla shopping bag, da personalizzare: il mondo di Mamì&Me invita a riscoprire, anche nel quotidiano, tutta la poesia di oggetti unici.

www.mamiandme.it - @mamiandmestyle - FB: Mamì&Me





PIZZI RICCI & STRAVIZI.
ABITI E ACCESSORI 0-6 ANNI

Un laboratorio artigianale, con annesso negozio, con capi di maglieria, camicie, abitini, cestini per la merenda, costumi da bagno. Oltre agli articoli presenti in negozio e online, potete scegliere il tessuto e la fantasia che preferite. Dietro ogni capo c'è la creatività di Emanuela Zanda, fashion designer che dopo diverse esperienze nel mondo della moda ha scelto di realizzare un proprio progetto. Taglie 0-6 anni ma anche su richiesta.

www.pizziricciestravizilab.it
@pizziricciestravizi - FB: Pizzi Ricci & Stravizi Lab Atelier



CRAZY FROLLA.
BISCOTTI SPECIALI

Lo storico panificio milanese in Piazza Wagner (Cattaneo), ora divenuto Crazy Frolla, ha fatto dei biscotti il proprio punto di forza, grazie alla vena artistica della titolare Monica. Buonissimi e personalizzabili: impossibile non rimanere incantati dai biscotti a marchio Eggly! Si va dai classici animaletti ai personaggi dei cartoni, ma ci sono anche quelli per le festività, delle professioni e dei segni zodiacali. Tutto è personalizzabile, perché i biscotti vengono disegnati e dipinti a mano.

Piazza Wagner, 13 - FB: Crazy Frolla - @crazyfrolla



BIMBIBOOM.
I CAPPELLINI CON LE ORECCHIE LUNGHE

Abbigliamento per bambini ma non solo: il prodotto di punta di Bimbiboom è il cappellino con le orecchie lunghe da coniglio, un'idea unica nel suo genere che ha conquistato tantissime mamme e bambini. Ci sono poi i cappellini con le orecchie da panda, le salopette a cavallo basso, felpe e i comodi pantaloni nel modello baggy. Ogni capo viene realizzato con i tessuti a base di fibre naturali, fatto a mano, in Italia.

www.bimbiboom.com - FB: Bimbiboom - @bimbiboom







ARCHIGIANO.
BIJOUX E ACCESSORI

Architetto milanese, mamma di un bambino di 7 anni, Benedetta Dubini ha una grande passione per l'abbinamento di forme e colori. Alla sua principale professione che la porta a ristrutturare, decorare e arredare case, affianca la creazione di bijoux, sperimentando nel tempo sempre diverse tecniche e materiali. Da questa unione tra architettura e artigianato nasce il marchio "Archigiano" che prevede anche oggetti su richiesta e su misura. "Attualmente" ci racconta "sono nel periodo del crochet e della resina, con i quali realizzo collane, anelli e orecchini".

info@archigiano.it
@archigiano_milano

ESTELLE MILANO.
ABBIGLIAMENTO CLASSICO 0-10 ANNI

Estelle Milano è una linea di abbigliamento per bambini dal design sofisticato che prende ispirazione dai modelli della tradizione e li reinterpreta con un tocco contemporaneo. La ricerca dei migliori tessuti, i tagli particolari ed i ricami eseguiti rigorosamente a mano in Italia donano a ciascun capo una deliziosa allure retrò e senza tempo. Colori pastello, fantasie classiche, a righe o quadretti o a tinta unita, amore per i dettagli. Capi eleganti, dalle linee essenziale, disponibile nelle collezioni 3-12 mesi e 1-10 anni.

www.estellemilano.com - @estelle_milano



la moda incontra la natura!

MODA

I LOOK DELLA PRIMAVERA. COLORATI, TRENDY, COMODI! ISPIRAZIONE: LA NATURA



Si ringrazia **Primigi** per la foto
shoponline.primigi.it

IBISCUS MOOD

Con questa giacca a vento, ci sentiamo ai tropici! Di Mango Kids, 19,90 euro

In Galleria del Corso, 2 e su www.mango.com





COME IN UN CAMPO DI FIORI

Per un look sbarazzino, come la primavera. Gli accessori di United Colors of Benetton. Berretto 15,95 euro, tracolla 15,95 euro.

Negli store United Colors of Benetton e on line





FANTASIA

Fresco per la bella stagione, l'abito di Manila Grace in fantasia botanica, con le rouches. Veste dagli 8 ai 16 anni. 95 euro.

