N. 45
SETTEMBRE - OTTOBRE 2023
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



DOPO L'ESTATE
Come gestire il rientro

CRESCERE
Conosci il teen coaching?

PARTIRE
Viaggi in Europa, gite, trekking, weekend in montagna

IN CITTÀ
Teatro, mostre da visitare, colazioni all'aperto

I must have per l'autunno

MODA

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

ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Autunno da favola

all'Hotel Schneeberg - Family Spa Resort di 4 stelle

4 giorni da 319€* p.pers.

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

NUOVO: 2000 m² area benessere „Adults Only" con laghetto, piscina coperta da 25 m e saune

*prenotabile dal: 10/09 - 26/10/23 da €319-.
26/10 - 05/11/23 da €349-.
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)

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









Schneeberg
FAMILY SPA RESORT
☆ ☆ ☆ ☆

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

RICOMINCIARE

Settembre è sempre un nuovo inizio, come un capodanno, un riprendere ciò che si era interrotto, nel bello e nel meno piacevole. Per noi genitori può essere sicuramente un momento delicato, fonte di ansia e stress per riorganizzare tutto. Ecco perché la nostra pedagogista Maruska D'Agostino ha voluto dedicare il suo articolo (pag.10) proprio ai consigli per riprendere il ritmo nel modo giusto, con le buone abitudini e un'organizzazione efficiente. Ma ricominciare vuol dire anche mettere un punto e programmare qualcosa di nuovo, come ha fatto Barbara Mento che ci parla del suo nuovo progetto professionale a pag. 8.

Sì, perché rimettersi in gioco fa parte della vita, cercando sempre stimoli nuovi o soluzioni per conciliare al meglio le ambizioni professionali e il tempo da dedicare alla famiglia. Date uno sguardo a pag. 20 dove tre donne parlano della propria scelta, dedicata al mondo del real estate.

Ovviamente non potevamo che esservi vicine per il rientro in città! Milano offre davvero tanto, da questo punto di vista, con spettacoli e mostre da visitare con i bambini: consultate la nostra Agenda a pag. 14. Poi c'è lo shopping per la nuova stagione. In questo numero vi presentiamo un bel negozio, nato proprio dalla passione di una mamma (pag. 24). E se volete immergervi nella natura? Seguite le idee della nostra naturalista Francesca Zardin con tanti consigli per gite autunnali a poca distanza da Milano. L'autunno è anche il momento per dedicarsi al benessere e alla cura di sé, per questo abbiamo provato un nuovo centro specializzato nel Pilates (pag.18).

Se invece desiderate evadere, non vi resta che consultare la nostra sezione Outside the City! Continuate a seguirci anche sui social, saremo sempre più ricche di consigli e suggerimenti su attività da fare in città, nei dintorni e più lontano, per vivere l'autunno con lo spirito giusto!

BUONA LETTURA

Vi aspettiamo anche sui social.
Iscrivetevi alla nostra newsletter su
www.milanomoms.it



10. focus



6. nuova fragranza



23. scarpe



32. sicurezza in auto

MOMS SOMMARIO

NEWS

6 Curiosando…

STORIE

8 Barbara Mento. Il mio nuovo progetto. Family District

FOCUS

10 Back to school. Consigli e idee per ricominciare

L'ESPERTA

12 Teen Coaching

INSIDE THE CITY

14 Segnare in Agenda!

16 Colazione Milanese

18 Pilates XBENE

19 Un nuovo anno a scuola, senza paura della matematica

20 Rimettersi in gioco. Con Engel & Völkers Milano

22 Vivere Green. Gite in autunno

23 Le scarpe? Le compri da Sailor Junior!

24 Arc En Ciel. Il negozio di abbigliamento per bambini

25 Denti sani e belli. Il check up ortodontico

26 Sport e alimentazione in gravidanza

NEW BORN

28 Il piano del parto

30 L'evoluzione del sonno nei bambini

31 In viaggio con i bambini. Sicurezza al primo posto

MODA

34 I must have di stagione

DESIGN

36 Nidi vi invita a un laboratorio speciale!

PICCOLI BRAND

38 I più creativi.

OUTSIDE

40 A spasso per l'Europa

42 Autunno in quota con il trekking

44 Una giornata a Varese

45 Weekend d'autunno, allo Schneeberg

TI REGALO UN LIBRO

46 Libri da leggere, libri da regalare.

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
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
Maria Bravo
Elena Calcinai
Serena Catania
Barbara Chiodi
Maruska D'Agostino
Alessandra Fusè
Iresha Totaro
Francesca Zardin



Foto di copertina:
Thanks to Douuod Kids
www.douuodkids.com/it
IG: @doudoukidsofficial



Per un rientro a scuola colorato e creativo!

Scopri il mondo Crayola con tanti strumenti per disegnare, colorare, dipingere.

crayola.it

Curiosando…

TENDENZE, NOVITÀ, BELLE IDEE!



HOME DECOR

OUT OF MIND. LA NUOVA FRAGRANZA LOCHERBER MILANO

Più che un **profumo**, OUT OF MIND è un viaggio sensoriale, grazie all' armonia delle su essenze. Nata come fragranza per ambienti dedicati al relax, si apre con un'ondata di bergamotto, eucalipto, lavanda, limone. Un vero viaggio dei sensi e della mente!

Eau de Parfum (100 ml) 80 euro.

www.locherbermilano.com

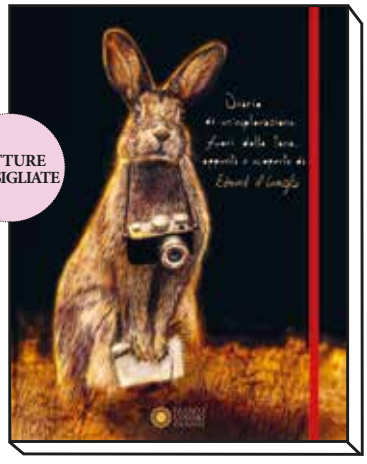
SOTTO LA PIOGGIA? CON LUI È DIVERTENTE!

Ombrello a forma di orso polare, realizzato al 100% in poliestere riciclato. Il sistema di scorrimento sicuro per aprire e chiudere l'ombrello è studiato appositamente per le piccole dita. Di Trixie.

su www.gioconaturalmente.com



MUST HAVE



LETTURE CONSIGLIATE

MIGLIOR LIBRO FATTO AD ARTE. PREMIO ANDERSEN 2023

Edmond il coniglio naturalista vive nel bosco. Se restate in silenzio a osservare, potreste incontrarlo, con la sua macchina fotografica intorno al collo e con la matita in mano mentre annota tutto quello che succede intorno.

Il libro è vincitore del Premio Andersen 2023

"Per la capacità di intrecciare diversi linguaggi in un libro-laboratorio che assume la forma di ciò che racconta…"

Diario di un'esplorazione fuori dalla tana, appunti e scoperte di Edmond il Coniglio.

Di Thierry Dedieu, Franco Cosimo Panini Editore.

www.fcp.it

ARTE A PORTATA DI MANO! CON LE NUOVE SHOPPING BAG

L'arte diventa davvero pop con le collezioni di **shopping bag** firmate Loqi. Il brand tedesco, distribuito da Schoenhuber, opera con grande attenzione alla sostenibilità e collabora con gli artisti di tutto il mondo per realizzare proposte adatte a gusti e stili diversi, aggiungendo un tocco di creatività al quotidiano.

www.schoenhuber.com



CREATIVITÀ

DOPO L'ESTATE, IDRATAZIONE!

Lo sappiamo, l'estate è un momento stressante per la pelle e spesso al rientro dalle vacanze appare stanca e la sentiamo "tirare". Apricot arriva in soccorso grazie ai **beauty pad in silicone medicale**! Il contatto tra il pad e la pelle crea uno speciale microclima che consente alla pelle di diventare estremamente ricettiva all'acido ialuronico di cui sono infusi i pad, disponibili per diverse zone del viso.

www.apricot-beauty.it



BEAUTY ROUTINE



IN CITTÀ

FONDAZIONE TOG. NUOVI SPAZI DALL'AUTUNNO

Sarà **inaugurato in autunno il nuovo polo** della Fondazione TOG, punto di riferimento per la fragilità e la disabilità infantili a Milano.
I nuovi spazi vedono la collaborazione di Nidi, brand della storica azienda Battistella, nella fornitura degli arredi per oltre 600 mq di ambienti, suddivisi in tre aree:
Fablab, una piccola officina di ricerca e sviluppo di ausili che migliorano la quotidianità dei bambini con disabilità;
doposcuola/formazione professionale, non solo per i bambini ospiti del centro ma anche per gli altri che vivono sul territorio;
l'area didattica, con spazi destinati alla formazione e alla diffusione di una cultura della disabilità.

www.fondazionetog.org



DA POCO IN ITALIA

SONNI SERENI. IL MANUALE PER I NEOGENITORI

Kim West, psicologa dell'infanzia e terapeuta familiare, è nota come The SleepLady®, **«la Signora del Sonno»**, perché da più di venticinque anni si occupa della materia. Tutta l'esperienza maturata sul campo è confluita in questo **bestseller** e nel suo metodo, lo Sleep Lady Shuffle®, adatto dai sei mesi ai sei anni. Un approccio gentile, non basato sul lasciar piangere.

Kim West, con Joanne Kenen, Buona Notte, sogni d'oro. Editore: Rizzoli

www.rizzolilibri.it

PER I CORSI DEL POMERIGGIO. LA BORSA TRENDY

Borsone perfetto per le attività in palestra o in viaggio, ha una tracolla regolabile che può essere facilmente rimossa. Puoi chiuderlo con una cerniera. Età: 3 anni+. Di Franck & Fischer.

www.gioconaturalmente.com



TEMPO LIBERO

Barbara Mento

IL MIO NUOVO PROGETTO: FAMILY DISTRICT

@family_district_milano

di Laura Della Badia

Dal mondo dell'economia e della finanza ad un progetto imprenditoriale, dedicato all'infanzia: Barbara Mento, messinese da venti anni a Milano, ci racconta la sua storia professionale, fatta di passione, sfide e voglia di cambiamento. Il suo *Family District*, appena inaugurato a Milano, propone servizi e attività a misura di bambini e genitori. Qui ci racconta perché e come è nata l'idea!

Qual era il tuo mondo professionale prima di intraprendere il progetto di Family District?

In tutto quello che ho fatto, mi sono sempre fatta guidare dalla passione e dalla voglia di dedicare le mie energie a qualcosa che mi entusiasmasse. Ho studiato danza per diciotto anni, poi ho intrapreso gli studi universitari alla Bocconi dove mi sono laureata in economia aziendale per poi specializzarmi in finanza e iniziare la mia carriera in una banca di investimento, dove ho lavorato per tredici anni. È stata una grandissima esperienza, vissuta tra Londra e Milano, di cui non ho rimpianti. Ero soddisfatta, lo facevo con dedizione, ma poi qualcosa nella mia vita è cambiato.

Cosa è successo?

Ho avuto due bambini, la seconda durante il lockdown. Iniziavo ad avere effettivamente priorità diverse e a pensare a quanto mi sarebbe piaciuto creare qualcosa di mio, qualcosa che fosse tangibile e che potesse creare valore per quelle categorie di persone che ormai sentivo tanto vicine al mio mondo: bambini e genitori. Ho iniziato quindi a leggere tanto, ad informarmi, e nel frattempo la voglia di cambiamento cresceva.

UNO SPAZIO CURATO IN OGNI DETTAGLIO E CON UN APPROCCIO PEDAGOGICO BEN DEFINITO

Qual è stata la scintilla decisiva?

Mio marito lavora nell'ambito immobiliare. Aveva capito che ormai ero entrata in questa nuova dimensione e mi ha segnalato delle location sfitte del nostro quartiere, potenzialmente ideali per quel progetto che ormai aveva preso forma nella mia mente. Finchè è arrivato il posto giusto nel momento giusto! Tutto è successo a Novembre 2022, dopo pochi mesi sono iniziati i lavori di ristrutturazione, terminati ad agosto 2023.



Le difficoltà e le prime soddisfazioni?

Il progetto partiva da zero, ma volevo che *Family District* fosse qualcosa di speciale che potesse offrire servizi a 360 gradi per i bambini e i loro genitori. Uno spazio curato in ogni dettaglio e con un approccio pedagogico ben definito. Non sapevo da dove iniziare prima e volevo fare le cose bene, quindi mi sono rivolta a dei professionisti di settore per avere il giusto supporto. Tra le varie difficoltà c'è stata poi quella di trovare le persone giuste per formare l'equi-



BARBARA MENTO
racconta il progetto
Family District
IG: @family_district_milano

pe educativa: ho fatto una selezione mirata e oggi sono soddisfatta del mio team. Cercavo persone non solo qualificate, ma che fossero appassionate del proprio lavoro e sposassero il mio progetto e i suoi valori. Tra le mie soddisfazioni c'è stata sicuramente quella di sentire la fiducia delle famiglie che hanno iscritto i loro figli per il nuovo anno scolastico, affidandosi a questa realtà in partenza, nel pieno dei lavori di ristrutturazione.

Raccontaci allora della filosofia alla base di *Family District* e dei servizi che proponi

Family District è nato innanzitutto come un progetto di qualità dedicato ai bambini e alle famiglie, per accompagnare i piccoli nelle loro scoperte e rimanere al fianco delle famiglie offrendo ascolto, accoglienza e autenticità. All'interno del Nido Scuola 0-6 anni, ci avvaliamo di due approcci pedagogici. Il Reggio Children Approach prende in considerazione il bambino sotto tutti i punti di vista e offre esperienze affinché tutti i suoi "cento" linguaggi possibili siano sollecitati e ogni bambino possa così scoprire un proprio modo, per entrare in contatto con se stesso e con il mondo che lo circonda. Il progetto pedagogico prende inoltre spunto dall'approccio play-based Early Years Foundation Stage (EYFS), la principale metodologia pedagogica inglese che stabilisce gli standard per l'apprendimento, lo sviluppo e la cura del bambino dalla nascita fino ai 5 anni. Come per la teoria Reggiana, la valutazione del processo di sviluppo del bambino si basa sulla sua osservazione costante durante le routine della giornata educativa. Il nostro progetto educativo offre percorsi esperienziali ricchi e stimolanti, anche grazie all'utilizzo degli Atelier – interni ed esterni – pensati per dare al bambino la possibilità di "pensare con le mani". Le esperienze vissute outdoor sono parte integrante dell'offerta formativa e prevedono l'utilizzo degli ampi spazi esterni, di cui uno pergolato, e l'esposizione alla vita di quartiere.

