N.31
SETTEMBRE - OTTOBRE 2020
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



VIVERE GREEN
Mini-guida in armonia con la natura

ARTE E BAMBINI
Cosa succede davanti a un quadro

STORIE
L'amore per l'Africa

STUDIARE
L'importanza del metodo

Back to school

COSA METTO NELL'ARMADIO DEI BAMBINI?

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

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





PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

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

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia

valentina valente



LE KELLY PHOTOGRAPHY

laura della badia

Vacanze... e ora?

2020: che estate da ricordare! Nessuno dimenticherà questa stagione così anomala, arrivata all'improvviso, dopo una primavera vissuta dietro le finestre, senza assaporarne i colori e i profumi.
E così, ai primi caldi, passata la fase più acuta dell'emergenza Covid, abbiamo avuto finalmente la possibilità di uscire, vederci e ricominciare una vita quasi normale. E quando è arrivato il momento delle vacanze, ognuno ha fatto le proprie scelte, questa volta dettate dal momento particolare che stiamo vivendo tutti e dal modo in cui ciascuno di noi ha reagito emotivamente. La voglia di evasione ha conquistato quasi tutti. Moltissimi hanno scelto l'Italia, godendo la bellezza delle nostre spiagge, della montagna, dei borghi da scoprire, ma anche della campagna. C'è chi invece ha preferito non partire, sentendosi al sicuro nel proprio ambiente, rinviando la vacanza vera a tempi più tranquilli.

Ma queste vacanze sono state solo apparentemente un po' in sordina. Perché, anche se le scelte sono state condizionate da innumerevoli fattori, non è vero che abbiamo apprezzato di più tutto ciò che siamo riusciti a fare? Non è forse vero che il mare ci è sembrato più azzurro, più trasparente, e la natura più rigogliosa, i prati più verdi, le città più attraenti nei loro scorci da scoprire? Tutto, in questa estate, è stato "più", perché forse abbiamo imparato ad apprezzare il mondo che ci circonda e le piccole-grandi cose che possiamo fare. Abbiamo imparato a cogliere l'energia positiva. E ora che bisogna ricominciare, i dubbi, le ansie certo non mancano, legate per noi mamme soprattutto al mondo della scuola e del lavoro.

Facciamoci forza, mamme! Siamo piene di risorse. Abbiamo superato il lockdown e affronteremo anche le criticità che ci aspettano. Ricordiamoci sempre che la complicità, la condivisione fra donne è un nostro punto di forza, anche e soprattutto sul piano emotivo.

Noi ci siamo sempre e continueremo a farvi compagnia, a darvi tanti suggerimenti e messaggi positivi!

BUONA LETTURA!

Iscrivetevi alla nostra newsletter su www.milanomoms.it

SOMMARIO


32. Museo di Storia Naturale

STORIE

6 La mia Africa. Valeria Zanoni

FOCUS

8 I valori del mondo dello sport

10 Studiare con metodo

7 IN CONDOTTA

11 La rubrica di Stefania Nascimbeni

» INSIDE THE CITY

14 Il piacere di mangiare fuori

15 La boxe, anche per i bambini!

16 Cucito, scrittura, ballo. Che corso scegli?

17 San Carlo. Lo sport per tutta la famiglia

18 Ripartiamo in bellezza

19 Dove compro le scarpe?

19 Organizzazione: My Pink Lab

20 A scuola. Tutto in ordine

21 Imparare, giocando

22 Scopriamo la città.

23 Prendiamoci cura della vista

» 5 SENSI

24 La vista. Impariamo ad osservare

26 Arte: non solo al museo!

» 9 MESI

27 Genetica medica preconcezionale

28 Una mamma che non si arrende

28 Un regalo molto speciale

» VIVERE GREEN

32 Famiglie Green. Attività in città

33 BAM. Biblioteca degli alberi di Milano

34 I Giardini di Ellis

35 Aria pura in casa

35 La spesa a Km 0

36 Felicità in un campo di fiori

36 Leggere per aiutare il pianeta

37 A Milano ha aperto Erbert

» MODA

40 Back to school

42 E autunno sia! Primigi

» W IL DESIGN

44 La camera dei ragazzi.

45 3 idee smart

» OUTSIDE THE CITY

48 Dove si avverano i sogni! Vacanze in famiglia al Cavallino Bianco

» TI REGALO UN LIBRO

50 Libri da leggere, libri da regalare



In copertina.
Per la foto si ringrazia iDo
www.ido.it
Photo: Elisabetta Claudio
Agency: Be&Partners
Makeup&hair: Loris Rocchiccioli

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

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

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

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

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

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

Redazione
redazione@milanomoms.it

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

• Cecilia Zoppola
marketing@milanomoms.it

Progetto grafico
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

Proprietario ed editore
MILANO MOMS S.R.L.
Via Scarlatti, 29 - 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:
Lino Grossano,
Stefania Nascimbeni,
Francesca Zardin


Riempi di colore
ed energia
il tuo primo
giorno di scuola!
Crayola
Silly scents
Crayola
i Profumelli
Scopri tutta la gamma su
crayola.it







La mia Africa

Quando la passione per un popolo diventa un progetto lavorativo

di Valentina Valente

Quante storie di donne e mamme abbiamo raccontato in questi sei anni di Milano MOMS! Il filo conduttore sembra essere sempre lo stesso: la voglia di realizzarsi attraverso ciò che più è affine alla nostra indole. Quello che abbiamo imparato è che ci si arriva per gradi, è un percorso, non sempre facile ma affascinante, che spesso prende la direzione giusta dopo la maternità o dopo momenti difficili.
Su questo numero vi raccontiamo la storia di Valeria Zanoni, che conosciamo come bravissima PR. Qui ci racconta come ha deciso di cambiare direzione seguendo il proprio istinto.

Dopo 10 anni nel settore della comunicazione arriva l'Africa. Cosa è successo?
Gennaio 2017. La prima volta che ho visitato Dakar è stato come tornare a casa, in un posto che conosci da tanto e ami da sempre. Mai nessun luogo mi ha fatto questo effetto. È successo per caso – come spesso avviene per le cose più importanti della vita – stavo attraversando un momento difficile quando, all'improvviso, la mia amica Rella mi invita a seguirla in un viaggio di lavoro di una settimana in Senegal. A farmi dire di sì all'istante, organizzando tutto in fretta e furia, a pochi giorni dalla partenza, probabilmente è stata la voglia di evasione del momento. Ma chi lo avrebbe mai detto che laggiù avrei ritrovato anche qualcosa di me?

Come nasce e si concretizza l'idea di KeChic?
Cheikh Diattara, il mio socio africano, è arrivato dopo l'Africa, esattamente un anno dopo. Nel frattempo, a Dakar ci ero già tornata altre tre volte. L'ho conosciuto per caso durante un Festival per cui lavoravo come ufficio stampa alla Fabbrica del Vapore di Milano. Qualche giorno prima ero in giro in bicicletta per la città a volantinare per quell'evento e al parco Sempione mi sono imbattuta nel gruppo degli africani che il sabato suonano sempre i tamburi. Di tutti loro mi era venuto incontro solo lui ed era impossibile non riconoscerlo perché si muove su una sedia a rotelle, e poi, Cheikh, ha un sorriso che quando lo vedi non te lo dimentichi più. Come l'Africa. Siamo diventati amici in poco tempo e ho scoperto che giocava a basket e viveva a Milano da quattro anni. L'idea è stata sua. Un giorno durante un caffè, mentre io sfogliavo forsennatamente un giornale alla ricerca del redazionale di turno, è arrivata la proposta: "facciamo un lavoro insieme?". E io: "Sì, ma cosa?". Lui "Io sono sarto". Io: "ah davvero? Allora è fatta". Sì, era fatta, ma ancora non sapevo cosa…

Di che cosa si tratta?
Abbiamo pensato di sfruttare le nostre competenze (la sua di sarto, la mia di

comunicazione) e di inventarci un logo che ci rappresentasse. A dir la verità il logo me lo ha inventato e disegnato una mia amica, una grafica bravissima: Orith Kolodny che ho subito coinvolto nel progetto, insieme a Mariagrazia, Giorgio, Silvia e la mia famiglia che ho portato finalmente a dicembre a Dakar. Nasce quindi "KeChic" (un gioco di parole con le lettere del nome Cheikh): firmiamo una collezione di abbigliamento da donna e creiamo abiti su misura per tutti quelli che ce li chiedono. La nostra caratteristica è il mix. Noi siamo un mix di storie, culture e gusti per cui anche i nostri capi mescolano i tessuti africani wax con tessuti e stili occidentali. Sono abiti che parlano tante lingue, fanno stare bene le persone che li indossano per i loro colori e le loro forme, sono eleganti e insieme sportivi, comodi, ironici, mai banali, si adattano alla persona che li compra e a volta li inventa insieme a noi.