Li trovi su www.yoox.com

FIORI, PIANTE, ANIMALI

L'ISPIRAZIONE PER LA MODA PRIMAVERA 2021



IL FIORE DEL CARDO

Sono quelli da raccoglere e soffiare! Decorano i jeggins denim stampati di Primigi. 32,99 euro.

Li trovi nello shop online! shoponline.primigi.it

ROSE ROSSE

Un perfetto look per le cerimonie di primavera ed estate. Di Fun&Fun. Abitino con gonna a balze e fiocco, 83,90 euro; abitino senza balze, 50,90 euro gonna a righe con stampa fiori, 55,90 euro Blusa bianca, 41,90 euro. Taglie da 2 anni a 8 anni.

www.fun-fun.it





FLOWER CHIC
Super raffinata la camicia in popeline
de Il Gufo, per bimbi chic
e per look freschi e unici. 112 euro.
Via San Pietro all'Orto, 22 e su www.ilgufo.com



JUNGLE STYLE
La felpa casual e di tendenza
che si ispira alla giungla tropicale.
49,90 euro. Di Guess Kids.
Via Melzo, 6 e su www.guess.com



ANIMALIER
Prende ispirazione dal manto delle zebre
questo giubbino per la mezza stagione
da portare tutti i giorni.
Di United Colors of Benetton. 49,95 euro.
Negli store United Colors of Benetton e online





BOTANICAL EXPLORER
Questo total look di Monnalisa
è per veri esploratori della natura!
Camicia popeline, 125 euro
giubbetto cotone stampato, 155 euro
bermuda 155 euro,
sandali 59 euro. Di Monnalisa.
Via della Spiga, 52

POSITIVE VIBES!

QUANDO IL PROTAGONISTA È IL COLORE. LE NUOVE SNEAKER DI PRIMIGI: PER LE ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA, PER LOOK DI TENDENZA E SOPRATTUTTO PER LA COMODITÀ!



shoponline.primigi.it

1. CON LE LUCI! Questo modello oltre al colore fluo non passerà inosservato per la suola con le lucine incorporate! Dal 24 al 39 - 39,90 euro. **2. SPORT CHE PASSIONE** Si addicono ai veri sportivi, per dare vita ai look più ufficiali e più giocosi. Dal 24 al 39 - 34,90 euro. **3. UN INNO ALLA BELLA STAGIONE** Originali e piene di vita, con l'inconfondibile stampa Tie Dye, pronte per la bella stagione! Dal 24 al 39 - 29,90 euro. **4. GIRL POWER** Per tipe toste e sportive: per le attività all'aria aperta e per look dinamici. Dal 24 al 39. 29,90 euro. **5. DI TENDENZA!** Il casual diventa chic con queste scarpe in tessuto rosa dagli inserti in pelle. Dal 27 fino al 40: ottimo per i look mamma figlia! A partire da 39.90 euro. **6. ANIMALIER** Quel tocco in più: ricercate e trendy, con un bel jeans o un vestitino, sono perfette! Dal 24 al 39 - 39,90 euro.

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

fantasia per arredare: protagonista la natura

DESIGN

LIBRERIE, TESSUTI, CARTE DA PARATI: DECORIAMO GLI SPAZI DEDICATI AL MONDO DEI BAMBINI



Nella foto:
gli adesivi murali
removibili di POP by Gaea
en.popbygaea.com

GLI STICKERS

Adesivi murali removibili, perfetti per personalizzare (anche solo temporaneamente) la stanza dei più piccoli. Di Pop by Gaea.

en.popbygaea.com





I TESSUTI

Bellissime le illustrazioni di queste stoffe, con cui creare tende, lenzuola, accessori. È solo un piccolo assaggio delle tante proposte che trovate alla merceria Zucchero Filato!

Viale Tunisia, 5

LA NATURA ENTRA IN CAMERA!

FIORI, FOGLIE, FRUTTI. UN'ESPLOSIONE DI COLORI PER DECORARE E GIOCARE!

a cura di Laura Della Badia



SACCO PORTA GIOCHI

Un accessorio comodissimo per riporre tanti giochi e fare ordine. Comodo anche come tappeto. Qui con numeri, frutti e ortaggi! Di Play&Go.

www.gioconaturalmente.com

L'APPENDIABITI

Per appendere lo zainetto o i vestiti della giornata, i pomoli appendiabiti sono comodissimi. Fefé è a forma di foglia e si può usare anche come maniglia per armadi e cassettiere! Di Nidi.