UN PROGETTO DI QUALITÀ PER ACCOMPAGNARE I PICCOLI NELLE LORO SCOPERTE

Hai previsto anche attività extra, per chi non frequenta il nido-scuola?

Sì, proponiamo corsi pomeridiani che spaziano dalla psicomotricità e acquaticità, entrambi previsti anche al mattino per gli iscritti, ad alternative che permettono di sperimentare diversi linguaggi espressivi. Ci sono inoltre corsi pensati per bambini più grandi, come il corso di fotografia e l'aiuto compiti, oltre che iniziative pensate per la sera.
I nostri spazi ci consentono inoltre di dedicare specifiche attività anche ai genitori, all'interno della Parents' Zone, come le consulenze, i corsi di accompagnamento alla nascita e quelli per neo genitori. Nella piscina inoltre si svolgono anche corsi per gestanti.

Parliamo invece del bilinguismo, un'altra scelta che hai fatto per la tua scuola

Sì, le lingue italiana e inglese sono inserite nella quotidianità in modo costante e naturale, facilitando l'avvicinamento alle lingue attraverso la relazione con l'educatore, con il gioco e quindi il "fare". L'approccio per immersione viene implementato attraverso il metodo OPOL (One Person One Language) secondo cui ogni educatore comunica con i bambini esclusivamente in italiano o in inglese. Credo molto nel bilinguismo perché permette ai bambini di scoprire che un oggetto, un animale, un'azione esistono "liberi" dal loro nome. Questo aspetto impatta quindi il modo in cui il bambino guarda il mondo e si confronta con esso, stimolando lo sviluppo del suo pensiero creativo.

Infine, cosa consigli a tutte le donne che desiderano dare una svolta alla propria vita professionale? Avrai avuto anche tu dubbi e ripensamenti…

Che domanda difficile! Cambiare strada in corsa non è mai banale, ci vuole un pizzico di sana follia… Per me la chiave è stata una combinazione di fattori: ascoltare il mio istinto, capire di essere al posto giusto nel momento giusto e, non ultimo, avere la fortuna di vivere questo percorso con il supporto di mio marito e altre persone care che credono in me.

INFO
Via Orti, 18 - Tel. 320.0553998
www.familydistrict.it

BACK TO SCHOOL CONSIGLI E IDEE PER RICOMINCIARE

Come gestire l'ansia da rientro, la nostalgia post vacanza e tutti gli impegni dei figli



MARUSKA D'AGOSTINO
Mamma, docente di Scuola Primaria e dell'Infanzia, pedagogista presso Nisaba - Studio pedagogico, Via Ettore Brambilla 18, Cantù (CO)

maruska.dagostino@gmail.com
IG: @maruskadagostino

di Maruska D'Agostino, pedagogista

L'estate è ormai agli sgoccioli e, che si tratti di una vacanza in montagna o al mare, il ritorno sui banchi imminente può generare stress per molti genitori, bambini e adolescenti.
Si ricomincia con la routine: la sveglia che suona, le colazioni veloci, le corse frenetiche per rispettare tutti gli impegni. Tra le mille incombenze, non è facile riuscire a conciliare ogni cosa: ecco qui di seguito alcuni consigli per vincere l'ansia da rientro, la nostalgia post-vacanza e per gestire al meglio il back to school dei vostri bambini.

DRIIIN! RIPRENDETE IL RITMO DELLA SVEGLIA!

All'inizio riuscire a riprendere il ritmo e svegliarsi prima non sarà semplice, soprattutto se si ama dormire fino a tardi. Per questo motivo meglio iniziare a impostare gradualmente un orario di sveglia che coincida con quello della scuola dei vostri figli e del vostro lavoro in modo da abituarsi ai nuovi ritmi. Importantissimo, inoltre, avere le giuste ore di sonno alle spalle sforzandosi di andare a letto prima, senza la compagnia di tv, videogiochi o smartphone.

FATE UNA COLAZIONE SALUTARE

La colazione è il pasto più importante della giornata: per voi e i vostri bambini, scegliete cibi sani, freschi e nutrienti capaci di darvi la giusta carica per affrontare gli impegni quotidiani. Non relegate la colazione agli ultimi minuti prima di uscire di casa, ma dedicate un tempo adeguato e godetevi il lento risveglio senza fretta. Non c'è nulla di peggio che iniziare una giornata già di corsa!

PROGRAMMATE LA PROSSIMA VACANZA E LASCIATE SPAZIO ALLO SVAGO

Tornare a scuola e al lavoro non deve significare solo impegni e responsabilità! Potrebbe sembrare uno scherzo, ma rientrare a casa, sapendo già di avere fissato sul calendario la data per la prossima partenza rende immediatamente felici.

> «Settembre settembrino,
> matura
> l'uva e si fa il vino,
> matura
> l'uva moscatella:
> scolaro, prepara
> la cartella!».
> *Gianni Rodari*

Che si tratti di una vera vacanza, un weekend fuori porta o semplicemente un pomeriggio al lago, in montagna o nella natura, organizzare un momento di svago per tutta la famiglia permette di vivere il rientro con maggiore spensieratezza, consapevoli che presto quel senso di libertà e relax vissuto in vacanza potrà di nuovo tornare a farci stare bene.

RIPARTITE LE INCOMBENZE

Al rientro dalle vacanze, tutto appare più faticoso, soprattutto i lavori domestici, per questo motivo è utile suddividere i compiti tra i diversi componenti della famiglia. A tal proposito, si può creare una lista di compiti quotidiani per ciascuno come apparecchiare e sparecchiare, riordinare la propria stanza, preparare la colazione o la cena. Questo permette ai bambini di sviluppare il proprio senso di responsabilità e fa vivere i doveri quotidiani con un forte spirito di squadra e come un prezioso contributo alla famiglia.
Per la divisione delle incombenze scola-

stiche tra mamma e papà, invece, il mio suggerimento è dividersi gli impegni in modo tale che chi sceglie di occuparsi, per esempio, di portare il figlio a fare sport, non si dovrà occupare solo di accompagnarlo, ma anche di aiutarlo a impostare la borsa, a svuotarla e a lavarne il contenuto in tempo per il prossimo allenamento. Questo procedimento responsabilizza l'intera famiglia, creando routine efficaci per una migliore organizzazione familiare.

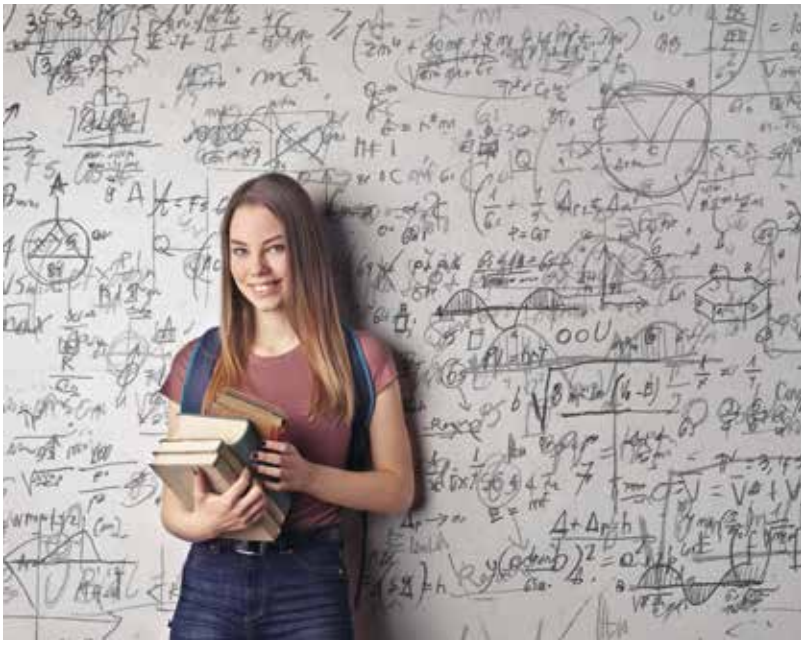
OGNI COSA AL SUO POSTO!

Anche se può sembrare apparentemente banale, è molto importante aiutare i nostri figli (e noi genitori!) a vivere in un ambiente organizzato, dove ogni cosa ha il proprio posto. Sarebbe opportuno per esempio creare degli spazi o dei piccoli angoli all'interno della casa, dove poter riporre le borse da lavoro, gli zaini, la borsa per lo sport, i vestiti per la scuola, il materiale scolastico etc.
Questo permetterà non solo di mantenere in ordine evitando che dilaghi il caos sin dai primi giorni di scuola, ma è anche un modo per permettere ai bambini di essere, un poco alla volta, sempre più indipendenti ed autonomi, riducendo lo stress delle mamme su cui spesso gravano la maggior parte delle incombenze quotidiane.

Non dimenticate di allestire uno spazio dedicato allo studio: che sia la scrivania della cameretta o il tavolo della cucina, va organizzato in maniera tale da ospitare solo ciò che serve realmente alla preparazione e allo svolgimento dei compiti.

VIA AI PLANNER!

Con l'inizio della scuola, iniziano anche tutte le attività da svolgere nel corso delle giornate e delle settimane. I latini dicevano, divide et impera, e ancora oggi questo motto è quanto mai valido: suddividete dunque i compiti da svolgere durante la giornata e la settimana per pianificare ed organizzare tutte le attività. Per non dimenticare nulla ed evitare sovrapposizioni di impegni, sono utilissime le tabelle organizer e le lavagne magnetiche da appendere in cucina e consultare mentre fate colazione o da mettere all'ingresso per una rapida lettura prima di uscire. I planner, suddivisi in giorni (ed alcuni in fasce orarie), permettono di scrivere gli appuntamenti e le attività settimanali con pennarelli cancellabili. Utili anche i post-it, google calendar con eventi da condividere con il partner e la classica ed intramontabile agenda.



LIBRI CONSIGLIATI

› *Organizzati e felici: Come affrontare in famiglia le principali sfide educative dei figli, dai primi anni all'adolescenza.*
Daniele Novara, BUR edizioni

› *Non si è soli nella grande avventura della scuola, si nuota compatti tutti insieme!*
Guizzino, Lionni, Babalibri edizioni

› *Un anno alle medie*
Annalisa Strada, DeAgostini

DEDICATEVI ALLE CHIACCHIERE

Il back to school, specialmente se si tratta dell'inizio della scuola primaria o della scuola secondaria, costituisce un momento molto delicato dal punto di vista psicologico ed emotivo che può mettere alla prova le capacità dei bambini e delle loro famiglie di adattarsi ai nuovi contesti. Prendetevi del tempo da dedicare ad una chiacchierata con i vostri bambini, fatevi raccontare i loro pensieri, le aspettative, le paure e rassicurateli. In questo momento è importante trasmettere loro positività e fiducia, magari raccontando delle vostre esperienze passate e ascoltando quello che provano nel loro profondo.

STIMOLATE E NON STRESSATE

Con la fine dell'estate è utile cominciare a pensare alle attività extrascolastiche. Stimolare i bambini fornendo loro occasioni per imparare cose nuove, per sviluppare un interesse, per aprire la loro mente rendendoli curiosi di ciò che li circonda è senz'altro positivo ed essenziale per un sano sviluppo cognitivo ed emotivo. Tuttavia, sovraccaricarli di attività da svolgere tra sport, studio, feste di compleanno, catechismo etc. diventa controproducente. Portare avanti numerose attività, infatti, richiede elevate dosi di energia, impegno e attenzione e, a lungo andare, possono determinare nel bambino eccessiva stanchezza e disattenzione, riducendo di conseguenza il rendimento a scuola, ma anche nelle attività svolte.

Concludendo, il rientro a casa dopo le vacanze e i nuovi inizi che siano scolastici o lavorativi possono essere frenetici e stressanti, ma costituiscono un aspetto della nostra vita quotidiana su cui possiamo e dobbiamo migliorare molto imparando a gestire il nostro tempo a disposizione.
Siate calmi e pazienti, consapevoli delle difficoltà che possono insorgere e degli strumenti e strategie che potete mettere in atto per superarle. Solo così riuscirete a gestire lo stress e i momenti più faticosi di questo settembre. Che dire? Avanti tutta!

TEEN COACHING

I PERCORSI PER ADOLESCENTI CHE AIUTANO A CRESCERE



BARBARA CHIODI
COACH E DOTTORESSA IN PSICOLOGIA

di Barbara Chiodi

Se siete alle prese con figli adolescenti vi sarete già accorti di quanto sia delicata questa fase della loro vita. Avete mai sentito parlare del Teen Coaching? È un approccio di supporto a quei genitori che desiderano dare ai figli adolescenti strumenti per affrontare le sfide della crescita, portandoli alla scoperta di se stessi e della propria "missione", poco noto e spesso confuso con altre metodologie e relazioni d'aiuto.
Se i percorsi di coaching riguardano gli adulti, solitamente partono con una richiesta abbastanza chiara e una domanda: "Cosa ti aspetti da questo percorso?'". Da qui, insieme, si stabilisce l'obiettivo e il tempo necessario per dare avvio alle azioni per raggiungerlo.
Se si ha a che fare con degli adolescenti, è più complicato, sia perché la richiesta non viene nella maggior parte dei casi direttamente da loro, ma dai genitori, sia perché non hanno ancora pienamente sviluppato la capacità riflessiva e un linguaggio adeguato per esprimere le loro difficoltà e i traguardi che si pongono per il futuro.
Il coaching si concentra sul miglioramento delle prestazioni e della qualità della vita di un adolescente, aiutandolo a rimanere focalizzato sull'obiettivo futuro, oltre le pressioni e le aspettative che potrebbero arrivare dall'esterno, per il raggiungimento dei suoi obiettivi di vita, scolastici o sportivi.
Tra le tematiche più delicate, per le quali i percorsi di teen coaching possono essere molto efficaci, vi è il tema del futuro. È proprio in questa fase che il ragazzo si trova a dover prendere una serie di decisioni che lo condurranno alla vita adulta, come, per esempio, il percorso di studi da intraprendere. Sarebbe auspicabile che ogni ragazzo potesse scegliere autonomamente, tenendo conto delle sue inclinazioni personali e dei suoi sogni. Questo potrebbe però non accadere perché spesso l'adolescente si trova inconsciamente a voler soddisfare le aspettative dei genitori sacrificando i propri progetti.
Mi preme chiarire che il Teen Coaching non tratta criticità di natura clinica. Se, per esempio, la paura per ciò che riserva il futuro sfocia in disturbi d'ansia, alimentari o autolesionistici, toccando dinamiche emotive e questioni personali profonde, il teen coach deve saper lasciare spazio ad altre figure professionali, come uno psicoterapeuta.
In questo senso, il primo incontro per avviare un percorso di Teen Coaching è sempre con i genitori ed è molto importante proprio per individuare insieme il disagio del ragazzo, facendo un'ipotesi di progetto oppure indirizzando la famiglia verso un altro professionista.