La sartoria come funziona, ha una sede fissa a Milano?
Da settembre avremo una sede in Via Arese 18. Finalmente un laboratorio-sartoria dove tenere tutti i nostri tessuti, invitare i nostri clienti e amici, organizzare eventi e incontri culturali, far vedere e acquistare la collezione Kechic. Per tutto questo dobbiamo tanto a Singa, incubatore di imprenditoria migrante che ci ha seguito e ci sta seguendo con professionisti davvero disponibili e preparati.

i colorati abiti Kechic!





Questo progetto ha una forte valenza sociale, ce la racconti?
Si. Forse sto invecchiando, o forse sto diventando più saggia, ma da un po' di anni a questa parte ero stufa di fare cose inutili… No, aspetta, mi spiego meglio. Nulla è inutile nella vita, ma hai presente quando fai le cose e capisci che sono belle, divertenti, ma manca sempre qualcosa? Ecco, con il progetto Kechic mi sento completa. Continuo a fare eventi (che è il mio pane), sono sempre in mezzo alla gente (che adoro), creo, studio, invento ma, intanto… come hai detto tu in termini tecnici, il nostro progetto ha anche una valenza sociale. I colleghi e amici di una vita di Cheikh, i sarti del Centre Handicapè di Dakar, sono con noi e mi sento addosso tutta la loro forza ed energia. Soprattutto quando mi scoraggio, penso a loro e riparto. Al momento ci selezionano e ci spediscono le stoffe dall'Africa, ma presto si occuperanno anche di una parte della produzione. E questo avverrà grazie alla generosità e competenza di Alessandro D'Ambra, direttore della scuola di sartoria "Teatro della Moda" di Milano, dove Cheikh da un anno studia modellistica e che si è offerto di venire a Dakar per fare formazione. Cosa c'è di più bello che lavorare in squadra? Cheikh, che gioca a basket, lo sa meglio di me.

Cosa pensano le tue figlie di questo progetto?
Le mie figlie all'inizio erano molto diffidenti, forse anche un po' gelose. Vedevano l'Africa e questo progetto, le mie stoffe, i miei racconti della gente di Dakar, come qualcosa di "strano" e lontano da loro. Poi hanno conosciuto Cheikh e sono diventate sue amiche. Soprattutto Letizia, la mia piccola (10 anni), soprannominata "la maestra", a volte si mette a insegnare italiano a Cheikh in cucina. Clementina, la grande (13 anni), si fa pagare 10 euro per ogni sua foto postata sui social con capo Kechic indossato perché… rivendica il suo lavoro di modella. Giustamente. A dicembre sono venute in Africa per la prima volta con mio marito e un gruppo di cari amici. Le ho viste sorridere sotto quella luce e in mezzo a quella polvere … che dire? Mi sono sentita in paradiso. In quel momento avevo tutto quello che volevo con me.



VALERIA ZANONI
E CHEIKH

Altri progetti correlati che stai sviluppando?
Una mia amica, per prendermi in giro, mi ha detto: "Vale ormai gli italiani li snobbi e frequenti solo stranieri"… questo perché durante tutto il periodo di lockdown, oltre a partecipare al progetto di incubazione imprenditoriale di Singa, ho fatto il corso e tirocincio della Scuola Leonardo da Vinci per avere la certificazione DITALS e insegnare italiano agli stranieri. In verità di progetti in mente ne ho sempre tanti, persino troppi.
Una cosa è certa. Quando penso a KeChic penso a una casa luminosa, come quelle del villaggio di Cheikh, senza porte ma con le tende colorate che dividono gli ambienti, aperta a tutti quelli che vorranno fare qualcosa di bello con noi. Penso a un albero con tanti rami, uno per ogni progetto. Un meraviglioso baobab, ca va sans dire…

Il 19 e 20 settembre sarete ospiti del Festival dell'Abilità a Milano, cosa proporrete?
Sì, una vera emozione. L'amico Simone Fanti ci ha invitati e all'inizio non volevo quasi crederci dalla gioia. Il programma è molto ricco, anche per i bambini ci sono laboratori bellissimi. Il focus sono le arti, le abilità di tutti noi. Ci sono artisti davvero unici che fanno cose strabilianti. Presenteremo il nostro progetto sabato sera 19 settembre dalle 19.30 con una sfilata. E.. udite, udite: avrò tra le modelle anche la mia minore Letizia. Clementina no, era troppo alto il cachè. Non ce lo possiamo ancora permettere!

I VALORI DEL MONDO DELLO SPORT

Attività sportiva per i ragazzi: benefici e rischi

di Valentina Valente

Nel cammino di crescita, lo sport, a qualunque livello, può essere un alleato. Al di là degli aspetti legati alla salute, nello sport i ragazzi incontrano non solo valori e regole validi anche nella vita, ma trovano in allenatori ed istruttori dei punti di riferimento esterni alla famiglia.
Esploriamo insieme alla dott.ssa Pamela Pace, presidentessa dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus, aspetti positivi e aspetti critici di questo contesto.

Con riferimento alla delicata fase della pubertà e dell'adolescenza, che importante ruolo-guida possono assumere allenatori e istruttori?

Transitare dal recinto familiare al legame sociale è un passaggio che può essere facilitato o, al contrario, reso difficile e doloroso, dalla qualità delle relazioni sociali e delle nuove esperienze. Il luogo sportivo acquista un'importanza centrale quando è in grado di offrire al giovane delle coordinate attraverso cui orientare il percorso di individuazione e costruzione identitaria. Il debutto sociale si snoda nei vari ambiti che comprendono anche alcune scelte del giovane, come può essere uno sport. Quindi, oltre alla famiglia, anche gli ambienti sportivi sono testimoni dei cambiamenti che l'ingresso in pubertà comporta. Gradatamente diventano inoltre luoghi extra-famigliari in cui portare fatiche, difficoltà e conflitti. È necessaria quindi un'attenzione da parte degli allenatori che possa valorizzare il soggetto che ciascun ragazzo è, ascoltare e sostenere i suoi desideri, interessi e passioni non "schiacciandolo" sul lato della performance sportiva. L'uscita dal periodo infantile prosegue il delicato percorso di separazione dalle garanzie e sicurezze. Tale processo stimola dissidi e conflitti e comporta, generalmente, la sfida all'autorità. Ad esempio: disubbidire alle regole della disciplina sportiva può segnalare l'emergere nel ragazzo del bisogno di differenziarsi e ribadire un punto di vista personale e autonomo rispetto alle attese e alle regole del mondo degli adulti. Questo genere di comportamenti a volte siglano anche l'esigenza di dar prova a se stessi e agli altri di non essere più bambini. Quello sportivo, non è solo un ambito, diciamo così, di performance atletiche o agonistiche, ma lo sport è anche un fatto sociale, e dunque le sue trasformazioni, il suo linguaggio, la centralità del corpo risentono gradatamente di aspetti legati ai passaggi epocali. In particolar modo quello che il sociale veicola dell'importanza del corpo e dell'efficienza prestazionale.

Allora quale può essere il valore peculiare dell'ambito sportivo, promotore di benessere fisico e psichico?

Certamente lo sport implica una dimensione educativa, pedagogica che può innanzitutto coadiuvare il difficile e delicato compito dell'adolescente di assumere il suo abitare un corpo, il suo poter investire affettivamente e narcisisticamente il corpo che abita. Assume dunque rilevanza lo sguardo dell'allenatore in quanto ha il potere di restituire al giovane un valore non solo come atleta, ma come soggetto. Ecco l'importanza di sensibilizzare anche il mondo sportivo su tale importanza dello sguardo e, ovviamente anche delle parole dell'allenatore. Inoltre, il confronto con gli altri corpi comporta dinamiche ed esperienze utili alla costruzione dell'identità corporea e alla differenziazione tra sé e gli altri.
Nel momento inaugurale e critico della pubertà e dell'adolescenza, l'ambito sportivo diventa sia il luogo in cui apprendere una pratica atletica, ma può rappresentare l'ambito prezioso in cui sperimentare e costruire un rapporto nuovo con se stessi e il proprio corpo in trasformazione.