www.nidi.it



IL PUZZLE IN LEGNO

37 blocchi di legno colorati con idropittura e oli naturali, tutti di forme diverse e uniche, sviluppano le capacità dei più piccoli attraverso il gioco.
Di MinMin Copenhagen
www.minmincph.dk





LA CASETTA

Amatissima dai bambini, ecco la casetta in versione green! Un'esplosione di colori e fiori che li conquisterà!
Di Djeco.
www.djeco.com

LA LIBRERIA

Davvero originale, sarà perfetta in un angolo della cameretta. Pronta ad accogliere tanti libri!
Di Mathy By Bols.
www.lecivettesulcomo.com



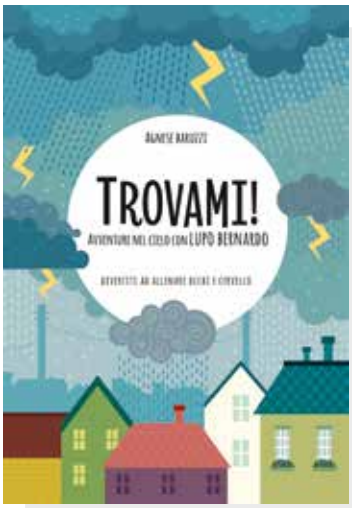
IL TAPPETO

Un tappeto lavabile, soffice e vellutato: piacerà a grandi e piccini! In cotone naturale 100%, qui nella versione Tropical! Di Lorena Canals.
www.lecivettesulcomo.com

LE SCATOLE DI LATTA

Un tocco retrò con queste scatole portatutto. Perfette per i piccoli giochi, ideali anche per la cucina!
Di RexLondon.
www.lecivettesulcomo.com





TROVAMI!
AVVENTURE NEL CIELO CON LUPO BERNARDO
illustrazioni Agnese Baruzzi
ed. White Star Kids

Il simpatico Lupo Bernardo accompagnerà i bambini in una serie di stimolanti e divertenti giochi visivi per mettere alla prova la capacità di osservare, riconoscere gli oggetti, trovare le differenze! Sfide appassionanti tra nuvole, uccelli, elicotteri e mongolfiere. Inizia subito in queste pagine!

ALLENA OCCHI E CERVELLO INSIEME A LUPO BERNARDO!






RCA LA MAMMA?
TROVA LE COPPIE!
OGNI DIRIGIBILE
DELLA PAGINA DI SINISTRA HA
UN GEMELLO NELLA PAGINA
DI DESTRA. LI VEDI?

BLUE EYE
CLINICA OCULISTICA

DIAGNOSTICA CHIRURGIA LASER



TECNOLOGIE ALL'AVANGUARDIA E ALTE COMPETENZE MEDICO CHIRURGICHE

Dal 1998 nelle cliniche oculistiche Blue Eye, a Milano e Vimercate, abbiamo erogato più di 30.000 interventi di cataratta e retina e oltre 10.000 di correzione della miopia.
Siamo contenti che i nostri pazienti, anche quelli più piccoli, abbiano trovato da noi la soluzione su misura per loro.

VIENI A TROVARCI!

Milano 02.89012307 | Vimercate 039.699951
www.blueeye.it

dir. sanitario: Pierluigi INCERTI CASELLI







OUTSIDE THE CITY

DALLE VALLI DELL'ALTO ADIGE AI TOUR IN BARCA A VELA, ALLE CASE IN AFFITTO NEI POSTI PIÙ BELLI

piccole grandi evasioni che ci fanno sognare

...SÌ VIAGGIARE

IDEE PER PENSARE POSITIVO E PROGRAMMARE QUALCHE (PICCOLA O GRANDE) EVASIONE

a cura della redazione



ALLE TERME DI MONTEGROTTO

Hotel Mioni Royal San, qui il relax è di casa

L'Hotel Mioni Royal San gode di una posizione ottimale, ai piedi dei Colli Euganei. Comodo per raggiungere Venezia, per trekking ed enogastronomia e vicino a Padova che offre un'ampia scelta di opere d'arte da visitare. Vi sono due grandi piscine termali nelle quali è possibile nuotare e rilassarsi godendo degli effetti benefici delle acque calde. La vasca esterna è dotata di angolo bambini dove i più piccoli possono nuotare in tutta sicurezza. A disposizione una panca idromassaggio di 14 metri e un rilassante ombrello per l'acqua a cascata per massaggi cervicali.
L'hotel è dotato di Presidio Sanitario e di un rinnovato centro di Fango-Balneoterapia convenzionato Asl.