MA COME FUNZIONA?

› IL TEEN COACHING, diversamente dal Parent Coach, valuta con il genitore le progettualità di un percorso con l'adolescente, ma non lavora direttamente con il contesto familiare.

› IL RAGAZZO è il protagonista assoluto delle sessioni. Negli incontri con il coach, l'adolescente potrà trovare uno spazio protetto nel quale sentirsi a suo agio ed esplorare la propria individualità.

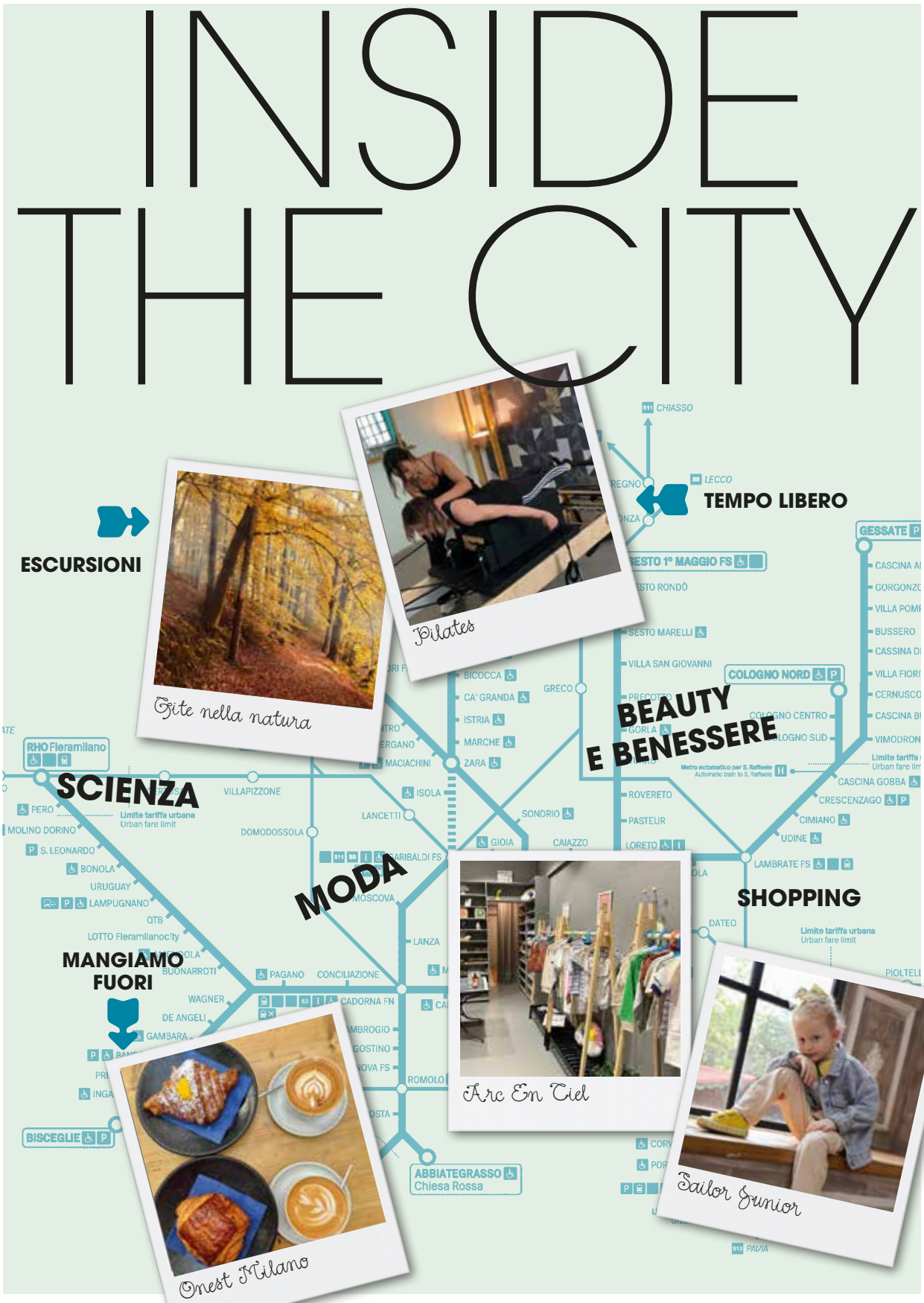
› CON LA FAMIGLIA, il coach può concordare incontri periodici di aggiornamento e monitoraggio.

› CON GLI ADOLESCENTI si viaggia su due binari paralleli: valorizzare le loro attitudini naturali in modo che possano sapere di poterci sempre contare e allo stesso tempo accompagnarli alla scoperta di nuove risorse utili nel loro percorso di crescita.

› LE ATTIVITÀ PROPOSTE nei percorsi sono scelte in base alle attitudini e interessi dei ragazzi, utilizzando spunti creativi o dei linguaggi più immediati e familiari per un adolescente. Per esempio, si possono utilizzare dei video per aiutarli ad esprimere il proprio vissuto con più facilità. Anche il gioco da tavolo è una risorsa molto efficace o, ancora, si possono usare delle visualizzazioni che aiutino a liberare la mente dalle interferenze esterne. Altro strumento è il journaling, una sorta di diario che aiuta a sviluppare consapevolezza rispetto ai propri comportamenti. È poi possibile utilizzare la tecnica del role playing per aiutare i ragazzi a visualizzare il loro futuro e a vestire i panni del professionista che si immaginano di diventare. In base alla mia esperienza, c'è ancora difficoltà nell'accostarsi al Teen Coaching, da parte dei genitori. La pressione sociale stimola a pensare che il l'istinto genitoriale sia innato e che affidarsi ad una figura fuori dal contesto familiare sia "un fallimento" del proprio ruolo.
A volte i genitori, però, non sono preparati per affrontare dei cambiamenti così improvvisi, come quelli dell'adolescenza, non vi è quindi nulla di errato nel beneficiare di un aiuto esterno.

INFO E CONTATTI
www.barbarachiodi.it
IG: @barbarachiodi_lifecoach
FB: @mammaecoach

INSIDE THE CITY



SEGNARE IN AGENDA!

AL TEATRO SILVESTRIANUM, CON LA COMPAGNIA COLLA

•› Hansel e Gretel

DAL 6 AL 22 OTTOBRE 2023

Hansel e Gretel sono due fratelli molto intelligenti con mamma e papà molto distratti.
Ci sono genitori che dimenticano la borsa in ufficio, la spesa in automobile, l'ombrello in metropolitana. Loro dimenticano i figli in un bosco durante un picnic e se ne tornano a casa canticchiando tranquillamente.
Nel bosco abita una strega pasticciera che vorrebbe impastare i bambini e farne due torte di cioccolato; così li chiude nella dispensa dove c'è ogni genere di prelibatezza.
Un nuovo spettacolo che fa ridere a crepapelle, dove si mangiano dolcetti e ci si ingozza di caramelle.
In scena, i bravissimi attori e le marionette della compagnai del Teatro Colla!

•› La Casa dei fantasmi

DAL 27 OTTOBRE AL 12 NOVEMBRE

La casa dei fantasmi sta in cima a una collina: nessuno osa avventurarsi fino là, né di giorno né di notte, ma cosa succederebbe se qualcuno osasse farlo?
I primi a farlo sono due rapinatori incalliti che nella casa vogliono nascondere una valigia piena di banconote, senza immaginare neanche lontanamente che la casa è abitata da tre fantasme. Poi vi giungono Janet e Brad che la casa l'hanno addirittura comprata: a un appartamento pieno di comodità preferiscono un vecchio edificio pieno di ragnatele e inutili cianfrusaglie!

► Teatro Silvestrianum
Via Andrea Maffei 19 (Porta Romana)
www.teatrocolla.org

AL TEATRO MANZONI

•› Fiabe in concerto

7 E 8 OTTOBRE ALLE 15

Chi di noi non ha sognato almeno una volta di volare sul tappeto volante insieme ad Aladdin e Jasmine, di fare un bagno in fondo al mare con Ariel e Sebastian, di vivere un amore puro e incondizionato come quello della Bella e la Bestia o di fare visita ad Elsa e Anna nel freddo regno di Arendelle per poi farsi scaldare dai caldi abbracci di Olaf?
Ecco un viaggio attraverso le più belle colonne sonore che hanno segnato prima la nostra infanzia e poi la nostra vita! Spettacolo della Fondazione Aida e I Muffins.

► www.teatromanzoni.it

AL TEATRO CARCANO

•› I Tre moschettieri

21 OTTOBRE, ORE 15

Tratto dal romanzo ottocentesco di Alexandre Dumas padre, lo spettacolo ripropone in forma ridotta la complessità della storia e delle sue sottotrame. Il romanzo d'avventura viene così rappresentato per una fruizione dinamica con una messa in scena fastosa, impreziosita dalle videoproiezioni animate e dai duelli di fioretto. Lo spettacolo fa parte della rassegna Fantateatro.

•› Elisir d'amore

25 Novembre, ore 15

Cantanti, attori e un pianista per un divertente adattamento dell'opera buffa composta da Gaetano Donizetti su libretto di Felice Romani, nel rispetto della trama originale.
Nemorino è perdutamente innamorato di Adina, ma Belcore se la vuole sposare. Ed ecco che arriva il dottor Dulcamara con il suo magico elisir. L'elisir d'amore è uno spettacolo pieno di sorprese e colpi di scena, qui proposto attraverso un linguaggio semplice e comprensibile che possa coinvolgere il giovane pubblico. In collaborazione con il Conservatorio G. Verdi di Milano.

► www.teatrocarcano.com

ALLA REGGIA DI MONZA

•› Banksy. Painting Walls

FINO AL 5 NOVEMBRE

L'Orangerie della Villa Reale ospita un grande evento espositivo dedicato al nome più celebre della street art internazionale contemporanea. In mostra più di settanta opere originali tra cui tre muri (porzioni di muro) originali dell'artista britannico.
Tre straordinari pezzi provenienti da collezioni private, dipinti da Banksy nel 2009, nel 2010 e nel 2018, realizzati a Londra, nel Devon e nel Galles.

► Orangerie, Villa Reale di Monza
www.reggiadimonza.it

AL MUDEC

•› Vincent Van Gogh. Pittore colto

DAL 21 SETTEMBRE 2023 AL 28 GENNAIO 2024

Attraverso un percorso allo stesso tempo cronologico e tematico, l'esposizione propone una inedita lettura delle opere di Van Gogh che mette in particolare evidenza il rapporto fra la visione pittorica e la profondità della dimensione culturale dell'artista, attraverso lo sviluppo di due temi di grande rilievo: da un lato quello del suo appassionato interesse per i libri, e dall'altro la fascinazione per il Giappone alimentata dall'amore per le stampe giapponesi, collezionate in gran numero.
Nelle sale le opere provenienti dal Museo Kröller-Müller vengono presentate in dialogo con il primo fil rouge della mostra, ovvero con una accurata selezione di oltre trenta edizioni originali di libri e riviste d'arte.

► www.mudec.it

dalla nascita

Joolz Aer+

The World is Yours

Si chiude facilmente

Leggero

Per dormire in tutto comfort

Materiali sostenibili



La nuova rubrica curata da Sarah e Althea

SEGUITELE ANCHE SU IG
@colazionemilanese

@colazionemilanese

DOPO LE VACANZE, INIZIAMO COSÌ LA GIORNATA!

Si sa, il rientro in città dopo le vacanze estive non è mai facile. Come lo affrontiamo? Con 3 colazioni all'aperto per sentirci in vacanza ancora per un po'!



Horto Restaurant

LA COLAZIONE SUI TETTI

La colazione da Horto è una di quelle esperienze che tutti dovrebbero provare a Milano almeno una volta per ammirare tutta la città dall'alto. Alle spalle del Duomo nasce la colazione di Horto Restaurant su una terrazza meravigliosa, che offre una vista a 360 gradi su tutta la città: dal Duomo a City Life a Gae Aulenti e, con le belle giornate, anche le montagne in lontananza. Il servizio è estremamente attento, quasi d'altri tempi, e i croissant, ideati al momento da Loste Café, già da soli valgono una visita! Imperdibile oltre al classico croissant farcito anche il cardamom roll: un lievitato morbidissimo, umido e fresco, aromatizzato al cardamomo.

Via S. Protaso, 5



Onest Milano

IL GIARDINO NASCOSTO

Caffè specialty e colazioni all'insegna della sostenibilità e della tracciabilità in uno dei giardini nascosti più belli di Milano, non visibile dalla strada e in cui si gode una pace totale, lontani dalla frenesia milanese. Arredamento in stile minimal e confortevole, a cui si aggiungono spunti zen e un servizio lento e rilassante. Cosa si mangia a colazione? Croissant artigianali, burrosi al punto giusto e croccanti, da abbinare a una delle creme pasticcere più buone della città, ma anche proposte salate dal sapore più internazionale. Il tutto da mangiare sorseggiando diverse tipologie di specialty, rigorosamente senza zucchero per non alterarne il gusto.

Via Gerolamo Turroni, 2



Pasticceria Sissi

IN UN CORTILE STORICO

Pasticceria Sissi rappresenta da sempre una delle colazioni più amate dai milanesi e il suo cortile interno sui toni del verde è uno dei più famosi della città. Circondati da piante verdi e un'atmosfera da vecchia Milano, che qui resiste ancora benissimo, il cortile sul retro è il luogo perfetto per iniziare la giornata con calma e allontanarsi dal caos interno alla pasticceria. Sissi è il posto perfetto per iniziare la giornata con dei cornetti davvero super farciti e gira voce siano i più ripieni della città! Imperdibile il cornetto alla crema: impasti e creme alla vecchia maniera per una vera esperienza milanese.