È possibile che in questa delicata fase, i ragazzi abbiano una maggiore sintonia con queste figure esterne piuttosto che con i genitori? Come dobbiamo comportarci noi genitori in tal caso?

L'esigenza di un riconoscimento del proprio valore e desiderabilità spinge il giovane a volgere lo sguardo al di là del contesto familiare. Un professore, l'allenatore non potranno mai sostituire il posto prezioso di madre e padre, tuttavia possono divenire figure di riferimento amate e costruttive, con cui i ragazzi possono confrontarsi e confidarsi. È bene dunque che i genitori possano vivere in modo non competitivo o conflittuale tali nuovi investimenti, cioè non temano di vedersi spodestati dallo loro insostituibile posizione di oggetti d'amore.

Sconfinare in atteggiamenti che inducono "ansia da prestazione" nei ragazzi può essere dannoso. Cosa non devono fare i genitori e cosa non devono fare gli istruttori...

Esiste il rischio di uno slittamento da parte dell'allenatore di una visione riduzionistica e oggettivante sia del soggetto sia del corpo dell'atleta. Non è infrequente, soprattutto nell'agonismo, che l'ambiente sportivo divenga un luogo



PAMELA PACE
PSICOANALISTA E
PSICOTERAPEUTA,
PRESIDENTESSA
DELL'ASSOCIAZIONE

ASSOCIAZIONE POLLICINO E CENTRO CRISI GENITORI ONLUS

L'Associazione promuove vari progetti nell'ambito dell'attività di sensibilizzazione, rivolti sia ai genitori sia a tutte le scuole della città di Milano e alle diverse Istituzioni interessate.

www.pollicinoonlus.it

Via Amedeo D'Aosta, 6
NUMERO VERDE: 800 644622

IG: pollicino_onlus

FB: Associazione Pollicino e centro crisi genitori Onlus

stressante e fonte di ansia. Essendo il corpo al centro della prestazione atletica, rappresenta anche un mezzo per raggiungere un fine preciso, e, per questo motivo a volte, può essere piegato per raggiungere un determinato obiettivo sportivo. Un'elevata pressione e la riduzione del soggetto al corpo prestazionale, corrono il rischio di indurre un disagio psicologico. È dunque importante che l'ambito sportivo non consideri i corpi degli atleti come corpi da prestazione trattando il soggetto solo in virtù della performance, bensì come soggetti e corporeità in relazione, prestando attenzione anche agli aspetti emozionali, relazionali, ai vissuti soggettivi e alle peculiarità di ciascun individuo.

Un ambiente sportivo da considerare "sano" quali valori trasmette ai ragazzi e ai genitori?
Il luogo sportivo rimanda ad una dimensione sociale nella quale l'altro, i compagni di squadra così come gli avversari, sono delle presenze necessarie e importanti per misurarsi e autorealizzarsi. Anche se competitivo, l'ambito sportivo è bene che veicoli il valore educativo, cioè etico e sociale, della condivisione e della misurazione con l'altro come occasioni di crescita e realizzazione soggettiva. Un'educabilità dello sport è possibile pensarla solo se vengono tenuti presenti, oltre alla dimensione della prestazione e della performance, anche gli aspetti emotivi, relazionali, affettivi e aggressivi (pulsionali). In tale prospettiva il valore di una posizione democratica nel convivere con gli altri, nel rispettare le regole e la disciplina educa al valore del rispetto e della diversità. Inoltre l'incontro con il rivale, con l'attivazione delle pulsioni aggressive, può consentire di vivere l'avversario non come un nemico e, nel contempo, consente al giovane di sviluppare maggiori abilità nel gestire e regolare le proprie emozioni piuttosto che esserne sopraffatti.

Purtroppo talvolta può capitare di incorrere in esperienze negative, in cui allenatori troppo rigidi o severi scoraggiano i ragazzi o esercitano vere e proprie pressioni psicologiche a scapito dell'autostima. Come riconosciamo noi genitori che qualcosa non va?
Se predomina l'attenzione alla prestazione e/o all'estetica, e anche la parola dell'altro (allenatori, istruttori) veicola tale ottica, la/il giovane può sentire che il corpo prevale sul soggetto che è. In particolare la spinta competitiva e la maniacalizzazione sul valore dell'estetica, così presenti nel discorso sociale ipermoderno, permeano a tal punto, a volte, l'ambito sportivo, da infragilire o demotivare l'atleta stesso: tutto si riduce alla competizione reificando in tal modo la pratica sportiva alla gara e al gareggiare, infiacchendo la passione del giovane rispetto alla disciplina sportiva amata e scelta. Possono essere campanelli d'allarme la riduzione della passione del ragazzo verso quello sport o luogo sportivo, la comparsa di una disistima e di un vissuto di fallimento, un quadro ansioso e tensivo.

Vi sono rischi connessi con l'insorgere di disturbi del comportamento alimentare?
In gioco c'è il lungo percorso legato all'autostima, che si delinea gradualmente e si struttura nel destino dell'incontro con lo sguardo dell'altro e nel confronto con il mondo esterno. La fissazione rispetto alla magrezza, la pressione dell'avere un certo peso, una certa forma fisica, può legarsi ad alcune fragilità psichiche del giovane e contribuire all'emergere di un disagio e/o di un disturbo alimentare. Tuttavia è indispensabile tenere presente che non sempre un disturbo alimentare nell' ambito sportivo è la dimostrazione e l'espressione di un disturbo alimentare primario, ma contiene il rischio che, se non è individuato, cioè se lo sguardo dell'allenatore e anche dei genitori non è sensibile e attento, il disagio psicologico possa acuirsi e prendere le caratteristiche di un disturbo alimentare primario. Anche nell'ambito maschile è possibile l'emergere di un disagio psicologico che riguarda il corpo.

C'è qualche libro che può consigliarci?
• "Sport e adolescenza" Sergio Bellantonio, FrancoAngeli • "Pedagogia dello sport" Emanuele Isidori, Carocci Editore • "Psicologia applicata allo sport" Pietro Delfini, FrancoAngeli • "Aiuto sto crescendo!" a cura di Pamela Pace, GuardaldiLAB • "Che bello il mondo!" Marta Bottiani, Edizioni San Paolo.

STUDIARE, **CON METODO**

CONSIGLI E STRATEGIE PER IMPARARE DAVVERO!



MATTEO SALVO
PRIMO E UNICO ITALIANO AD AVER VINTO IL TITOLO DI INTERNATIONAL MASTER OF MEMORY AI CAMPIONATI MONDIALI DI MEMORIA. A TORINO HA FONDATO LA SCUOLA MINDPERFORMANCE, SPECIALIZZATA IN STRATEGIE DI APPRENDIMENTO. ORGANIZZA CORSI PER BAMBINI, RAGAZZI E AZIENDE, SULLE TECNICHE DI APPRENDIMENTO E DI MEMORIA.
www.matteosalvo.com

di Laura Della Badia

Poca motivazione, ansia per le interrogazioni, difficoltà nell'organizzare lo studio: sono alcuni dei principali ostacoli che bambini e ragazzi incontrano nel loro rapporto con la scuola. Eppure le tecniche e gli strumenti per rendere efficace e piacevole il rapporto con i libri, non mancano. Basta conoscerli ed applicarli nel modo corretto. Ne parliamo con Matteo Salvo, esperto di strategie di apprendimento efficace, campione internazionale di memoria e autore del libro "Studiare è un gioco da ragazzi".

In base alla tua esperienza, cosa manca a molti bambini e ragazzi per poter riuscire nello studio?
Credo che il grande assente per quanto riguarda le abitudini più diffuse nell'apprendimento sia certamente il metodo, quello efficace. Quando si parla di studio infatti le nostre reminiscenze scolastiche ci suggeriscono il mantra "Leggere, sottolineare e ripetere" finché le informazioni non ci entrano in testa di forza. Questo è un sistema polveroso, che si rivela spesso poco utile all'atto pratico. Avere invece un metodo adatto che permetta di interiorizzare le informazioni, comprenderle e poterle trasferire ad altri è ciò che davvero manca nelle abitudini di studio più ricorrenti. Alla base c'è il principio di rendere proprio il contenuto anziché subirlo passivamente e cambiare così l'intero approccio alla scuola e all'apprendimento stesso: educare all'idea che l'insegnamento (e dunque gli insegnanti) non è solo un distributore automatico di voti ma un vero trasferimento di conoscenze.