www.mioni.it

SUL LAGO DI GARDA

Natura e comfort in famiglia

L'Hotel Porta del Sole è situato sul Lago di Garda, si trova ai confini del Parco Naturale del Castello di Soiano, sulla riva occidentale. La sua vicinanza al Garda Golf e ad altri prestigiosi golf club è utile per tutti gli amanti del tee time. Le ampie camere family, la grande piscina, la prossimità con il Lago per prenotare crociere ed escursioni in bici e la natura tutt'attorno rendono questo albergo una meta ideale per chi si muove con bambini e ragazzi, in cerca di relax ma anche di movimento e attività all'aria aperta.
L'Hotel Porta del Sole accetta il Bonus Vacanze 2020 del decreto Rilancio, per tutte le prenotazioni dirette!

www.hotelportadelsole.it





IN BARCA A VELA

Programma online la tua veleggiata

È approdato in rete il primo portale dedicato esclusivamente alle prenotazioni di barche di ogni tipo: velieri, catamarani, yacht, barche a vela e a motore di ogni dimensione sono ora confrontabili, con spunti su temi e itinerari al sito www.charteritaly.it. Un perfetto antidoto per respingere gli assembramenti in un periodo in cui la folla va evitata ma anche per prevenire la tristezza dell'isolamento. Veleggiare diventa un'alternativa ideale per la fuga verso un sano relax di famiglie, singoli o piccoli gruppi di appassionati.
Tutte le barche presenti sul portale sono sanificate secondo il protocollo emesso dal Ministero della Salute.

www.charteritaly.it



NEL CUORE DELL'ALTO ADIGE. CHIUSA

Per riossigenarsi e ritrovarsi

Il territorio di Chiusa, conosciuto in tedesco come Klausen, insieme ai suoi dintorni costituiti dai paesi di Barbiano, Velturno e Villandro, si rivela un luogo dal fascino senza tempo. A pochi chilometri dall'autostrada del Brennero, in Valle Isarco, nel cuore dell'Alto Adige. Chi desidera riconnettersi con la natura e riossigenarsi dopo mesi di "confinamento domestico", può trovare in questi luoghi l'ambiente perfetto per farlo. Caratteristici dei dintorni di Chiusa sono i pendii soleggiati, punteggiati di vigneti e castagneti e, più in alto, i boschi di larici e i pascoli alpini, luoghi ideali per passeggiate rigeneranti. Non mancano arte, castelli e borghi da scoprire. E il 1° maggio si inaugura la "Primavera in malga": riapriranno tutte le baite di montagna con la possibilità di pranzare o di fare merenda al sole dopo una camminata attraverso gli alpeggi e i boschi.
Società Cooperativa Turistica Chiusa, Barbiano, Velturno e Villandro.

www.chiusa.info

CASE DA SOGNO CON GLI AFFITTI BREVI

Comodi come a casa ma in vacanza!

A meno di un anno dalla nascita della prima On line Travel Agency italiana degli affitti brevi, Italianway ha aumentato in maniera importante il numero delle destinazioni attivate in tutta Italia. Sono diventate 150 da Nord a Sud mentre le case prenotabili direttamente dal portale www.italianway.house con tariffe di vendita che vanno da da 49 a 2.000 euro a notte sono più di 1.400. Si tratta di case di tutte le tipologie: chalet di montagna, trulli, dammusi, ville singole con piscina, residenze d'epoca, appartamenti con giardini o grandi terrazzi nel cuore dei centri storici di città d'arte italiane ma anche dei borghi meno conosciuti.
Sul portale sono state create le nuove aree dedicate all'holiday working e alle "Case da sogno".

www.italianway.house



I POSTI CHE FANNO SOGNARE

A PROPOSITO DI MAURITIUS

In attesa che finisca questa pandemia, che ci ha costretti a ridurre o azzerare i nostri viaggi, nessuno ci vieta di sognare… e di raccogliere informazioni sui posti più belli, in giro per il mondo. Per esempio, cosa conoscete di Mauritius?
Si trova nell'Oceano Indiano, a circa 800 km a est del Madagascar. Quest'isola vulcanica è nota per il calore umano della sua popolazione multiculturale, per le bianche spiagge e per gli hotel di lusso. Grazie al clima tropicale, lungo la costa persino durante le stagioni più fresche (in particolare da maggio a settembre) le temperature scendono raramente al di sotto dei 22°C; Mauritius è dunque la meta perfetta per un viaggio in qualunque periodo dell'anno. L'isola è inoltre la destinazione ideale per gli amanti degli sport acquatici, i golfisti, gli escursionisti, gli amanti della cultura, per chi è in cerca di relax nelle spa, per chi è in luna di miele e per le famiglie. Mauritius, con capitale Port Louis, conta 1.3 milioni di abitanti, compresi quelli dell'isola di Rodrigues. Tre religioni coesistono in armonia: l'induismo, l'islam e il cristianesimo. La lingua amministrativa è l'inglese, ma anche il francese e il creolo sono utilizzate quotidianamente.

www.mymauritius.travel/it





TI REGALO UN LIBRO

LIBRI DA LEGGERE, LIBRI DA REGALARE!