Piazza Risorgimento, 6

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

Consegne
in tutta Italia



Carta fedeltà
con vantaggi unici!

e-commerce
salinamilano.com

Tax Free Refund
Global Blue
STAMP

Pagamenti rateali
scalapay

Cashback
satispay

Nuova apertura
La boutique e le
camerette di Salina
Abbigliamento
0-4 anni, camerette
e accessori

cybex
Il nuovo spazio Side by Side
di Cybex solo da Salina
Viale Abruzzi 51

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

Salina Store viale Abruzzi 51 Milano • tel. 02 2940 9287 • negozio@salinamilano.com
La boutique e le camerette di Salina via Donatello 2 Milano • tel. 02 2940 9287 • donatello@salinamilano.com
Outlet Baby di Salina viale Abruzzi 62 Milano • tel. 02 3668 0902
Mini Salina corso Vercelli 62 Milano • tel. 02 8725 2528 • vercelli@ergosum.store
Stokke Store via Matteucci 4 Milano • tel. 02 2940 9287 • stokke@ergosum.store

e-commerce www.salinamilano.com

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

Inquadra
il QR code
per scoprire il mondo
di XBene

PILATES XBENE

FITNESS, BELLEZZA, NUTRIZIONE: BENESSERE TOTALE

di Valentina Valente

Nel mondo del fitness la tendenza è sempre più quella di offrire ambienti accoglienti quasi come le proprie abitazioni, di dimensioni ridotte ma con tutti i confort, per far vivere alle persone un'esperienza di benessere che va oltre l'ottica di fare movimento e tenersi in forma. Benessere significa anche sentirsi parte di una piccola comunità, poter socializzare ma anche trovare un angolo di relax in solitudine dove sedersi e leggere dopo l'attività fisica, o ancora dove concedersi qualche coccola per il corpo. Benessere significa, sempre più, stare lontani dalla confusione e dalle grandi masse per riappropriarsi di una dimensione umana che a volte, nelle grandi città, si perde. È la filosofia con cui sono nati i fitness boutique studio, come *XBENE Milano*, che abbiamo visitato e provato per voi.
A pochi passi da Corso Como, questa realtà conquista al primo ingresso, grazie al design degli ambienti raffinato ed elegante, un sapiente mix di arredi vintage e carta da partati che richiama la natura. Al di là della sala fitness, dove sono disponibili lezioni con personal trainer, ciò che abbiamo provato per voi sono le lezioni di pilates, ad altissimo livello.
Si svolgono in piccoli gruppi, seguiti da istruttori esperti, sia con l'uso delle macchine, che a corpo libero. Proprio perché i gruppi sono piccoli, ogni singolo esercizio viene seguito e corretto, massimizzando i benefici di questa splendida disciplina. Noi abbiamo provato la lezione con Nesli Yilmazel, istruttrice e ballerina di origini turche, dalla lunga e consolidata esperienza. Il livello di premura durante la lezione è davvero unico, la lezione è una vera seduta di "meditation in motion" dove il beneficio è alla pari per corpo e mente. Difficilmente si trovano classi così complete.
Ci sono tanti pacchetti disponibili, e prenotare le lezioni è facile, grazie all'apposita App!
Ma il mondo di XBENE non si ferma qui: XBENE experience è un'ampia proposta di servizi per raggiungere forma e benessere psicofisico. Dai percorsi di dimagrimento a quelli antiage, detox fino ai trattamenti estetici mirati per corpo e viso. Un team di esperti a disposizioni per garantire una risposta ad ogni richiesta, sempre all'interno di un contesto rilassante, accogliente e dedicato alla persona. Non mancano anche le proposte per rituali olistici come i massaggi, da quello linfatuco indiano a quello svedese o Thai, dalla stone terapy (pietre vulcaniche calde in grado di alleviare contratture e rilassare) al massaggio bioenergetico.





l'accogliente palestra





Provato da noi!

INFO E CONTATTI
Via Varese, 12
www.xbene.it

UN NUOVO ANNO A SCUOLA, SENZA PAURA DELLA **MATEMATICA**!

STRATEGIE E CONSIGLI

A cura di Anna Elsa Paccagnella e Filippo Fiz, responsabili di Up to Ten

Ogni anno, al rientro dalle vacanze, ci prepariamo all'inizio del nuovo anno scolastico con la speranza e buoni propositi di viverlo al meglio.
A volte, però, l'idea di ritornare sui banchi di scuola, nei bambini, suscita paura per qualche materia in cui si sentono bloccati, molto spesso la matematica.
Sempre più di frequente, soprattutto i bimbi che hanno iniziato il ciclo scolastico o affrontato importanti passaggi in DAD, sviluppano una sorta di rifiuto per la matematica: un blocco nel ragionamento logico e la tendenza a rispondere in modo quasi casuale alle domande o ai calcoli, pur di uscire il prima possibile dalla "tremenda" morsa dell'esercizio, come se fosse un mostro da cui scappare.

Questo problema, se sottovalutato, rischia di avere ripercussioni significative sul percorso scolastico sia nel breve termine, con difficoltà crescenti durante l'anno, sia nel lungo termine: dalla scelta della scuola superiore all'università.
I dati ci indicano che circa il 25% dei nostri bambini mostra importanti lacune in matematica, sebbene sia noto che non esistano studenti negati, in partenza, per le materie scientifiche.

Quali azioni possiamo intraprendere e da quale età, affinché il linguaggio della matematica sia visto come un elemento stimolante e di curiosità, una fonte di gioco anziché di ansia o preoccupazione?
Noi adulti usiamo la matematica come strumento per risolvere problemi pratici e dobbiamo fare lo stesso con i nostri bambini… divertiamoci ad utilizzare numeri ed operazioni, integrandole in tutto ciò che amano.

Ecco qualche esempio!
› **I numeri e le operazioni sono la base per organizzare insieme una festa di compleanno:** quanti invitati ci saranno? Quanto costerà il buffet per i nostri ospiti?

› **Il nostro bambino desidera iniziare una nuova attività sportiva** e dobbiamo acquistare tutto il necessario? In quale negozio troveremo il set al prezzo più conveniente? Come possiamo organizzare con lui una lista suddivisa in insiemi?

› **La geometria parla di figure:** usiamo cartoncini e colori per crearle e scriverci le regole. Un bel cartellone in camera che si popola di disegni, anziché un noioso libro in cui sottolineare le formule.

› Non ci sono limiti a quello che possiamo "inventare" e tutto può essere modellato in base alle occasioni: **se i nostri bimbi hanno una paghetta possiamo farci raccontare cosa vorranno acquistare con il loro gruzzoletto** e ragionare insieme sul tempo necessario per costituirlo.

› Viceversa se hanno un desiderio e volete renderli autonomi nel soddisfarlo, **potreste definire con loro dei piccoli compensi** differenziati in base a quello che faranno e chiedere loro "quante volte dovresti preparare la tavola per poter comprare quel gioco? E se invece decidessi di preparare la tavola e riordinare la cameretta tutti i sabati quanto ci vorrebbe?

› **Anche un dolce fatto insieme** è un ottimo spunto per ripassare le equivalenze e la differenza tra peso netto, peso lordo e tara…non facciamoci sfuggire nessuna occasione!

Questo richiede tempo, la risorsa più preziosa, tuttavia, se saremo in grado di trasmettere loro l'aspetto ludico, sarà' tutto più semplice e persino chi sembrava negato potrà scoprire inaspettate potenzialità in sé!

Quando bisogna iniziare? Come per la dieta, ogni momento è buono! L'importante è usare la fantasia e cercare gli stimoli adatti a ciascun bambino.
Stimolare il ragionamento numerico e la logica farà sentire i bambini competenti e già "capaci" quando dovranno affrontare gli esercizi, che potranno essere considerati meno noiosi se presentati come una sfida o un gioco.

Up To Ten
è un centro di eccellenza nell'insegnamento delle materie scientifiche, dalle elementari all'università
È a Milano in Via Frua, 21 (Zona De Angeli)
www.uptoten.it

RIMETTERSI IN GIOCO? SI PUÒ!

ECCO PERCHÉ AMIAMO IL NOSTRO LAVORO

Un lavoro dinamico, a contatto con le persone, che consente autonomia e flessibilità: sono alcuni dei motivi che spingono le donne a intraprendere la carriera professionale di Agente immobiliare. In queste interviste, tre donne ci raccontano perché lavorare in ***Engel & Völkers Milano*** è stata per loro un'occasione di crescita professionale e personale.



CRISTIANA PAZZANESE

› Quali sono i motivi che ti hanno spinto a scegliere la carriera di Agente immobiliare?

Sono cresciuta a Roma e, fresca di laurea a pieni voti in Giurisprudenza, ho lavorato come avvocato civilista. A trent'anni ho seguito mio marito a Milano per una sua opportunità lavorativa e mi è sembrato naturale mettere in pausa la professione forense per fare la "mamma a tempo pieno" occupandomi delle mie due figlie piccole. Quando sono diventate adolescenti, è tornata la voglia di rimettermi in gioco. L'idea di intraprendere l'attività di agente immobiliare è nata dalle necessità di un confronto sociale più dinamico e di una maggiore autonomia, unite alla passione per l'architettura. In Engel & Völkers Milano ho trovato un clima collaborativo, che mi ha permesso di instaurare un rapporto di sincera stima con molti colleghi. Ora vado a conoscere il mio prossimo cliente!



ILARIA FANFONI

› Quali opportunità ti ha offerto Engel & Völkers Milano?

Lavorare in E&V Milano mi ha permesso di approfondire la conoscenza nel settore immobiliare a 360 gradi. La cura in ogni passaggio della vendita e il supporto tecnico e morale ai nostri clienti sono fondamentali per un risultato di successo. Essere all'interno di un Team coeso ma diversificato come formazione mi ha permesso di acquisire nuove competenze.

Da mamma, il vantaggio fondamentale è la gestione dell'agenda. Lavorare in E&V Milano mi permette di organizzare le giornate in modo ottimale tra appuntamenti, back office ed esigenze dei bambini. Qui riesco a bilanciare il tempo a disposizione senza che i miei figli o il lavoro ne risentano.



LAURA ALICE CAPELLA

› Per quali motivi hai scelto Engel & Völkers Milano?

Sono cresciuta in grandi aziende come Vodafone e Fastweb, caratterizzate da professionalità, serietà e competenza, ma soprattutto da passione, dinamismo, gioco di squadra, massima attenzione al cliente, voglia di fare e di mettersi in gioco sempre.

Nel momento in cui ho deciso di cambiare vita professionale ho scelto E&V Milano, realtà in cui ho ritrovato gli stessi valori. Collaboro con professionisti di altissimo livello, attenti ad ogni singola esigenza, sia dei colleghi sia del cliente. Le sinergie del Team hanno creato l'ambiente perfetto per una rapida crescita professionale nel ruolo di Agente immobiliare. I colleghi mi trasmettono una forte carica e mi affiancano in ogni sfida, aiutandomi ad ascoltare le esigenze del cliente al fine di soddisfarlo al massimo. Ogni giorno vado al lavoro con la voglia di dare sempre il meglio!

PHOTO: MICHELE BONICELLI

ENGEL&VÖLKERS MILANO
Tel. 02.94433339
milano@engelvoelkers.com
www.evmilano.com

ENGEL&VÖLKERS



Inquadra il QR Code
e iscriviti all'evento

I migliori immobili meritano i migliori Agenti. Unisciti a Noi!

Se sei alla ricerca di una nuova sfida professionale e vuoi intraprendere una carriera stimolante, partecipa all'evento di recruiting che si terrà presso:
Hotel Rosa Grand Milano, mercoledì 11 ottobre 2023 alle ore 17:00.

Vieni a conoscere il mondo Engel & Völkers, realtà internazionale che da oltre 40 anni è il punto di riferimento per l'intermediazione di immobili di pregio.

Diventa il miglior Agente immobiliare.
Diventa Agente immobiliare Engel & Völkers!

E&V RESIDENTIAL MILANO | E&V COMMERCIAL MILANO | E&V COMMERCIAL LOMBARDIA



BRONZE, BRAMITI E CASTAGNETI

VIVIAMO L'AUTUNNO NELLA NATURA: ECCO LE GITE E LE ATTIVITÀ PIÙ BELLE DA FARE

FRANCESCA ZARDIN
NATURALISTA
E DIVULGATORE SCIENTIFICO
francesca.zardin@gmail.com

di Francesca Zardin

La scuola ricomincia e ci si deve lasciare alle spalle le spensierate vacanze estive. Si apre però la stagione dal clima dolce che permette di assaporare i boschi profumati, senza preoccuparsi del sole cocente o dei grandi affollamenti. L'autunno chiama la natura a prepararsi per la stagione fredda, le piante decidue riassorbono la clorofilla dalle foglie e rivelano i propri colori fiammeggianti, gli animali si affrettano a preparare scorte di cibo.