Quali sono le basi del metodo che suggerisci?
Alla base dei metodi che propongo ci sono vent'anni di ricerca e divulgazione sulle tecniche di memorizzazione e apprendimento. Uno dei trucchi del mestiere è il cosiddetto concetto 20/80. Significa che compiendo il 20% dell'impegno totale si porta a casa l'80% del risultato. Infatti, applicandolo ai libri scolastici, saper rispondere al 20% delle potenziali domande significa aver immagazzinato l'80'% delle informazioni contenute nel testo.
Un fondamento importante è anche la gestione dell'emotività del bambino. Un metodo per addomesticare l'ansia è quello di testare la preparazione prima dell'interrogazione, a casa, in un ambiente più "protetto" e con la possibilità di sbagliare senza paure.

Parliamo della lettura. Come renderla efficace ai fini dell'apprendimento?
Una lettura efficace è una lettura consapevole. Spesso sentiamo dire ai nostri ragazzi "Devo studiare da pagina 50 a 70" e partono subito a leggere con l'ultima pagina come linea del traguardo. Una lettura più efficace, invece, parte dal generico per scendere poi nello specifico e focalizzarsi sui concetti chiave. È importante capire la struttura del libro, leggere l'indice, il sommario, gli strumenti a disposizione come le note o le cartine o le domande di fine capitolo; una lettura verticale, pensata, in cui riconoscere l'organizzazione delle informazioni. Un altro importante suggerimento è un cambiamento di prospettiva: smettere di leggere per imparare e iniziare a leggere per spiegare il contenuto.

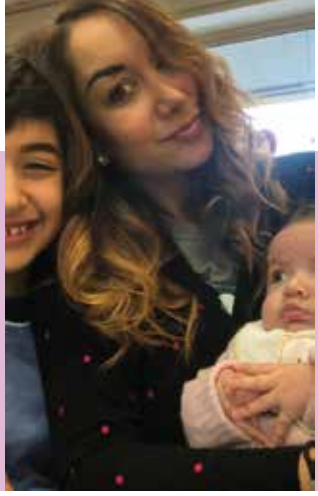


LIBRI CONSIGLIATI
Studiare è un gioco da ragazzi, Gribaudo Editore, 16,90 euro

Mappe mentali: possiamo considerarle lo strumento più efficace per ricordare i concetti?
Sì e no. Le mappe mentali sono forse lo strumento più potente per memorizzare le informazioni (non a caso la struttura di una mappa mentale ricorda la struttura di un neurone), ma non sono adatte per qualunque tipo di informazione. Le mappe sono utilissime per i concetti complessi, di cui comprendere la gerarchia delle informazioni, per avere una visione d'insieme, per strutturare il pensiero. Per altri tipi di contenuti invece, come ad esempio gli elenchi, risultano più efficaci altri metodi; esistono diverse tecniche per diversi tipi di informazione.

Errori da non fare e suggerimenti per genitori alle prese con ragazzi poco motivati.
Inizio col dire che il metodo di apprendimento non dovrebbe essere somministrato dai genitori, non necessariamente almeno. Deve essere, al contrario, un'esigenza di cui anche il bambino si fa protagonista. Può essere utile l'aiuto di una figura esterna, come un parente o un compagno di classe. Un altro suggerimento più pratico è quello di fare leva sui suoi interessi. Il bambino odia l'inglese e ama i cartoni animati? Bene, la soluzione possono essere i cartoni in inglese. Infine, è sempre utile ricordarci di non fare pressione al bambino: è uno dei modi migliori per cercare di smontare l'emozione negativa alla base dello studio.

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





BARBIE, BY MATTEL

7 in condotta

GLI EFFETTI DELL'ESTATE AL RIENTRO

Se c'è una cosa che ho imparato nella mia lunga carriera di lottatrice di sugo, più che sumo, perché sono cintura nera di fisico yo-yo, è che **dovrebbe sempre essere estate**.

L'ESTATE DÀ E L'ESTATE TOGLIE, TAGLIE… Appena sono rientrata a Milano mi sono detta: «Nasci, 'sto giro ti devi impegnare a conservare i benefici del mare, le buone abitudini e la costanza nello sport!». Fin dalla prima settimana a casa ho messo in pratica i consigli dell'estetista cinica: "Sudare, bere (acqua, non prosecchi!), muovere le gambe".

E allora giù, e su, per le scale con la spesa e il passeggino, daje con la corsa al parco con indosso la maglia termica mentre fuori ci sono ancora 30 gradi: è un ottimo esercizio, bisogna solo stare attente a non svenire lungo il percorso e non farsi venire i crampi alle gambe, oppure bruciarsi un menisco.
A me lo sport è sempre piaciuto, ma ho amiche che si farebbero sparare piuttosto che macinare chilometri sul tapis roulant. Certo, all'aria aperta è meglio, mi sono detta anche stavolta: «Quest'anno mi iscrivo alla mezza maratona, ricomincio ad andare a cavallo, prendo lezioni di sci, faccio bunjee jumping, scalo l'Everest, mi faccio lanciare su Marte, ma forse inizio con l'App. "8 min di addominali al giorno"».

Sogni di gloria infranti al quinto giorno, in effetti, alla prima rimpatriata post vacanze con le amiche!

HAI VOGLIA A FARE BUONI PROPOSITI QUANDO SEI ANCORA BELLA E ABBRONZATA, il problema si pone quando rientri nella solita routine, con i primi aperitivi milanesi nei dehors e i primi appuntamenti di lavoro, che se fai un lavoro come il mio si traducono in aperitivi, pranzi, cene informali dove non manca mai una bottiglia di vino o un sushino. Che poi il sushi sarebbe anche dietetico, se non fosse per la salsa di soja e la birra Asahi.
Vogliamo aggiungere lo stress dei primi giorni di scuola e l'organizzazione per il materiale scolastico – quaderni, copertine per quaderni, libri, copertine per i libri, astucci, penne e probabilmente adesso che c'è il Covid ci saranno raccomandate anche le copertine per astucci e penne – che ti ributtano irrimediabilmente nella girandola dei carboidrati, altamente consolatori, un po' come gli uramaki?

Soltanto nel 2018 sono riuscita a resistere alla tentazione di lasciarmi andare e ho tenuto d'occhio la bilancia, quando ho partorito Broccoletta, che si è presentata all'appello con ben due settimane di ritardo, a fine agosto: se non mi fossi contenuta, probabilmente sarei esplosa.

Quattro chili di amore infinito al momento del parto, la mia super bambina!
Comunque le ho provate tutte: dieta a zona, mediterranea, tisanoreica, Dukan, dieta del minestrone, bibitoni e barrette. IL RISULTATO È STATO SEMPRE LO STESSO, MAGARI DIMAGRIVO PURE MA ALLA PRIMA OCCASIONE RIPRENDEVO TUTTI I CHILI PERSI, me li ricordo ancora che mi guardano dal monitor della bilancia elettronica con aria da sfottò, come a dire "te l'avevo detto".

OBIETTIVI MENS SANA IN CORPORE SANO 2020:
- preferire le scale al posto dell'ascensore,
- correre almeno 2 volte a settimana,
- ridurre i carboidrati,
- ridurre i prosecchini (ops!)
- fare almeno un bagno a settimana nella vasca riempita con il sale grosso, che assorbe i liquidi in eccesso, volendo anche i prosecchini (dice l'estetista cinica).

In alternativa, **smettere di ambire a un modello di perfezione frustrante e irraggiungibile e imparare ad amarsi con qualche chiletto in più, un bel seno prosperoso, un sedere alto e sodo**. Tanto tutto non si può avere e come dice sempre quella stragnocca di Simona Ventura, dopo i quarant'anni devi scegliere, o la faccia o il sedere.

ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Sole, neve e wellness

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

4 giorni da 299€* p.pers.

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

prenotabile dal 08/11 - 24/12/2020
dal 06/01 - 11/02, 21/02 - 25/03,
05/04 - 11/04/2021 da €339.-
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)







HOTEL SCHNEEBERG
Family Resort & Spa
★★★★

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











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

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

INSIDE THE CITY



PROVATI DA NOI!