A cura di Valentina Valente



Crescita

Consiglio questa lettura a tutte coloro che hanno figlie femmine e desiderano accompagnarle nella crescita con consapevolezza, ma non solo. È una lettura che può fare bene a tutte noi, perché ripercorre il viaggio che ogni donna intraprende per accettare la propria femminilità e diventare adulta. Tra convenzioni sociali, lotte per l'autonomia, stereotipi, ruoli sociali, legami affettivi, corpi che cambiano, miti di perfezione, maternità… il cammino non è facile, e dura anni. Ogni donna può riconoscersi in questo testo affascinante in cui Sofia Bignamini analizza quali sono le tappe attraverso cui una ragazza, ieri e oggi, è considerata, o arriva a considerarsi, adulta.

QUANDO NASCE UNA DONNA
Sofia Bignamini
Solferino



Amore e avventura

Quando inizio un romanzo di Felicia Kingsley lo finisco in genere in tre giorni al massimo! Adoro questa giovane autrice perché riesce a regalarmi dei momenti di svago con la freschezza delle sue storie e la sua penna agile e divertente. Questo, in particolare, è un concentrato di avventura, suspense e romanticismo, ambientato in una splendida Venezia. Come sempre la passione fa da sfondo, ma questa volta c'è anche un intricato enigma da risolvere, nientemeno che ritrovare il diario di Antonio Casanova. Perfetto per un fine settimana fuori città all'insegna del relax e della voglia di evasione… soprattutto menatale!

PRIMA REGOLA: NON INNAMORARSI
Felicia Kingsley
Newton Compton Editori



Liberare il potenziale

Preparatevi a leggere un libro fuori da ogni schema. Sì, c'è un racconto di base, molto originale anche, ma non è altro che un pretesto per portarvi a riflettere su tante cose, prima tra tutte: il potere delle parole. Un mondo affascinante che può essere per ognuno di noi di grande aiuto. Le istruzioni contenute tra le pagine susciteranno in voi reazioni, comportamenti e ispirazioni. Paolo Borzacchiello è uno dei massimi esperti di intelligenza linguistica e PNL (programmazione neurolinguistica), la storia fornisce una serie di suggestioni basate sul metodo di funzionamento del cervello, nelle sue tre componenti: il cervello rettile, il cervello limbico e la neocorteccia. "Respira. Sorridi. Tu sei l'eroe che si sta svegliando, e questo è il libro che ti accompagnerà nel viaggio". Così esorta il lettore all'inizio. Vi ho incuriosito?

LA PAROLA MAGICA
Paolo Borzacchiello
Mondadori

SPORT&HOLIDAYS
★ summer and winter camp ★

EXPERIENCE
summer camp



Colora l'estate dei tuoi figli

EXPERIENCE SUMMER CAMP
OLTRE 60 CAMP DIVERSI!

experiencecamp.it

OGNI SOGGIORNO È UNICO E A MISURA DI DESIDERIO!

Regala a tuo figlio una vacanza indimenticabile con gli Experience Summer Camp; scegli uno tra i tanti Camp Multisportivi, Tecnici o Tematici da vivere in Italia o all'estero. Dalla Fotografia all'Equitazione, dal Calcio alla Danza, fino alla Musica e alle Lingue Straniere.

IMAC S.P.A. - ASSISTENZA CLIENTI: 075 50 28 466 - WWW.PRIMIGI.IT





PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

CHILDREN'S SHOES SINCE 1976 LE CALZATURE E L'ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI PREFERITI DALLE MAMME ITALIANE
PREMIUM QUALITY LE PRIMIGI SONO UNICHE PER QUALITÀ, STILE E CURA DEI DETTAGLI
TECHNOLOGY L'ESCLUSIVO PRIMIGI SYSTEM GARANTISCE MASSIMO BENESSERE IN OGNI SITUAZIONE