Il must dell'autunno sono le **escursioni per ammirare il foliage** e anche la Lombardia offre boschi e valli spettacolari visitabili in giornata. *Dalla Foresta dei Bagni di Masino, al Sentiero delle espressioni in Val d'Intelvi* con le sue creazioni di legno, non mancheranno fotografie piene di colori vibranti. Consultate i siti per programmare la vostra avventura!

www.valleintelviturismo.it
www.valmasino.info

Altro rito, questa volta antichissimo, è **la discesa delle mandrie dagli alpeggi, che segna il ritorno dei bovini alle stalle di valle** e viene festeggiato in tutto l'arco alpino con **sagre di prodotti tipici** e celebrazioni folcloristiche. *La transumanza in Valdidentro (Valtellina)* è accolta con "al dì dela Bronza", ovvero dei campanacci di bronzo delle vacche che musicalmente avanzano lungo le vie di Isolaccia quest'anno il 23 settembre.

www.valtellina.it

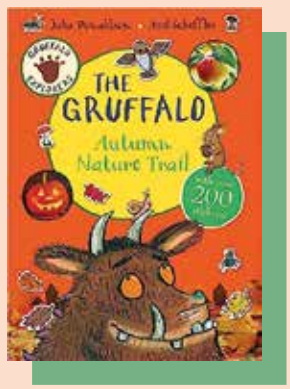
E se invece partissimo per un viaggio sonoro? I cervi maschio da fine agosto a inizio ottobre fanno riverberare le valli con i loro possenti bramiti per decretare chi avrà più femmine. In *Val Zebrù* **si può partire di buona mattina per escursioni guidate per famiglie.**
www.valtellina.it

Se si vuole passare **una domenica allegra con i piedini nei tini**, non perdetevi la *"Festa della Vendemmia in abbazia: il ritorno di Aceto!"* dove i bambini potranno vivere un'avventura in costume per salvare le uve minacciate dal perfido Mago Aceto e poi festeggiare la vittoria pigiando come i nostri nonni. I grandi si godranno una visita guidata dell'Abbazia Mirasole del 1200 (Opera).

www.familydays.it

Il frutto più goloso di questi mesi è **la castagna, che ci regala ore di girovagare nei freschi boschi per poi trasformarsi in croccanti caldarroste**. I bambini sentiranno meno la fatica dell'escursione, intenti a scoprire i ricci in terra, e basteranno dei guantini per non pungersi. Per gustare prodotti a base dell'antica farina serve recarsi alla *Sagra della castagna di Averara in alta Val Brembana*, con raccolta nel castagneto Aureo, pranzi a tema e perfino birra a base di castagne.

www.lombardiaforkids.it
FB: castanicoltoriaverara



Quindi, non resta che infilare dei comodi scarponcini, k-way per il freschino del pomeriggio, e uno zainetto leggero e scegliere l'attività che più vi piace! Un consiglio: per portare delle attività da fare lungo i sentieri e durante le soste, bastano dei fogli sottili e pastelli dai colori caldi per trasformare le cortecce e le foglie in artistici frottage. Si divertiranno di sicuro tutti a scovare piccoli e grandi tesori con la tipica "Scavenger hunt", alla ricerca di reperti naturali. Per chi ama farsi ispirare da un libretto è perfetta la serie del *Gruffalo* **nature trail piena di giochi e adesivi**.

ARRIVA L'AUTUNNO

SNEAKERS E SCARPONCINI
DA *SAILOR JUNIOR*!

Mamme, ecco un negozio che è un vero problem solving! Sì, perché l'acquisto delle scarpe per i bambini è sempre un punto interrogativo: troverò il modello giusto, quelle comodo, ergonomico? E per i teenager… ci sarà la sneakers del momento? Quella comoda e trendy?
Ecco, da Sailor Junior troverete la risposta a tutte queste esigenze, perché le proposte sono davvero tante, per tutti i gusti e per tutte le età, dai primi passi agli adolescenti. Fino al numero 44!
E poi, sbirciate sempre tra i nuovi arrivi, perché ci sono anche tanti look mamma+bimba!
Non vi resta che fare un giro e acquistare scarpe e scarponcini per l'autunno!





SAILOR JUNIOR
Corso Colombo, 5
WhatsApp 366.3058654
IG: @Sailor_junior - FB: sailor junior
Nuova sede: Via Dante Alighieri, 14
Busto Arsizio (VA)

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

FamilyDistrict
a learning journey

NIDO-SCUOLA BILINGUE
CENTRO POLIFUNZIONALE PER L'INFANZIA

Asilo Nido 3 | 36 mesi
Scuola dell'infanzia 3 | 6 anni
Attività extra-scolastiche
Percorsi gravidanza | post-parto
Corsi d'acquaticità | nuoto
Servizi integrati genitori | futuri genitori
Eventi | feste

BILINGUAL NURSERY & KINDERGARTEN
EARLY CHILDHOOD AND FAMILY CENTRE

Nursery 3 | 36 months
Kindergarten 3 | 6 years
After school activities
Pre | post partum courses
Aquatics | swimming courses
Services for parents | parents-to-be
Events | parties

INFO +39 320 0553998
info@familydistrict.it

Family District
Via Orti, 18 | Via Privata della Braida, 7
20122 | Milano
www.familydistrict.it

ARC EN CIEL

IL MIO SOGNO, IL NEGOZIO PER VOI!

"Sono Simona e finalmente sono riuscita a realizzare il mio sogno: aprire un negozio di abbigliamento per bambini.
Fin da quando studiavo all'università, ho lavorato in negozi in centro a Milano come il Department Store "Fiorucci", e con attività in proprio, ma il mio desiderio rimaneva sempre quello di avere un negozio dedicato ai bambini. Così, dopo essermi sposata con Paolo e aver avuto tre bimbi, Jacopo di 13 anni, Sofia di 11 e Alice di 9, ho trovato il modo e il tempo giusto per dedicarmi a questa nuova avventura.
Ed eccomi, pronta a scegliere brand eco sostenibili con capi in cotone 100%, lavorato secondo i sistemi dell'agricoltura biologica (Oeko-Tex, Gots), oltre alla lana certificata RWS e al cotone organico. Potete anche trovare una selezione di brand artigianali, fatti con amore e su misura, molti dei quali da imprese femminili, della cui promozione sono molto fiera.
Vi aspetto nel mio nuovo negozio anche solo per un saluto ed un sorriso da parte vostra... mi piacerebbe che *Arc En Ciel* diventasse un punto di incontro, gioco e scambio di idee tra genitori e bambini!"



Simona, titolare del negozio





ARC EN CIEL
Piazza Fusina 1
IG: @arcenciel_bambini

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

UPtoTen
learn stem more

L'eccellenza nelle **RIPETIZIONI SCIENTIFICHE**...
il nostro pane quotidiano!

Matematica
Fisica
Scienze
Biologia
Informatica
Chimica
Economia

RIPETIZIONI E **LEZIONI PRIVATE** IN TUTTE LE MATERIE **SCIENTIFICHE** PER
ELEMENTARI
MEDIE
SUPERIORI
UNIVERSITA'

Inizia l'anno alla grande anche con le **MATERIE SCIENTIFICHE**... non aspettare!
INIZIA SUBITO CON
UPtoTen
learn stem more

DOVE SIAMO
MILANO
ZONA DE ANGELI
Via Frua 21/6
200 metri da M1 De Angeli
Vieni a trovarci!

Visita il nostro sito per scoprire
L'ECCELLENZA NELLE RIPETIZIONI SCIENTIFICHE
SCAN ME
www.uptoten.it

DENTI SANI E BELLI

IL CHECK UP ORTODONTICO DA FARE IN AUTUNNO!

di Valentina Valente

Al rientro a scuola tra le diverse visite programmate è bene non dimenticare anche quella dedicata alla salute e alla funzionalità dei denti! Ne abbiamo parlato con la dott.ssa Cristiana Maria Alicino, Specialista in Ortognatodonzia ed Odontoiatria Pediatrica perfezionata in Odontoiatria Estetica, da quasi 20 anni dirigente Medico Odontoiatra del reparto di Odontoiatria Pediatrica dell'Azienda Ospedaliera Fatebenefratelli-Buzzi-Sacco di Milano.

Perché rivolgersi all'odontoiatra pediatrico?

L'Odontoiatria pediatrica rappresenta una branca superspecialistica che richiede formazione molto specifica.
Il mio lavoro, a contatto con i piccoli pazienti, è infatti da sempre la mia più grande passione. Estetica e funzionalità: un buon trattamento ortodontico deve coniugare queste due esigenze, e se si interviene in giovane età, è il miglior investimento che si possa fare per garantire ai bambini uno sviluppo corretto non solo della dentatura, ma anche del loro volto.



In generale la prima visita dall'Ortognatondontista è consigliata tra i 4 e i 6 anni.
Infatti, ci sono dei quadri di malocclusione che hanno un timing di diagnosi e di trattamento estremamente precoce e, se intercettati al momento giusto, permettono di curare il problema in modo veloce, efficace e definitivo. Dopo la visita di "primo inquadramento", se non intravedo motivi di allarme, rivedo il piccolo paziente attorno ai 6 anni.

Come avviene il check up completo?

Eseguiamo innanzitutto il controllo dei singoli denti, per escludere carie e valutare la necessità di attuare le sigillature dei denti (vernici protettive dalla carie). Inoltre scattiamo la prima OPT o radiografia panoramica che è fondamentale per escludere anomalie di numero, forma e posizione dei denti permanenti che sono già in stadio di formazione avanzata. Nel mio studio, mi sono dotata di apparecchiature radiologiche pediatriche a ridotta emissione di radiazioni specifica per i bambini.
È fondamentale una diagnosi precoce: anomalie come ad esempio denti sovrannumerari o mancanti (agenesie), saranno la causa di ritardi nell'eruzione dei denti permanenti, causando gravi problemi che, se anche fossero ancora risolvibili, richiederebbero terapie lunghe e piuttosto costose.

Come si interviene?

L'Ortognatodonzia si divide in due grossi capitoli: l'ortopedia facciale e l'ortodonzia. I difetti scheletrici delle due ossa mascellari, palato e mandibola, rappresentano l'argomento principale di cui occuparmi dai 5 agli 11 anni circa. Le ossa crescono in questa fase ed esauriscono il loro potenziale di crescita intorno alla pubertà. Spesso dico che il menarca rappresenta la fine dei grossi giochi circa lo sviluppo facciale ecco perché è bene intervenire il prima possibile. Utilizziamo apparecchiature funzionali ed ortopediche di ultima concezione, facili da utilizzare e minimamente invasive, che non abbiano un grosso impatto nello stile di vita dei bambini: a scuola, nel tempo libero, a casa. Ci preoccuperemo ed occuperemo dei denti e del loro allineamento solo successivamente, quando lo sviluppo delle ossa facciali nei 3 piani dello spazio lo avremo fatto avvenire in modo corretto ed armonioso.

Adolescenti: quali soluzioni per loro?

Ormai da anni utilizzo solo metodiche invisibili, sono infatti un provider molto accreditato nella metodica Invisalign che prevede l'allineamento dei denti attraverso mascherine trasparenti da indossare ma da rimuovere durante i pasti e l'igiene della bocca. Questo è un aspetto che piace molto ai ragazzi perché oltre ad essere assolutamente invisibile, non causa nessun tipo di fastidio e permette di mangiare e bere in massima libertà.

INFO
La dott.ssa Alicino riceve in Via Moscova, 22
cristiana.alicino@gmail.com
www.cristianaalicino.com



CRISTIANA MARIA ALICINO
SPECIALISTA IN ORTOGNATODONZIA ED ODONTOIATRIA PEDIATRICA PERFEZIONATA IN ODONTOIATRIA ESTETICA

CMA MILANO

E PER LE MAMME: SORRISO AL TOP
Filler dentale e sbiancamento

La dott.ssa Alicino è specialista anche nei trattamenti estetici più avanzati, per far brillare e ringiovanire il sorriso.

Inquadra il QR CODE e scopri di più!

MILANO MOMS PER CRISTIANA MARIA ALICINO

SPORT E ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

I CONSIGLI DELL'ESPERTA: MACRONUTRIENTI E INTEGRATORI



MARIA BRAVO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
DI *HUMANITAS SAN PIO X*

di Maria Bravo

Le mamme in attesa, come sappiamo, in assenza di controindicazioni del ginecologo, possono in tranquillità svolgere attività sportive più o meno intense a seconda del trimestre, delle condizioni generali e del proprio personale orientamento. Yoga, pilates, acquagym, ma anche lunghe camminate, la scelta è ampia, purchè la si supporti con **un'alimentazione adeguata** e si venga seguiti da professionisti del settore. Dopo aver valutato i fabbisogni energetici di partenza, è importante capire come aumentano ulteriormente in funzione dello sport, della frequenza e della sua intensità. La gravidanza comporta, per le donne sane, normopeso e con uno stile di vita moderatamente attivo, un modesto aumento del fabbisogno calorico, variabile a seconda del trimestre considerato, che può essere raggiunto aumentando in modo bilanciato il consumo di macronutrienti, mantenendo cioè l'equilibrio tra carboidrati, grassi e proteine; nel caso della donna che pratica attività fisica, questi fabbisogni vanno rivalutati e implementati in funzione del tipo di attività.



È opportuno valutare quali siano i micronutrienti fondamentali (vitamine e sali minerali) da integrare. Nel corso della gestazione, infatti, il fabbisogno di micronutrienti aumenta maggiormente rispetto a quello dei macronutrienti.
In generale **durante la gravidanza è fondamentale l'integrazione con acido folico, indispensabile per prevenire i difetti del tubo neurale del feto**. Anche il ferro è un micronutriente importante durante la gravidanza, in quanto il fabbisogno raddoppia, di conseguenza, la gestante che pratica sport, deve prestare particolare attenzione al suo fabbisogno per garantire la giusta produzione di emoglobina.



Anche altri micronutrienti come lo **iodio, il fosforo, il potassio, lo zinco, il rame sono fondamentali durante la gravidanza**, ma generalmente, se viene seguita un'alimentazione bilanciata e completa è difficile che si verifichino carenze.
Inoltre, potrebbe essere utile valutare anche l'integrazione di vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio.
Anche gli acidi grassi essenziali EPA e DHA sono fondamentali durante la gravidanza in quanto componenti strutturali delle membrane, indispensabili nella formazione di nuovi tessuti, pertanto è fondamentale un'adeguata assunzione con la dieta, che preveda l'assunzione di pesce azzurro come ad esempio sardine, alici, sgombro. Qualora la donna non raggiunga il giusto apporto tramite l'alimentazione è il caso di valutare una supplementazione.
Eventuali carenze nutrizionali si manifestano con dei sintomi fisici come astenia, spossatezza, pallore, mal di testa, capogiri e alterazione nella frequenza cardiaca. Generalmente questi sintomi sono la conseguenza di anemia la quale a sua volta può essere provocata da una carenza di acido folico e vitamina B12. Dunque **è molto importante seguire un'alimentazione variegata** che preveda l'assunzione di alimenti contenenti ferro (es. carni bianche, pesce, legumi) e vitamine del gruppo B, provenienti da verdure, uova, carni bianche. Va prestata **attenzione anche alla carenza di vitamina D**, i cui sintomi possono essere insonnia, emicrania, perdita di capelli, pelle disidratata o persino depressione. Importante sottolineare anche l'importanza della vitamina C, antiossidante utile per aumentare l'assorbimento del ferro anche di quegli alimenti il cui il ferro è meno disponibile, come ad esempio nelle verdure.
Infine un altro sintomo che può dipendere dalla carenza di ferro è la "sindrome delle gambe senza riposo" caratterizzata da fastidi e formicolii dal ginocchio in giù che si placano solo muovendo le gambe e questo può incidere negativamente anche sulla qualità del sonno.