IL PIACERE DI **MANGIARE FUORI**

ECCO 3 POSTI PER TRE OCCASIONI!

a cura della redazione





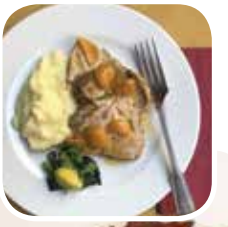
Per una cena di coppia e per appassionati del buon vino

LA CUCINA DI MASSIMO PISATI - Via Ghisleri, 1

Un ristorante dall'atmosfera informale ma raffinata, sicuramente romantica, che si presta particolarmente ad una cena a due, complice anche l'ottima e ricercata scelta dei vini, uno dei punti di forza del locale. Il sommelier Marcello Marchese, uno dei tre soci fondatori, aiuta gli ospiti nei giusti abbinamenti, per degustare e scoprire vitigni autoctoni, piccoli produttori e vini naturali e biologici, lasciando comunque uno spazio adeguato ai grandi vini della tradizione. Massimo Pisati, lo chef "pluripremiato" con alle spalle un'attività prestigiosa all'estero, cura i menù che si ispirano alla tradizione mediterranea ma non disdegnano le contaminazioni. Il ristorante, che si trova in zona Solari, dispone anche di un bellissimo dehor! È attivo anche il servizio di take away.

www.massimopisatilacucina.com







Tra amici, per chi ama sentirsi a casa

TRAMTRAM - Via Lazzaretto, 16

Quando ha aperto questo piccolo e delizioso bistrot in zona Porta Venezia ha attirato subito la nostra attenzione per la bellezza dell'ambiente. Il classico bistrot, quello in cui ti senti a casa, grazie anche alla gentilezza dei titolari, che ti accolgono sempre con un sorriso. Ideale per stare in compagnia degli amici più cari o in famiglia, propone un menù semplice che punta alla genuinità e alla stagionalità degli ingredienti, accontentando tutti i gusti, anche quelli dei bambini (per esempio, ottima la cotoletta alla milanese!). Un punto di forza sono i dolci… da provare il Tiramisù. Il locale è molto vivace anche per un aperitivo e propone serate con musica live! È attivo anche il take away. Servizi anche per banchetti e cerimonie.

FB Tram Tram Milano

Pensato per le famiglie con bambini

BENVENUTO, Piazza Vetra - Via Fernanda Wittgens, 6/b

Un nuovo family restaurant, pensato per offrire relax ai genitori, divertimento ai bambini e cibo di qualità. Un locale ampio, di 330 mq, con 40 mq dedicati all'area gioco. Qui uno staff dedicato all'intrattenimento è a disposizione dei bambini, con giochi, laboratori e serate a tema, ma c'è anche la zona per i teenegers, dove possono cenare da soli con i coetanei e hanno a disposizione Wi-Fi libero, giochi multimediali di condivisione e calcetto. L'offerta food punta su materie prime di qualità, selezionate da fornitori locali, con una scelta varia per gli adulti e un menù pensato per i bambini. Tanti piccoli accorgimenti per vivere al meglio il pranzo o la cena: per esempio il personale del ristorante prende prima le ordinazioni dei bambini, così possano mangiare e poi andare a giocare e divertirsi nelle aree a loro riservate.

www.benvenutofamilyrestaurant.it





ELITE BOXING CLUB

ECCO I CORSI BABY E JUNIOR!

Divertirsi senza aggressività attraverso la boxe. A Milano è possibile presso Elite Boking Club, nata da un'idea di Gabriele Ghiani: socio fondatore e Direttore Sportivo, tecnico certificato FPI, certificato istruttore Savate, kick- boxing e k1. Alla guida dei corsi baby (4-10 anni) e junior (11-17 anni), istruttori con una consolidata esperienza nel mondo degli sport da ring, sia come agonisti, sia come insegnanti: Madushaka Ranasinghe, uno di loro, è campione di kick boxing, pluricampione regionale, specializzato nell'insegnamento degli sport da combattimento junior;
Corse e salti, circuiti psicomotori e staffette, guantoni e paratibie, sacchi e colpitori, giochi individuali e a squadre: sono gli ingredienti fondamentali di uno sport impegnativo ma non pericoloso. Ad attendere i bambini, un ambiente familiare ed accogliente, con lezioni pensate appositamente per loro e orari dedicati in esclusiva, quando in palestra non si svolgono altri sport da combattimento. Una scelta voluta dagli istruttori, per concentrarsi sul messaggio di gioco, psicomotricità e coordinazione. Le attività rivolte alla fascia jr, sono pensate anche in un'ottica di lotta al bullismo, con lezioni che mirano ad insegnare ai ragazzi a misurarsi con i propri limiti, sfidarli e superarli. Tutto questo nel rispetto dei compagni di squadra e della disciplina, richiesta da questo tipo di sport. Grande attenzioni viene poi rivolta alla sicurezza dei ragazzi, chiedendo sempre l'utilizzo di tutte le protezioni previste, sotto la sorveglianza degli istruttori. L'insegnamento va oltre il potenziamento della forza fisica: la vera forza a cui si mira è quella mentale. Si pongono le basi per la nascita del combattente, che non è il forzuto ma colui che più di tutti sul ring riesce ad usare la testa, mantenere calma e lucidità, anche e soprattutto, nei momenti difficili.



Presentando questo coupon in palestra otterrai uno SCONTO DEL 5% su un abbonamento a tua scelta.

ELITE BOXING CLUB
Corso di Porta Vittoria, 56
Tel. 02.49761993 - 344.1975710
www.eliteboxingclub.it
info@eliteboxingclub.it
Instagram: eliteboxingclub_milano"

FOLLOW US
ON INSTAGRAM
#MILANOMOMS

MILANOMOMS

CUCITO, SCRITTURA, BALLO. CHE CORSO SCEGLI?

MAI COME QUEST'ANNO CI PUÒ FAR BENE VALUTARE QUALCHE ATTIVITÀ TUTTA PER NOI



RICOMINCIAMO BALLANDO! (IN SICUREZZA)

Era una cosa che volevate fare da tanto ma… avete sempre rimandato? Il lockdown vi ha fatto capire quanto bello è socializzare e muoversi? Beh, allora siete pronte, per iscrivervi ad un corso di ballo.
Dove? Da **Marlon Giuri**, una delle scuole con più esperienza a Milano (dal 1974!). Qui potete scegliere tra i balli caraibici, che vi riempiranno di allegria e ritmo, il tango argentino, passionale e sensuale, perfetto se siete in coppia, ma va benissimo anche per i single, oppure tra il lindy hop o i classici del liscio.
La scuola garantisce il rispetto delle normative anti-Covid.

La scuola è in Via Paracelso, 6.
Per una lezione di prova ecco i contatti:
Tel. 02.29400796 - 335.8090743
dancestudio@marlongiuri.it



MAGLIA, UNCINETTO, CUCITO E RICAMO!

Libero sfogo alla vostra creatività! Sia che partiate da zero che vogliate affinare le vostre abilità, la merceria **Zucchero Filato** è pronta ad accogliere chiunque abbia la passione del tricot e delle arti sartoriali con dei corsi ad hoc. Sono disponibili anche corsi di taglio e cucito individuali, su richiesta.

La merceria è in Viale Tunisia, 5 (Porta Venezia).
Per informazioni: info@zucchero-filato.it
Tel. 02.2047468



TI PIACE SCRIVERE?

Se ami la scrittura e vorresti avere una marcia in più per mettere su carta quella storia da raccontare che ti frulla nella testa da un po', ecco un'occasione imperdibile. Una coach di scrittura creativa, che con professionalità ed esperienza saprà guidarti passo dopo passo. **Stefania Nascimbeni**, scrittrice, giornalista, autrice di libri di successo, propone percorsi individuali, con lezioni via skype ed esercitazioni settimanali.
Il percorso prevede 10 lezioni di un'ora ciascuna, dal titolo ai dialoghi, dalla trama ai personaggi. Tutto personalizzabile in base agli specifici interessi!
Info: nascimbenipress@gmail.com

#SANCARLONEVERSTOPS

LO SPORT PER TUTTA LA FAMIGLIA. SEMPRE!