La combinazione di alcuni alimenti e integratori può aiutare la futura mamma a migliorare la qualità del sonno. Il triptofano è un amminoacido che favorisce la naturale produzione di melatonina (l'ormone che regola il nostro ciclo sonno-veglia): lo si assume tramite lo yogurt, il latte, i latticini magri, il parmigiano, ma anche i carboidrati complessi come la pasta e il farro. **Anche le vitamine del gruppo B** contribuiscono ai processi energetici a livello del sistema nervoso e al mantenimento di buone funzionalità cognitive e a mantenere un buon tono dell'umore.
Un altro alleato importantissimo delle gestanti **contro la stanchezza, irritabilità e insonnia è sicuramente il magnesio**. Ha capacità di regolare i processi di contrazione muscolare, attenuando l'affaticamento e evitando i crampi; modula l'attività del sistema nervoso e protegge l'apparato cardiovascolare da aritmie, palpitazioni e ipertensione; collabora con il calcio a mantenere le ossa in salute e sostiene il tono dell'umore aiutando a riequilibrare il ciclo del sonno. Un'alimentazione ricca di verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca e fresca aiuta a raggiungere il giusto quantitativo quotidiano di magnesio.

HUMANITAS SAN PIO X
Per info e prenotazioni in regime privato: 02.69516951
Humanitas San Pio X - Via Francesco Nava, 31
www.humanitas-sanpiox.it

La Chiocciola
tutto per bimbi e mamme



TRE PIANI DI PRODOTTI E SERVICE POINT

Oltre 10.000 articoli delle migliori marche · area Green eventi & New Products · Baby SPA · lista nascita e lista regalo · servizio Personal Shopper · Mamma Lounge con cuscini Boppy e scalda biberon · area coffee break e relax · wi-fi gratuito in tutto il negozio

ampio parcheggio eco car point

CORNER ESCLUSIVI DELLE MIGLIORI MARCHE

Ampi spazi esclusivi e riforniti dedicati a Cybex, Inglesina, Stokke, Joolz

SERVIZI PERSONALIZZATI

- Consulenza in videochiamata e ordini telefonici +39 345 2280233
- Servizio post vendita +39 345 6211571

VIENI A TROVARCI!

Varedo (MB) · Via Circonvallazione 16
+39 0362 554368 · info@lachiocciolababy.it

Acquista anche on-line su lachiocciolababy.it
Consegniamo in tutta Italia!!!

SEGUICI ANCHE SU

lachiocciolababy

lachiocciolababy



IL PIANO DEL PARTO

UN DOCUMENTO UFFICIALE PER LE PROPRIE SCELTE

IRESHA TOTARO
DOULA E INSEGNANTE
DI YOGA

A cura di Doula Iry

Il piano del parto è un documento che ha valore legale e che può essere presentato dai futuri genitori all'ospedale di riferimento: è una sorta di dichiarazione ufficiale rispetto ai propri desideri che permette alla donna di essere protagonista consapevole delle sue scelte. Nel mettere nero su bianco le proprie richieste, si sottolinea la piena fiducia in tutto il personale medico ed ostetrico con la consapevolezza che qualsiasi decisione verrà presa sempre nel rispetto del benessere della diade.
Non si tratta quindi di una presa di posizione nei confronti del sistema sanitario, ma della volontà di creare una sana collaborazione tra le parti.

QUALI INFORMAZIONI CONTIENE?

Il piano del parto serve ai futuri genitori per fare mente locale, prima del grande evento, di tutte le possibilità che esistono per vivere al meglio sia il parto sia il post partum: in questo senso è importante informarsi durante la gravidanza, così da non ritrovarsi poi di fronte ad una serie di eventi non voluti.
In particolare si può richiedere il contatto pelle a pelle ed il clampaggio ritardato del cordone ombelicale; si può inoltre specificare di volersi muovere liberamente durante il travaglio e di non desiderare l'ossitocina artificiale, così come di non voler interventi non necessari quali ad esempio l'episiotomia. Si può richiedere l'inibizione della montata lattea o l'epidurale (in questo caso servirà poi un colloquio specifico), ma anche la riduzione al minimo indispensabile di monitoraggi e visite vaginali. Per l'immediato dopo parto si può esplicitare il proprio desiderio riguardo al bagnetto ritardato, alla vitamina K, alla profilassi antibiotica oculare e alla possibilità di tenere il bebè sempre in stanza.
È un documento che può essere presentato anche in caso di parto cesareo.

PERCHÉ È IMPORTANTE PREDISPORRE IL PIANO DEL PARTO?

Il parto è un evento tanto potente quanto ricco di imprevisti e al quale, per quanto ci si prepari, non si arriva mai preparati. Avere un'idea di tutto (o quasi) quello che potrebbe accadere, permette soprattutto a chi accompagna la donna in sala parto, di avere il polso della situazione e di trasmettere serenità. Se chi è con noi sa che non vogliamo partorire in una certa posizione può intervenire anche solo per ricordarcelo nel momento in cui ci viene suggerita. Se chi ci accompagna sa che non vogliamo l'episiotomia, si accerterà che sia davvero utile.

IN CHE MODO PROCEDERE?

Se si sceglie di farsi accompagnare da una Doula sicuramente lei potrà fornire alla coppia un fac simile da visionare, commentare ed eventualmente compilare con il suo supporto, altrimenti si può chiedere all'ostetrica di riferimento o alla stessa struttura ospedaliera. Il piano del parto può essere consegnato al momento della presa in carico o in qualsiasi altro momento, previa richiesta di colloquio con il personale sanitario ed è un documento che l'ospedale tiene in considerazione (nei limiti del possibile e della fisiologia dell'evento), poiché si tratta di un accordo preliminare tra i futuri genitori e il ginecologo/le ostetriche della struttura scelta per il parto.



LETTURE CONSIGLIATE

PER UNA NASCITA SENZA VIOLENZA
di F. Leboyer
› Editore: Bompiani

IL PARTO POSITIVO
di C. Antolini e S. Dalvit
› Editore: Mondadori

MoMi
Simply together

arriva in Italia



MoMi **TOBIS**
CAVALCABILE



MoMi **PASTEL**
PALESTRINA



MoMi **TEDI**
CAVACABILE



MoMi **FLOVI**
SEGGIOLONE PAPPA



Scopri MoMi!
Scarica il nostro catalogo online.
Per informazioni scrivi a
info@joindustry.it

Produttore: TelForceOne S. A., ul. Krakowska 119, 50-428 Wrocław, Poland



L'EVOLUZIONE DEL SONNO
NEI PRIMI ANNI
PICCOLO VADEMECUM PER NOTTI PIÙ SERENE

SERENA CATANIA
ELENA CALCINAI
PEDIATRE E FONDATRICI
DI ARS PEDIATRICA MILANO

di Elena Calcinai e Serena Catania

I cambiamenti nel sonno dei bambini sono legati alle differenti fasi di sviluppo psicomotorio. Un ruolo importante è rivestito dalla capacità, acquisita gradualmente, di saper gestire i momenti di separazione dalla figura di accudimento.

DALLA NASCITA FINO A 4 MESI

Un ciclo di sonno nel neonato dura 50-60 minuti, nell'adulto circa 90. I risvegli sono quindi più frequenti nel piccolo, che dorme 14-18 ore al giorno, con notevoli differenze individuali. Intorno alle 6-8 settimane assistiamo ad un graduale aumento dei periodi di sonno notturno. Tra i 3 e i 4 mesi il bambino può sincronizzare i suoi ritmi con quelli esterni. Tra i 2 e i 4 mesi l'organismo è predisposto a riprendere nuovamente il ritmo delle 24 ore nel ciclo sonno-veglia, perso dopo la nascita. Nella nostra società, la maggioranza dei lattanti dai 4 mesi in su fa tre sonnellini diurni (metà mattina, primo pomeriggio e tardo pomeriggio) e un sonno notturno intervallato da brevi e normali risvegli (in media 2-3). Questo meccanismo è facilitato se i genitori mantengono un comportamento coerente e prevedibile dal bambino.
I lattanti che la notte si risvegliano in situazioni diverse da quelle in cui si sono addormentati, avranno più difficoltà a riaddormentarsi e richiameranno il genitore per essere rassicurati.

TRA I 4 E 7 MESI

Intorno ai 4 mesi, nel piccolo aumentano in modo brusco la comprensione del distacco dall'altro e il riconoscimento e l'anticipazione di ciò che sta per accadere. Anche in questo momento i lattanti che la notte si risvegliano in situazioni diverse da quelle in cui si sono addormentati, avranno più difficoltà. Importante quindi è impostare una routine dell'addormentamento. Se durante i naturali risvegli il piccolo ritrova tutto com'era al momento di addormentarsi (ambiente, oscurità, genitore vicino...), sarà aiutato a riprendere sonno e, via via, ad accettare meglio il momento in cui deve andare a letto. L'esatto contrario può invece aumentare la "lotta" del bambino contro l'addormentamento serale e causare un sonno più superficiale e una maggiore frequenza di risvegli. Insomma, dai 4 e (ancor più) dai 6-7 mesi diventano prioritari gli aspetti legati alla sicurezza nei momenti di separazione dall'adulto.

LA QUALITÀ DEL SONNO

Ad ogni età la qualità del sonno è influenzata da fattori individuali, ambientali e relazionali (attaccamento al genitore, relazioni familiari, abitudini e aspettative) e da altri fattori organici (disturbi fisici, malattie). Altre difficoltà nel sonno possono manifestarsi al ritorno della mamma dal lavoro, durante l'inserimento al nido, per tensioni familiari o cambiamenti di routine, così come nelle fasi che precedono un "salto" nello sviluppo psicomotorio (imparare a camminare da soli o acquisire nuove capacità linguistiche, ecc.), in cui il bambino può manifestare disorganizzazione del comportamento, con irritabilità e difficoltà a mantenere il sonno. Tra i 18 e i 24 mesi, si mescolano curiosità e paura, desiderio e capacità di indipendenza con bisogno di vicinanza e guida.

A VOLTE SERVONO UN PO' DI COCCOLE

Non dimentichiamo che i problemi del sonno, a ogni età, ci dicono spesso che il bambino sta affrontando difficoltà durante il giorno. Bisogna quindi essere attenti alle sue nuove conquiste e a come gestisce i momenti più difficili: le separazioni, i cambiamenti di routine o di ambiente, le nuove regole. Potrebbe aver bisogno di maggiore vicinanza e di ascolto, di fare un piccolo "passo indietro" prima di spiccare il successivo salto in avanti.

ANCHE PER IL SONNO CI VUOLE ORDINE!

Come per apprendimento e concentrazione anche per il sonno la parola chiave è quindi ordine.

› Ordine emotivo
- non lasciar piangere il bambino;
- non sgridarlo se si sveglia;
- non farlo sentire in colpa perché vuole stare con i genitori;
- non allontanarlo o lasciarlo solo se chiede vicinanza;
- non sostituire il contatto con succhiotti o pupazzi.

› Ordine ambientale
- abbassare le luci e spegnere i dispositivi elettronici circa un'ora prima della nanna
- consentire al bambino di svegliarsi dove si è addormentato;
- usare un lettino basso per aumentare la libertà di movimento e ridurre ansia e pianti.

› Ordine degli eventi
- creare un rituale dell'addormentamento semplice ma stabile;
- evitare di svegliare il bambino durante la notte;
- non offrirgli cibi né bevande zuccherate nelle ore notturne.

› Ordine temporale
- mantenere stabile l'ora della nanna
- fissare l'ora della nanna non troppo presto, quando il piccolo non è stanco, e non troppo tardi, quando invece riuscirà difficilmente a gestire la stanchezza.

ARS PEDIATRICA
Via Carlo de Cristoforis, 12
Tel. 02.35947783
info@arspediatrica.it
www.arspediatrica.it



IN **VIAGGIO** CON I BAMBINI

SICUREZZA AL PRIMO POSTO CON *BRITAX RÖMER*

Azienda leader nella produzione di seggiolini per auto e passeggini nata nel 1966, *Britax Römer* vanta oltre 100 riconoscimenti di qualità e sicurezza da parte di Stiftung Warentes, organizzazione e fondazione tedesca per i consumatori, e ADAC, il più grande club automobilistico d'Europa. Gran parte dei seggiolini auto *Britax Römer* sono "Made in Germany", sinonimo di sicurezza e tecnologia da oltre 50 anni.

Per mantenere i più alti standard di sicurezza, l'azienda gestisce personalmente uno dei centri di crash test per seggiolini per auto più avanzati d'Europa. L'ampia gamma di modelli disponibili permette di trovare l'articolo più adatto alle esigenze dei genitori e del bambino, dalla nascita fino ai primi anni.
Ecco tre modelli top, dalla nascita ai 12 anni.