Fin dall'inizio di questo strano periodo che abbiamo vissuto ci abbiamo creduto fino in fondo!
Siamo ripartiti senza dimenticare i dettagli, ci siamo reinventati, concentrati e stupiti.
Siamo ripartiti o meglio non ci siamo mai fermati! Consapevolezza e sicurezza sono state due parole chiave e determinanti per poter continuare ad esserci e dare un valore aggiunto! Un esserci non scontato ma sentito, con il primo pensiero rivolto inevitabilmente ai nostri piccoli e grandi atleti.

Abbiamo fatto dirette online per tutte le età,
Abbiamo inventato giochi,
Abbiamo condiviso momenti.
Abbiamo provato a creare una nuova routine
Abbiamo creato allenamenti casalinghi
Abbiamo guardato avanti, giorno dopo giorno
Abbiamo provato ad immaginare come sarebbe stato il rientro…
E abbiamo constatato che il mondo si è fermato, ma la voglia di fare sport no…

Ed ora eccoci qui!
E forse è proprio questa la strada giusta per ripartire: seguendo e vivendo le proprie passioni.

Ed è proprio con passione, determinazione e fiducia che ripartiamo a Settembre con la nostra ricca proposta sportiva a partire dai 3 anni fino ad arrivare anche a mamma e papà! Siamo sempre noi, con orari, spazi e disponibilità diverse! Qualcosa sicuramente cambierà ma con l'obiettivo di far vivere un'esperienza nuova e di crescita, qualsiasi attività si scelga di fare. Sarà un'esperienza che ne vale tante… tante quante purtroppo ne abbiamo perse in questo periodo. Sarà un nuovo modo di fare sport, con numeri ridotti, con un'attenzione particolare al distanziamento sociale e con la garanzia di una maggiore igienizzazione e sanificazione di tutti gli spazi. Sarà un nuovo modo di fare sport ma con la ricetta vincente che abbiamo sempre portato avanti fino a qui: accoglienza, attenzione, gioco, crescita e amicizia! Ripartiamo provando a ricostruire una nuova normalità, una normalità che sarà differente da quella che conosciamo bene e che abbiamo dovuto interrompere, ma a suo modo sarà bella!

Può venire fuori qualcosa di bellissimo, dipende solo da noi e noi ce la stiamo mettendo tutta!
Tifiamo per le cose belle, semplici! Tifiamo per i sorrisi dei bambini e le loro urla in campo, tifiamo perché lo sport possa riprendere in totale sicurezza, consapevoli e certi del forte valore educativo.







Per avere maggiori informazioni
SAN CARLO SPORT
Via Zenale, 6 – 20123 Milano
sport@collegiosancarlo.it
www.centrosportivosancarlo.com

RIPARTIAMO IN **BELLEZZA**

DOMUS MEDICINA ESTETICA PRESENTA MC1, LA NOVITÀ PER L'AUTUNNO.

Pronte per affrontare l'autunno e le sfide che ci attendono sul lavoro, in famiglia, nella vita quotidiana? Non dimentichiamoci mai però di noi stesse e della nostra femminilità, un po' di benessere e la cura del corpo possono regalarci quelle pause di cui abbiamo bisogno per rigenerarci. **Domus Medicina Estetica**, uno dei centri più rinomanti a Milano per il benessere e la cura della bellezza, ci presenta una novità pronta a Settembre, tutta da provare!

SI tratta della nuovissima versione del trattamento MC1 Multipower, perfetto per viso e corpo. Grazie alla combinazione di ultrasuoni e radiofrequenza, questo macchinario, dotato di 4 diversi manipoli per le diverse zone del corpo e del viso e per le diverse funzioni, agisce in profondità per:

- ▸ Ridurre e contrastare adiposità localizzate e cellulite
- ▸ Rimodellare e ridurre la circonferenza di fianchi, cosce, addome
- ▸ Favorire il microcircolo
- ▸ Ridurre le rughe
- ▸ Contrastare la lassità del viso e del corpo
- ▸ Drenare

Non invasivo, sicuro e indolore, questo trattamento regala benessere e risultati visibili in poche sedute. "Presso Domus" spiega Marinella Piano responsabile del centro, "le nostre clienti trovano un ambiente famigliare ed altamente professionale, lo staff sia medico che estetico è a disposizione per fornire consulenze complete e mirate per ogni singola esigenza. MC1 è senza dubbio una proposta innovativa, che possiamo abbinare a tanti altri validi trattamenti che agiscono in sinergia, come ad esempio la carbossiterapia, fantastica per la cellulite e per chi ha problemi di ritenzione idrica e circolazione, oppure Endosphere, un innovativo massaggio a multisfere, perfetto per corpo e viso. Ecco perché è importante il primo colloquio con le nostre clienti, per individuare insieme una strategia sinergica di azioni che garantiscono il risultato desiderato. Vi aspettiamo per darvi tutte le informazioni che desiderate!"





DOMUS MEDICINA ESTETICA
Viale Sabotino, 19/2
Per prenotare consulenza
e trattamento:
Tel. 02.58307933
FB medicina Estetica- Domus
IG domus_medicina_estetica

Per le lettrici di Milano MOMS SCONTO DEL 50% sul primo trattamento e consulenza gratuita!

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

DOVE COMPRO LE SCARPE?

DA SAILOR JUNIOR!

La ricerca delle scarpe per i bambini è sempre una sfida, per trovare quelle che calzano bene, che sono comode e che piacciono anche a loro. E poi ne servono di tanti tipi: per la scuola, lo sport, la pioggia, il freddo! Ecco allora la soluzione al problema! Sailor Junior e un negozio di calzature fornitissimo, con un'ampia scelta, per ogni gusto ed esigenza. Una parte del negozio è dedicata ai primi passi, con tante proposte per i piccolissimi, dalle babbucce alle sneakers, alle scarpine più strutturate. Ampia scelta per i bambini più grandi, con misure fino al numero 40!
L'offerta è veramente ampia, comprendendo moltissimi brand specializzati in calzature per bambini e ragazzi. Dalle sneakers alle ballerine, dagli stivaletti ai mocassini: non avrete che l'imbarazzo della scelta. In negozio le due ragazze addette alla vendita sapranno guidarvi nella scelta migliore!
E magari qui, troverete le sneakers giuste anche per voi!

SAILOR JUNIOR
Corso Colombo, 5 - M2 Porta Genova



comode e sicure









per la pioggia

Mi chiamo Marcella e sono una Professional Organizer, una consulente dell'organizzazione aziendale e personale. La mia esperienza lavorativa decennale è variegata e mi consente di avere uno sguardo olistico sul mondo dell'organizzazione e sulla gestione del tempo. Diventare mamma mi ha mostrato con ancora più forza come organizzare i propri tempi e i propri spazi sia fondamentale per avere energia da dedicare a ciò che conta davvero nelle nostre vite. Ecco com'è nata la mia idea!



MY PINK LAB
info@mypinklab.com
Tel. 340.3756633
www.mypinklab.com



CI PENSA MY PINK LAB!

SE IL TUO METODO PER GESTIRE IMPEGNI, PROGETTI E SPAZI NECESSITA DI ORGANIZZAZIONE, MY PINK LAB TI OFFRE L'OPPORTUNITÀ DI VEDERE TUTTO SOTTO UNA LUCE DIFFERENTE!

COSA FA MYPINKLAB. La gestione della casa ci porta via tempo ed energia. Spesso le dedichiamo tempo ma procrastiniamo una vera organizzazione, che porti beneficio in termini di tempo, gestione degli spazi, riduzione degli sprechi e impiego intelligente del budget. Attraverso un controllo preliminare dell'organizzazione della casa, delle incombenze, dell'impiego del tempo e delle stanze nel quotidiano, mi premuro di applicare un nuovo metodo organizzativo attraverso:

- **la gestione delle giornate**
- **Il decluttering e l'eliminazione del superfluo in casa**
- **la riorganizzazione delle stanze, funzioni e disposizioni**
- **organizzazione dello smart working per lavorare da casa**
- **gestione del budget**
- **eliminazione degli sprechi per una gestione della casa sostenibile e green**

L'ASTUCCIO

In cotone con cerniera, personalizzabile con il proprio testo, può essere utilizzato in diversi modi. Può contenere pennarelli e matite colorate, oppure prodotti da toilette. Utile anche ai bambini che partecipano a delle attività in gruppo (centri estivi, gite scolastiche, collegi ecc.), o per ritrovare più facilmente dei piccoli oggetti in una borsa grande.