ADVANSAFIX I-SIZE
Dai 76 cm – 150 cm
(≈ 15 mesi – 12 anni)

1 SEGGIOLINO, 10 ANNI DI SICUREZZA

- Sicurezza i-Size ai massimi livelli: protezione dagli urti frontali e laterali in caso di incidente – XP-PAD, SecureGuard e SICT
- ISOFIX Pivot Link ammortizza gli urti in caso di impatto e protegge al meglio la testa e il collo del bambino
- Reclinabile in più posizioni su base integrata
- Cresce con il bambino grazie al sistema a scomparsa delle cinture a 5 punti, dai 100 cm in poi
- Sostenibilità: è disponibile nel tessuto Green Sense, ricavato al 100% da bottiglie PET riciclate



DUALFIX PRO
Dalla nascita – 105 cm (≈ 4 anni)

SICUREZZA E FLESSIBILITÁ PER TUTTI

- Rotazione di 360° per una facile installazione
- Protezione superiore dagli impatti laterali – SICT
- Facile installazione con le leve ISOFIX indipendenti
- Molteplici posizioni reclinabili
- Nuovo inserto per neonato



KIDFIX I-SIZE
Dai 100 cm – 150 cm (≈ 3,5 - 12 anni)

IL POSTO PIÚ SICURO DOVE FAR CRESCERE I SOGNI

- Sicurezza i-Size ai massimi livelli: protezione dagli urti frontali e laterali in caso di incidente – XP-PAD, SecureGuard e SICT
- Seduta confortevole, che cresce con il bambino
- Schienale forato per massima traspirabilità
- Design compatto che si adatta ad una vasta gamma di veicoli
- Sostenibilità: è disponibile nel tessuto Green Sense, ricavato al 100% da bottiglie PET riciclate

BRITAX RÖMER è distribuito in Italia da DIIDO www.diido.it

MILANO MOMS PER DIIDO

Bugaboo lancia la collezione Taupe

Nuovi colori intramontabili, arrivati per restare

Il marchio di passeggini Bugaboo ha aggiunto due nuove tonalità alla sua collezione: Desert Taupe per i passeggini e le borse e Dune Taupe per gli accessori invernali. Entrambi neutri classici che si rifiutano di mimetizzarsi, creando insieme una combinazione armoniosa, sobria ma molto alla moda.

Con queste tonalità versatili e naturali, chiunque può creare un look che si adatta alle stagioni per gli anni a venire.





Si torna a scuola!



Nella foto total look
Guess Kids
www.guess.eu

MODA

PER LEI



IN STILE COLLEGE
Gonnellina, pull e calze al ginocchio, per un look da collegiali, trendy e chic.
Di Sarabanda,
e di Guess Kids, 60 euro,
di Collegien, 15 euro
www.guess.eu - www.collegien-shop.com



BOOTS
Perfetti anche in caso di pioggia!
Da indossare a scuola
e in ogni occasione.
Di Stella Mc Cartney, 152 euro.
www.stellamccartney.com



MUST HAVE DI STAGIONE!

CAPI E ACCESSORI COMODI E TRENDY, DA INDOSSARE TUTTI I GIORNI A SCUOLA E NEL TEMPO LIBERO





SPORTY
Il pantalone tuta
di Superga Kidswear,
nel colore di tendenza, 44,90 euro,
e la felpa da protagoniste,
di Douuod Kids, 114 euro.
www.supergakids.com
www.douuodkids.com

SNEAKER
Originali e morbide, in ricciolino con lacci, a partire da 170 euro de Il Gufo.
www.ilgufo.it





TUTTI I GIORNI
Il total look di i.DO pronto per ogni occasione!
Eco pelliccia, calda e colorata, 89,90 euro; jeans, irrinunciabile sempre, 42,95 euro, t-shirt basic 26,95 euro.
www.ido.it

PER LUI



LA CAMICIA IN JEANS
Intramontabile, perfetta per i look casual e grintosi.
Di Guess Kids, 65 euro.
www.guess.eu



PULL O CARDIGAN?
Il maglioncino non può mancare nel guardaroba autunnale!
Ecco due idee: di i.DO a righe, in cotone, 49,90 euro; di Superga Kidswear in misto cotone, 79,90 euro.
www.ido.it - www.supergakidswear.it

I PANTALONI CARGO
Il capo casual iconico, da abbinare a t-shirt e felpe di ogni genere!
Di i.DO, 39,95 euro.
www.ido.it





LE SNEAKERS
Con tocchi retrò, colorate e originali. di Gioseppo, 69,95 euro.
www.gioseppo.com



IL GIUBBINO
Per l'autunno e i primi freddi, il bomber senza maniche è perfetto. Di Blauer.
www.blauerusa.com



LA FELPA IN TESSUTO TECH
Felpa con cappuccio in misto cotone della linea IG Active a partire da 128 euro de Il Gufo.
www.ilgufo.it

SCARPONCINI, MA SPORTIVI!
Un modello pensato da Primigi, versatile e comodo, a metà tra lo scarponcino e la sneaker. Con zip laterale!
44,90 euro
www.primigi.it







NIDI A PIRELLI HANGARBICOCCA IL 7 E L'8 OTTOBRE

IL BRAND *NIDI* VI INVITA A UN LABORATORIO DAVVERO SPECIALE!

di Laura Della Badia

NIDI, brand dedicato alle camere per bambini e ragazzi del gruppo Battistella Company, è lieto di invitarvi ai laboratori in programma sabato 7 e domenica 8 ottobre presso Kids Room di Pirelli HangarBicocca a Milano.

Due appuntamenti insieme a Gud, nome d'arte dell'illustratore, fumettista e docente **Daniele Bonomo**, dedicati alla creatività.
Dove? All'interno della Kids Room di Pirelli HangarBicocca, interamente allestita da Nidi a misura di bambino.

IL LABORATORIO

Da dove viene Timothy Top?
Laboratorio a fumetti sulla creazione di storie,
per bambine e bambini dagli 8 agli 11 anni.

Gud ci accompagna nei segreti della creazione di avventure a fumetti che iniziano dai personaggi: buffi, bizzarri, seriosi, buoni o cattivissimi e tutti vogliono diventare protagonisti della loro storia.Impariamo a gestire le nostre creature disegnate all'interno delle vignette facendo molta attenzione (forse) a non trasformarci noi stessi in fumetti. Durante questo laboratorio si scopriranno gli ingredienti segreti per creare storie utilizzando questo meraviglioso linguaggio e i trucchi per far muovere qualcosa anche dove non c'è niente di disegnato, nello spazio bianco tra le vignette.

Iscriviti inquadrando il QR code





IL FUMETTISTA

Gud è il più importante autore italiano di graphic novel per ragazzi della scuola primaria. I suoi corsi coinvolgono i grandi e incantano i bambini in laboratori spettacolari e creativi. Tra i titoli pubblicati con Tunué: *La notte dei giocattoli*, il bestseller per l'infanzia *Jo e i tre cappottini* e i manuali *Tutti possono fare fumetti* e *Come creare Fumetti*. La serie di libri dedicata a Timothy Top è tradotta in Germania e negli Stati Uniti. È Art Director della factory creativa Book on a Tree ed è uno degli ideatori dell'ARF! Il Festival del Fumetto di Roma.

www.gud.it



1
Boiserie *Becky + Dots* con accessori, letti *Regoli*, letto a castello *Dots*, sticker Leopard, tappeti *Apple* e *Parrot*, scrittoio *Loop*, sedie *Leaf*, carta da parati *Herbarium*.



3
Letto a castello *Ergo* con side panel *Holly* e armadio sottoletto, letto *Ergo* con gambe *Dots*, boiserie *Becky + Dots* con accessori, scrittoio sagomato, sedie *Pod*, tappeto *Stars* beige, pouf *Disco*, armadio *Dots*.



4
Ponte e armadio battente, libreria *Holly*, letti *Regoli*, pouf *Clip*, tappeto *Stars* beige, pannello con sistema *Spider* e lavagna riscrivibile *Graphic*, scrittoio sagomato, sedie *Leaf*.



2
Letti *Regoli*, boiserie *Becky*, pouf *Clip*, tappeto *Matrix* beige.

A PROPOSITO DI NIDI

Nidi, dal 2013 brand di camerette di design per bambini e ragazzi, si avvale di tutta l'esperienza di un gruppo storico come **Battistella Company**, leader dal 1953 nel mercato italiano di sistemi d'arredo. Quest'anno celebrano rispettivamente dieci e settant'anni di attività: un prestigioso traguardo per la famiglia Battistella, alla terza generazione, che si concretizza con l'inaugurazione, nell'autunno 2023, degli showroom aziendali: 2000 mq dedicati ai 3 brand del gruppo (oltre a Nidi, anche Novamobili e Cinquanta3) che occupano i primi due piani del nuovo quartier generale.
Con l'uscita del **nuovo catalogo Nidi 2023**, il brand aggiorna e amplia i suoi contenuti proponendo trenta nuove composizioni su una gamma cromatica delicata: soluzioni di design per bambini e ragazzi per quattro fasce d'età che vanno dai quattro ai sette anni, dagli otto ai dodici, dai tredici ai sedici e, infine, dai diciassette in su.
www.nidi.it

piccoli brand | MOMS

I più creativi. Scopriteli con noi!

Eleniki

FATTI A MANO, BELLI E COMODI!

Da Berlino a Milano: Elena, di professione sarta e stilista oltre che mamma, si è trasferita nel 2001 in Italia dove ha lavorato in diverse case di alta moda. Dopo la nascita` del terzo figlio ha creato Eleniki: collezioni di abbigliamento in edizioni limitate e pezzi unici, in taglie da 0 anni in su, e anche alcuni capi per le mamme. Bellissimi tessuti, fantasie di cui vi innamorerete e cura attenta dei dettagli. Possibilità di personalizzazione.

Per ordini: @eleniki_handmade









PRINCIPESSA®

OPEN DAY 2023

DOMENICA 10 SETTEMBRE e SABATO 16 SETTEMBRE



Nel corso dell'evento:

AUDIZIONI

PRINCIPESSA BALLET PROGRAM

VIA SOLARI 9, 20144 MILANO

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA,
POSTI LIMITATI E AD ESAURIMENTO

02-89423697 info@principessadanza.it



Pronti per gite e relax fuori città? Con l'autunno non perdiamo la voglia di scoprire mete lontane o più vicine

OUTSIDE THE CITY

CITTÀ IN EUROPA, TREKKING, GITE E WEEKEND IN MONTAGNA. ECCO I PROGRAMMI, PER EMOZIONARCI ANCORA IN VIAGGIO

A SPASSO PER L'*Europa*

IL NOSTRO CONTINENTE CI ASPETTA PER UN AUTUNNO DI MERAVIGLIE DA SCOPRIRE



Spagna

A CORUÑA: CITTÀ TRA MARE E ARTE

Dal 28 marzo 2023 è stato inaugurato un nuovo volo diretto da Malpensa alla città di A Coruña, con Easyjet. Una meta spagnola meno conosciuta, ma ricca di proposte per le famiglie. Il viaggio offre l'occasione di scoprire questa città nella regione della Galizia, e di viverla al meglio con bambini e ragazzi. C'è la Casa delle Scienze con il Planetario, l'Aquarium Finisterrae, il Museo archeologico nel Castello di San Anton e ancora la Torre di Ercole e parco scultorio nei dintorni o il Parco del Monte de San Pedro con vista panoramica sulla città. E poi il Lungomare di 13 km con pista ciclabile e karts a pedali e la possibilità d'imparare a fare surf e stand up paddle in città! Naturalmente, tanta arte: il 2023 è l'Anno Picasso perché ricorre il cinquantesimo anniversario della sua morte. Un ampio programma di mostre, congressi e attività culturali si svolgeranno nel corso dell'anno in diverse città spagnole, tra cui A Coruña.

Info - www.visitcoruna.com

Irlanda

BELFAST: LA PATRIA DEL TITANIC

È ricca di bellezze naturali. È ricchissima di storia. E di certo non mancano le persone socievoli che sanno come spassarsela. Belfast abbonda di attrazioni formato famiglia tra cui spicca il museo dedicato al celebre Titanic, la più grande attrazione al mondo che ripercorre la storia del transatlantico. Titanic Belfast Experience si trova laddove la grande nave della compagnia White Star Line fu costruita, in un'area oggi chiamata Titanic Quarter. Si tratta di un museo interattivo decisamente interessante per tutti coloro che subiscono il drammatico fascino di questa vicenda e per i bambini e ragazzi appassionati di grandi navi. Un'occasione per fermarsi qualche giorno in questa splendida città e vivere tutti i colori dell'Iralnda!

Per pianificare al meglio il vostro viaggio: - www.ireland.com





Germania

A STOCCARDA TRA ROBOANTI MOTORI, MONDI DI ILLUSIONI E PARCHI

Una vacanza a Stoccarda è facile e divertente, movimentata e mai scontata. Dagli iconici brand dell'auto di casa, alle tnte attività all'aria aperta. Al Mercedes-Benz Museum, ospitato su 9 piani, dodici stanze e 16.500 m^2 i piccoli appassionati del mondo dell'auto non vorranno più andarsene! Quest'anno, poi, la Porsche celebra il 75° anniversario delle sue auto sportive, alle quali dedica una mostra speciale. Nel nuovo Museo delle Illusioni, invece, ci sono caleidoscopi e infinity-room, stanze che giocano sull'assenza di gravità e vortex tunnel, per lasciarsi stupire da quanto possono i nostri cinque sensi. Per chi ama gli spazi all'aria aperta, c'è il Killesberg, il bellissimo parco cittadino che domina la città e si estende su 50 ettari. Ospita anche un fornitissimo parco-giochi di 3.000 m^2 e un'area dove asinelli, lama e caprette scorrazzano in libertà. Per esplorarlo, ai bambini piacerà prendere la Killersbahn, il trenino a vapore che lo attraversa. Stoccarda merita una visita autunnale!

Info - www.stuttgart-tourist.de

Fiandre - Belgio



MECHELEN, COMPLETAMENTE A MISURA DI BAMBINO

Mechelen, città belga situata nella provincia di Anversa, garantisce una visita indimenticabile a grandi e piccini. Una città d'arte ricca di tradizione e cose da scoprire in famiglia. Un esempio? La Cattedrale di San Rombaldo, edificio emblematico con una torre alta 97 metri che può essere scoperto anche con gli occhi dei bambini, in una divertente missione distribuita su diversi piani, si passa da una sorpresa all'altra. I bambini hanno ancora voglia di esplorare? Ecco la visita di Technopolis. Questo centro di attività interattivo propone un sacco di esperimenti tecnologici e scientifici. Oppure, per qualcosa di più spensierato, il Museo del giocattolo offre un quadro completo della cosa più bella al mondo: il giocattolo. Infine, immergetevi nelle meraviglie della natura a Planckendael, un meraviglioso zoo paesaggistico. Insomma, una meta poco conosciuta ma ricca di bellezze e attività ludiche ed educative!

Info - www.visitflanders.com

Polonia

CRACOVIA: STORIA, NATURA E UN PARCO DIVERTIMENTI!