DALLE ELEMENTARI

I kit dedicati alla scuola includono diverse tipologie di adesivi, da quelli per gli oggetti a quelli termoadesivi per l'abbigliamento. Tutti super resistenti!



A SCUOLA, **TUTTO IN ORDINE!**

ETICHETTE E ACCESSORI, DI CUI NON POTRAI FARE A MENO!

Il rientro a scuola, dall'asilo alle superiori, è caratterizzato ogni anno dalla necessità di organizzare al meglio tutto il materiale. Quaderni, libri, matite, ma anche scarpe e abbigliamento: tutto va contrassegnato per non perdere nulla e non confondere le proprie cose con quelle dei compagni. Ecco allora le soluzioni giuste, create da **Ludilabel**, azienda specializzata in etichette adesive.

PER L'ASILO E LA SCUOLA MATERNA

I kit dedicati ai più piccoli comprendono etichette personalizzabili dalla grafica al nome, per contrassegnare vestiti, articoli di puericultura, doudou. I kit includono diverse etichette, in base alla superficie su cui vanno applicate (tessuti, scarpe, oggetti...).



SUPER RESISTENTI!

Le etichette Ludilabel per oggetti resistono al micro-onde, in lavatrice, lavastoviglie e congelatore mentre le etichette termoadesive per i vestiti resistono in lavatrice e asciugatrice fino a 90°C, e sono tutte garantite 10 anni.

IL PORTA MERENDA

Un vero alleato per merende fresche e genuine. Le 3 carte magnetiche incluse permettono di cambiare il look in base ai gusti del momento.





LA BORRACCIA

Pratica e leggera, è personalizzabile con il nome del bambino e un disegno preferito. Entra facilmente nello zaino o nella borsa per lo sport!

Scopri tutti i prodotti su www.ludilabel.it

MILANO MOMS PER LUDILABEL

IMPARARE... GIOCANDO!

CREATIVAMENTE: QUANDO IL GIOCO È UN'ESPERIENZA DI VALORE

Il gioco è molto importante per i bambini (e non solo per loro) e quando al divertimento si affianca il valore educativo, ecco che nasce un'esperienza di valore. Dalla matematica alla storia, dall'inglese alla geografia, dalla storia dell'arte alle scienze fino alla grammatica e allo yoga: i giochi di CreativaMente permettono di vivere momenti divertenti in famiglia e allo stesso tempo di imparare e scoprire nuove cose. Si tratta infatti di attività che stimolano la creatività, l'intelligenza e la fantasia dei bambini, fornendo loro un vero e proprio antidoto all'isolamento e aiutandoli a (ri)scoprire la loro fisicità grazie a un coinvolgimento reale e genuino. Il divertimento intelligente è parte della filosofia dell'azienda, riassunta dall'affermazione LUDO ERGO SUM: Gioco, dunque esisto.



CREATIVAMENTE
www.creativamente.eu
e a Milano in Largo Domodossola, 7

TANTE IDEE
Sfoglia il catalogo di CreativaMente su **www.creativamente.eu**!
Troverai giochi "Per i più piccoli", "Giochi educativi", "Party games" e giochi di "Creatività".



CANOTTIERI OLONA
EST. 1894
ISCRIZIONI APERTE
Voglia di sport? Affrettati a iscriverti le attività under 18 inizieranno a partire dal 27 gennaio
VIENI A SCOPRIRE TUTTE LE DISCIPLINE
NUOTO | SYNCRO
CANOA | TENNIS
CANOTTAGGIO
e molto altro...
PER INFO E PRENOTAZIONI
Alzaia Naviglio Grande, 46 - 20144 Milano - segreteriaolona@olona1894.it | Tel. 02 48951494 - **www.olona1894.it**

SCOPRIAMO **LA CITTÀ!**

ACTIVITY BOOK, GUIDE A MISURA DI BAMBINO E LIBRI ILLUSTRATI. PER CONOSCERE MILANO NEI SUOI MONUMENTI, PERSONAGGI, ANEDDOTI.



I FANTASMI DI BRERA

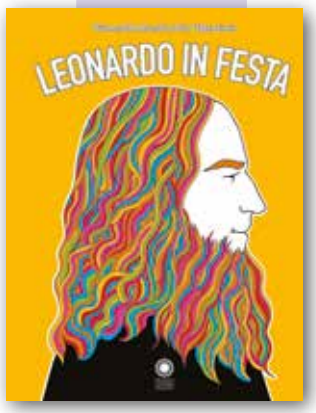
Emma è rimasta intrappolata nel museo deserto. "Oh mamma! Che cos'è questo rumore? Chi c'è lì nel buio?" La piccola Emma non crede ai suoi occhi! Un abate fantasma è venuto a cercarla per chiederle aiuto: devono ritrovare una piccola chiave d'oro dotata di un grande potere, proteggere Brera da ogni pericolo e conservare la sua magia. Dove potrà mai essere? Dentro l'organo? Vicino alla statua di Napoleone? Sotto l'astrolabio?

Sara Scat, James M. Bradburne.
Valentina Edizioni.
15 euro

LEONARDO IN FESTA

Un libro illustrato su Leonardo Da Vinci, visto attraverso gli occhi di Amideo, ragazzo di bottega. Il racconto si concentra sulla Festa del Paradiso del 1490, da lui allestita nelle sale del Castello Sforzesco per festeggiare Isabella d'Aragona. Un viaggio attraverso le sale del Castello, punteggiato dai commenti dei presenti, stupiti di fronte ad effetti speciali paragonabili oggi a quelli di un concerto rock. Un crescendo visivo stupefacente tra nobili, maschere, cortigiani, attori e figuranti. Il tutto contrappuntato da schede, aneddoti e notizie su Leonardo.

Pia Valentinis, Giancarlo Ascaris.
Franco Cosimo Panini Editore.
18 euro





PIMPA A SPASSO PER MILANO

Una guida davvero speciale, Pimpa, prende per mano i piccoli e li accompagna alla scoperta della città! Cosa vorrebbe vedere a Milano un bambino? Come rendere attraente un museo o un monumento? Ci pensa Pimpa, con giochi, immagini colorate e tante attività! La guida dedicata a Milano fa parte della collana Città in gioco.

Francesco Altan. Franco Cosimo Panini Editore.
7,50 euro



COLORA LA TUA MILANO

Tutti i luoghi più famosi di Milano in un libro per artisti in erba, stracolmo di idee per realizzare disegni, dipinti, stampe e collage utilizzando una varietà di materiali e di tecniche artistiche. Si possono eseguire i progetti proposti seguendo fedelmente le sagome riportate sulle pagine oppure i bambini si possono lasciare guidare dalla fantasia. Dai 3 anni, bello anche per gli adulti!

Illustrazioni di Federica Aiello Pini.
Oligo Editore.
12 euro



PICCOLI ESPLORATORI A MILANO

Dalle antiche vie di Brera alla futuristica City Life, dalle vetrine di via Montenapoleone alle civiltà lontane raccontate al Mudec, il libro accompagna i lettori più giovani alla scoperta delle più celebri attrazioni milanesi. Bellissime illustrazioni e piccoli focus dedicati ad aneddoti, leggende, personaggi famosi e artisti. Oltre a giochi e quiz, inviti a personalizzare le pagine di questa guida speciale incollando i ricordi collezionati lungo l'itinerario. E poi, inquadrando le pagine tramite app, alcune illustrazioni si animeranno con effetti speciali.

A cura di Alessandra Coppa. 24Ore Cultura.
14,90 euro

VEDIAMOCI CHIARO CON

BLUE EYE
CLINICA OCULISTICA

PRENDIAMOCI CURA DELLA VISTA!

DOPO L'ESTATE È IL MOMENTO GIUSTO PER UN CONTROLLO!

Con la fine dell'estate e del meritato relax, dobbiamo ricordare di prenderci cura della nostra vista.
Nonostante tutti gli accorgimenti presi in questi mesi per riparare i nostri bambini dal sole, salsedine o vento, grazie all'ausilio di occhiali da sole, o facendo indossare un cappellino mentre giocavano all'aperto o, ancora, per i più piccoli utilizzando la calottina o l'ombrellino del passeggino, può capitare che a fine vacanza i nostri bambini abbiano gli occhietti arrossati. Questo può avvenire non solo per l'esposizione alla luce, ma anche per la sabbia, il mare o il cloro della piscina. Quali rimedi si possono utilizzare in questi casi?
In commercio esistono le "lacrime artificiali" pediatriche, è preferibile usare quelle in confezione monodose, per una maggiore garanzia di sterilità, lubrificano l'occhio, eliminando i corpi estranei, danno una sensazione di sollievo, e non hanno controindicazione.
Tuttavia, il fai da te non è mai la soluzione ottimale. Sicuramente più indicata è la scelta di rivolgersi ad un medico oculista, il quale potrà darvi la cura giusta per il disagio o il fastidio, o individuare eventuali patologie in atto.