Cracovia è una delle più antiche città polacche, antica residenza di re, e perla UNESCO per via del suo centro storico. È una meta ideale per chi viaggia con i bambini, dal Castello Reale sul Wawel sotto cui si trova la grotta di Cracovia (anticamente pare abitata da un drago leggendario), al Giardino delle Esperienze, luogo perfetto per conoscere le leggi della natura attraverso i cinque sensi, o ancora, il Parco di Educazione Globale, dove sono stati creati edifici caratteristici di diversi paesi del mondo, dotati di oggetti di uso quotidiano, per sperimentare le culture e le tradizioni locali. Da non perdere una visita al laboratorio e museo del vetro stagnato, un 'museo vivente' dove si possono osservare gli artisti al lavoro e conoscere il processo di creazione di monumentali opere in vetro. E, per citarne ancora uno, nel Museo Vivo di Obwarzanek potrete assistere alla creazione delle tipiche ciambelle di pasta di pane e conoscerne la storia, che risale a oltre 600 anni fa! E poi… non lontano da Cracovia, a Zator, sorge il parco divertimenti Energylandia, uno dei più grandi in Europa e decisamente il più spettacolare vista l'elevata presenza di montagne russe al suo interno: ben 18!

Info - www.krakow.travel/it/



FOTO @ARCHIWUM UMKFOT. EA MARCHEWKA



FOTO ©FRANZ GERDL/KW_OSSIACHER SEE

Austria

AMMIRARE IL FOLIAGE IN CARINZIA

14 sentieri per ammirare il meraviglioso spettacolo della natura in autunno: sono gli Slow Trails in Carinzia, perfetti per chi vuole regalarsi un'esperienza unica da vivere in autunno. Sono stati definiti "slow" proprio perché non presentano difficoltà – i dislivelli non superano i 300 metri -, sono lunghi circa 10 chilometri e sono tutti vista lago. Attraverso gli Slow Trails si può godere tutta la bellezza della natura d'autunno in Carinzia: la vastità dello spazio creato dagli specchi d'acqua che restituiscono luce dorata, lo scenario dei monti all'orizzonte baciati da sole ancora caldo, il cielo blu intenso, le temperature gradevoli e la vegetazione che sfoggia una variegata galleria di colori che virano dal verde, al giallo-arancione, fino al rosso e al marrone.
Ogni Trail ha una sua storia e una sua particolarità; così, si può scegliere quello mistico e incantato, oppure quello ricco di elementi architettonici di grande interesse, o ancora quello con panorami incantevoli.

Info - www.carinzia.at



AUTUNNO **IN QUOTA!**

ALPE DEVERO: PASSEGGIATE IN FAMIGLIA, COLORI E NATURA

ALESSANDRA FUSÈ
GIORNALISTA
SPECIALIZZATA
IN VIAGGI
E GUIDA
ESCURSIONISTICA

Per ammirare l'autunno nelle sue sfumature cromatiche, il Parco Naturale Veglia-Devero in Piemonte, a due passi da Domodossola, è ideale per una passeggiata in famiglia. Anche con i passeggini. Un sentiero ampio e sterrato, (la lunghezza è circa due chilometri e mezzo, dove anche i più piccoli possono correre o andare in bicicletta) compie il giro della "piana" dell'Alpe Devero: perfettamente in piano, è davvero adatto a tutti. Qui l'autunno disegna le pendici dei monti con i suoi colori. Alzando lo sguardo verso le vette, i larici si svelano per il loro colore tendente al giallo. Nella grande piana, che anticamente ospitava un lago, domina una torbiera che in questa stagione assume colori caldi e riposanti. I ruscelli scorrono trasparenti e offrono ai più piccoli l'occasione per sentire la freschezza dell'acqua alpina. Ci sono vari ristori dove assaggiare i prodotti tipici e un parco giochi adagiato sul torrente avvolto da una piacevole atmosfera di montagna.
I più sportivi possono salire a Crampiolo: con i passeggini si può utilizzare la strada carrozzabile, altrimenti, si può fare uno splendido giro ad anello e sbucare all'idilliaco Lago delle Streghe, paradiso dei romantici e di chi è alla ricerca di angoli perfetti da fotografare. Il piccolo villaggio di Crampiolo è una fiaba. Poche case di pietra e di legno, un torrente che sussurra piano e una chiesetta talmente caratteristica da sembrare finta. Anche a Crampiolo c'è la possibilità di fermarsi per una sosta golosa in un paio di baite davvero accoglienti. Si può scendere dalla carrozzabile (più semplice) o dal cosiddetto "sentiero estivo", che offre magnifici angoli di natura allo stato puro. I larici si mescolano agli abeti, punteggiando il panorama di tante tonalità autunnali. Fino a fine ottobre lo spettacolo è garantito.





INFO
Alessandra Fusé
Cell. 328.9798955
www.viaggioriginali.it

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

KIDS&US
my English



Iscrizioni Aperte
2023-2024

Kids&Us Milano Andrea Doria · Via Andrea Doria 17 · 20124 Milano
T. 345 385 3119 · milano.andreadoria@kidsandus.it







UNA GIORNATA A VARESE TRA GIARDINI E ITTIOSAURI

VIAGGIO IN FAMIGLIA INSIEME ALLA GUIDA TASCABILE DI *ARCHEOLOGISTICS*. ECCO I LUOGHI DA NON PERDERE

Varese "città giardino": un nome che già racconta uno dei tanti aspetti che rendono questa città così interessante, un luogo che il banchiere polacco Josef Toeplitz scelse per passare la sua vecchiaia. Ma noi consigliamo di visitare la città di Varese anche prima della pensione! Anzi, per le famiglie e i loro bambini è un luogo ideale per passare una giornata: da Palazzo Estense e i suoi meravigliosi giardini fino alle pasticcerie e gelaterie del corso Matteotti, passando attraverso portici e cortili che si aprono tra i vari palazzi disseminati nel centro storico potrete passare una mattinata a contatto con l'arte, la storia e la natura.

Archeologistics, società impegnata nella valorizzazione e nella promozione del territorio di Varese, ha realizzato con il contributo di Regione Lombardia una **guida tascabile** che le famiglie potranno consultare per conoscere ed esplorare la città insieme ai bambini: la persona che racconta è proprio il banchiere Toeplitz tramite un diario di appunti e di consigli preziosi. Il taccuino si compone di una mappa e di una serie di luoghi che le famiglie potranno andare a visitare: la storia, i segreti e il passato verranno svelati grazie ad un breve racconto e con l'aiuto di bellissime illustrazioni.

Una volta conclusa la visita alla città e dopo una tappa a gustare il tipico Dolce Varese, niente è meglio di una caccia agli ittiosauri, gli antenati dei dinosauri! I loro fossili sono custoditi a Besano, un piccolo paese nel cuore della provincia, tra le montagne e il Lago Ceresio: il Museo dei Fossili di Besano è una meta imprescindibile per le famiglie. Dopo una visita al museo, i più avventurosi potranno anche esplorare le montagne che per 240 milioni di anni hanno conservato i reperti: un'escursione verso il Parco Rio Ponticelli, alla volta del Monte San Giorgio, patrimonio UNESCO, vi porterà ad ammirare montagne e lago per una perfetta chiusura di giornata. Temete di perdervi? Nessun problema: contattate le guide di *Archeologistics* che vi accompagneranno in questa esplorazione e vi racconteranno la storia del luogo.

I taccuini per visitare la città si possono trovare presso l'Infopoint di Varese (in Piazza Monte Grappa, 5), presso la Pasticceria Ghezzi (in Corso Giacomo Matteotti, 36) o presso il Museo Baroffio e la Casa Museo Lodovico Pogliaghi al Sacro Monte di Varese.

MUSEO DEI FOSSILI DI BESANO
orari di apertura
› **martedì**
dalle 14.00 alle 17.30
› **sabato**
dalle 14.00 alle 17.30
› **domenica**
dalle 10.30 alle 17.30





INFO
Tel. 328.8377206
info@archeologistics.it
www.archeologistics.it
www.museodibesano.it
www.bit.ly/newsletterdiArcheologistics

I FINE SETTIMANA D'AUTUNNO? **IN ALTO ADIGE!**

UN POSTO MAGICO E UN HOTEL A MISURA DI FAMIGLIA!



In Val Ridanna, a pochi chilometri da Vipiteno, lo *Schneeberg Family Resort & Spa* (4 stelle), è uno scrigno di esperienze incredibili per i bambini e le famiglie.
Allo Schneeberg la magia inizia già nel cuore del family resort, a partire dall'area benessere, uno degli spazi wellness privati più grandi dell'Alto Adige, con 3 piscine riscaldate, di cui due esterne, diversi idromassaggi e un'area benessere per i bambini. Recentemente questo generoso spazio è stato ulteriormente ampliato con 2.000 mq dedicati alla SPA "for adults only" (mamme e papà felici mentre i bimbi giocano al mini club!), portando così a 10.000 mq l'intera area benessere.
Per tuffarsi nel divertimento c'è il Family Acqua Park Bergiland con scivoli d'acqua, scivoli-tunnel, piscina per neonati, angolo avventura con castello e casette degli gnomi per il relax.
Allo Schneeberg i genitori possono godere il piacere della vera vacanza potendo offrire ai figli un mondo di giochi infinito e sempre nuovo grazie al Miniclub gratuito dell'hotel, attivo 7 giorni su 7, dalla mattina alla sera. Gli animatori organizzano ogni settimana un ricco programma di attività differenziato e adatto a bambini (dai 3 anni) e agli adolescenti. Qui ci si diverte nell'area soft-play, sulla mini-pista da go-kart, con il bowling, la palestra di roccia e tantissime attività e laboratori proposti dagli educatori ogni giorno. Ad una manciata di chilometri dal resort si trovano invece le vie dello shopping di Vipiteno, con le sue facciate variopinte e le tradizionali finestre a balconcino.



E dal centro della città parte il Sentiero dello yogurt: 12 stazioni, che portano fino alla Latteria di Vipiteno, dove si incontra il Giardino delle erbe, il Fienile, e si scoprono tanti segreti sullo yogurt.

SCHNEEBERG HOTEL FAMILY RESORT & SPA ****
Ridanna/Masseria 22 - 39040 Racines
Valle Isarco - Alto Adige
www.schneeberg.it



CREA LA TUA LISTA
NASCITA • BATTESIMO • REGALO!

Gratuita e senza obbligo di acquisto!

Crea la versione online direttamente da casa e **condividi la tua lista con parenti e amici** con un semplice "click".

Tutti i regali potranno essere **ritirati presso il nostro punto vendita** oppure spediti **direttamente a casa.**

Per assistenza sulle liste nascita puoi contattare il numero **+39 345 2280 233**

Vieni a trovarci a Varedo (MB)
Via Circonvallazione 16
Visita il nostro sito **lachiocciolababy.it**

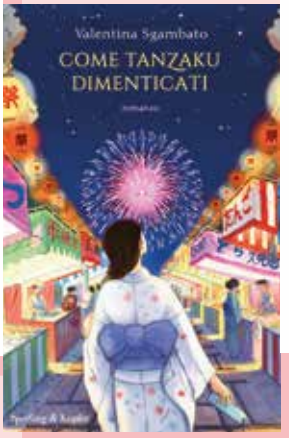
TI REGALO UN LIBRO

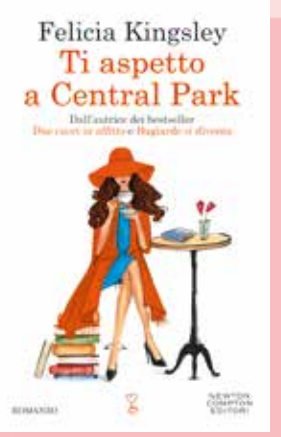
LIBRI DA LEGGERE, LIBRI DA REGALARE!

A cura di Valentina Valente

Seguiteci anche sui social per i consigli di lettura @MILANOMOMS!







Crescita personale

Un altro libro illuminante, di Paolo Borzacchiello, da leggere e rileggere anche più volte. Lo sapete che possiamo imparare a scegliere ed evitare le parole per una vita felice? Proprio così, perché, come ci insegna uno dei massimi esperti di intelligenza linguistica, le parole che usiamo, sia per comunicare con gli altri che con noi stessi, agiscono sul nostro cervello (e su quello di chi ci ascolta) attivando una serie di ormoni che possono aiutarci a vivere una vita più felice, ma possono anche rendercela più complicata! Uno di quei libri che, oltre a spronarci a migliorare le nostre relazioni e noi stessi, ci apre un mondo di informazioni interessanti.

BASTA DIRLO
di Paolo Borzacchiello
Mondadori

Tradizioni e bellezze del Giappone

Un romanzo che è un viaggio fisico e interiore nelle tradizioni e nelle bellezze del Giappone. La celebre festa giapponese del tanabata (7 luglio) è tema del libro; si ispira a una leggenda che celebra l'amore eterno. Per l'occasione, si organizzano fuochi d'artificio, bancarelle, danze e i giovani appendono ai rami degli alberi i Tanzaku, bigliettini di carta con poesie e desideri. Un racconto pieno di pesia, dove i sentimenti si intrecciano con i sogni e desideri e dove il cammino verso la felicità diviene via via più chiaro. Cosa conta davvero nella vita?

COME TNZAKU DIMENTICATI
di Valentina Sgambato
Sprling & Kupfer

Innamorarsi a New York

Sotto l'ombrellone non poteva mancare uno dei suoi romanzi. Ho già parlato di lei, Felicia Kingsley, perché sì, sono una sua grande fan. Quando ho voglia di sognare, di leggere storie divertenti, spumeggianti, dove l'Amore trionfa sempre (dopo un po' di sana fatica), mi tuffo in uno dei suoi racconti, accomunati da quel suo stile unico, capace di tenerti incollata al libro e finirlo in un batter d'occhio! Se poi, come in questo caso, a fare da cornice c'è New York… l'evasione mentale è servita su un piatto d'argento! Scoprite chi sono i protagonisti, vi do solo un indizio, lavorano proprio in una casa editrice!

TI ASPETTO A CENTRAL PARK
di Felicia Kingsley
Newton & Compton Editori


BRITISH COUNCIL
Inglese per bambini e ragazzi
Più sorrisi.
Più fiducia.
Progressi reali.
Corsi presso la
Scuola Svizzera di Milano
Via Appiani 21
M3 Repubblica
www.britishcouncil.it


ergobaby™
ergobaby
Distribuito
in Italia da
DIIDO srl
www.diido.it