BACK TO SCHOOL!
Vogliamo inoltre ricordarvi che a Settembre, con la partenza della didattica scolastica è importante una valutazione oculista ed ortottica per fare iniziare al meglio l'anno scolastico del vostro piccolo.

La prima visita ortottica è gratuita per tutti i lettori di Milano MOMS

PER INFORMAZIONI E COLLOQUI GRATUITI:
www.blueeye.it
Milano, Via San Clemente, 1
Tel. 02.89012307
Vimercate, Via Torri Bianche, 7
Tel. 039699951

non dimenticarti dello SPORT

SICUREZZA

NOVITA' ORGANIZZATIVE

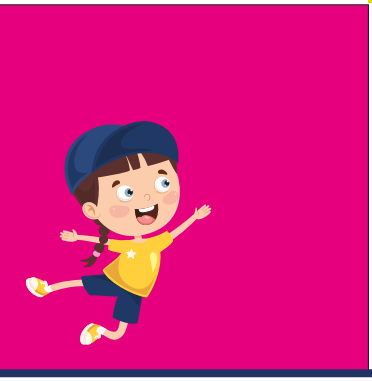


GIOCO

SPORT

AMICIZIA





ATTENZIONE INDIVIDUALE

SERVIZI PERSONALIZZATI



SC SPORT®
Via B. Zenale, 6
20123 Milano
#sancarloneverstops

sport@collegiosancarlo.it

RIPARTIAMO INSIEME

www.centrosportivosancarlo.com

IMPARIAMO AD OSSERVARE

L'arte come stimolo a scoprire e creare



di Laura Della Badia

Continua il nostro percorso dedicato ai 5 sensi. Affrontando la vista, abbiamo scelto di parlare di bambini e arte. Quale migliore occasione per allenare lo spirito di osservazione, se non davanti a qualcosa che ci stupisce, ci affascina e cattura la nostra attenzione? Ne parliamo con Giulia Orombelli, insegnante e autrice del libro "Imparare davanti a un quadro".

Partiamo dalla capacità di osservazione. Come aiutare i bambini a svilupparla?

Oggi, sviluppare nei bambini la capacità di osservare è importante più di ieri. Siamo bombardati da immagini e stimoli, spesso di bassa qualità e da consumare in fretta. Per osservare è necessario rallentare, prendersi un po' di tempo. Ci siamo inoltre dimenticati che i bambini imparano con tutto il corpo, non solo con la testa. Osservare non vuol dire semplicemente guardare, vuol dire scoprire affidandosi ai sensi, immergersi nell'immagine che abbiamo davanti agli occhi, sentire suoni e voci, vuol dire fantasticare, immaginare quello che nel quadro non si vede, ma potrebbe esserci. Anche questa capacità va coltivata e stimolata, si attiva se i bambini si sentono liberi di inventare e giocare con l'arte.

In base alla sua esperienza, a partire da quale età ha senso coinvolgere i bambini portandoli alle mostre o a laboratori d'arte?



Non c'è, io credo, un'età adatta, c'è invece un modo diverso di vivere musei e mostre insieme ai bambini. Quando sono piccoli sono più aperti all'arte moderna e sono più liberi di inventare, in altre parole "usano" quello che vedono per inventare un loro gioco. Quando sono più grandi, perdono un po' di quella libertà d'invenzione, ma imparano a scoprire il quadro, ragionano e dialogano, ci ascoltano volentieri mentre raccontiamo e spesso "usano" il quadro per raccontare qualcosa di sé.



Penso che entrare in contatto con la bellezza sia molto importante per la crescita di ognuno. L'amore per la bellezza si impara da piccoli, bisogna dare ai bambini tante occasioni di farne esperienza. Non vogliamo fare dei bambini dei piccoli esperti d'arte, ma tutto ciò che di bello vedono e vivono intorno a loro, nella natura come nell'arte, tutto ciò che risveglia la loro meraviglia, lascerà tracce. Diventeranno cittadini consapevoli e responsabili, difenderanno con passione il patrimonio di tutti.

Come si pone questa attenzione all'arte, nell'ambito della sua esperienza di insegnante?

Purtroppo l'arte nella scuola italiana è la "Cenerentola" delle discipline. È incredibile che ciò avvenga nel nostro straordinario Paese. Basta andare un po' più a Nord per trovare scuole nelle quali lo spazio dedicato all'arte, alla manualità, alla creatività è molto più ampio. Solo recentemente le cose hanno cominciato a cambiare. Musei e monumenti oggi sono organizzati per visite e laboratori uno più bello dell'altro. Tocca alla scuola aprirsi adesso.

Cosa attira maggiormente i bambini davanti a un quadro?

Dipende molto dall'età. I bambini davanti all'arte antica si meravigliano per la bellezza e restano affascinati dalle storie che vi sono illustrate; fino al Novecento l'arte è come uno straordinario libro aperto di racconti, una macchina del tempo. A volte, invece, restano sconcertati davanti a certi artisti moderni, ma quando riusciamo a scoprirli insieme, allora cambiano il loro punto di vista. Sicuramente piacciono moltissimo i colori degli Impressionisti, di Gauguin e Van Gogh, dei Fauves, i quadri astratti di Kandinsky, quelli narrativi di Klee o gli assemblaggi di Mirò.

Come catturare la loro attenzione?

Per attivare l'interesse e il desiderio di scoperta a volte basta il quadro, altre volte si può cominciare con una domanda. Le domande che poniamo non devono essere di verifica delle conoscenze, ma domande aperte che accendono il pensiero personale e la curiosità, mettendo in moto la ricerca di tutto il gruppo.



GIULIA OROMBELLI
INSEGNANTE E AUTRICE DEL LIBRO "IMPARARE DAVANTI A UN QUADRO"



Ci fa qualche esempio di laboratorio che propone ai suoi alunni?
In genere organizzo i laboratori in due momenti: uno di osservazione e uno di creazione. Partiamo dall'osservazione di un quadro. Per prima cosa mi metto in ascolto dei loro pensieri, a volte li guido in modo occulto a ragionare con domande aperte, raccolgo le loro idee, poi racconto io qualcosa. Si tratta di un dialogo aperto, mai di trasmissione di informazioni, non sono una guida. Se i bambini sono in gruppo, le idee di uno richiamano quelle di un altro, il pensiero di ciascuno contribuisce alla scoperta di tutti. Poi viene il momento creativo: alle volte al museo basta un quarto d'ora per inventare una piccola storia, o un titolo diverso per il quadro, per costruire un gioco con le parole e, se i bambini sono grandi, per scrivere qualcosa di sé a partire da quello che vedono. Poi in classe dedichiamo due ore di un pomeriggio a dipingere, fare collage, assemblaggi. I bambini sono sempre felici di questo momento.

Quali sono gli effetti positivi di queste attività che ha osservato sui bambini?
Cito sempre Munari, a questo proposito, quando dice che "un bambino creativo è un bambino felice". È proprio così. Davanti a un quadro, i bambini imparano a osservare, scoprire e riflettere, il quadro è una finestra sul mondo e a volte anche su loro stessi.

Possiamo fare dei laboratori anche a casa, senza andare al museo?
I bambini si appassionano all'arte a scuola e a casa. Io credo che il bello della scuola sia stare in mezzo agli altri, imparare dagli altri e con gli altri, il gruppo è l'ingrediente che a casa non possiamo avere. D'altro canto penso che gli stimoli educativi offerti dai genitori siano fondamentali, per questo è importante che i bambini incontrino spesso l'arte e la bellezza.

C'è qualche museo o mostra permanente che consiglia alle lettrici e ai loro bambini?
A Milano le proposte sono tantissime e molto valide: le mostre temporanee, i Musei e le case-museo offrono visite guidate e laboratori ben fatti. Ma si può andare in giro anche senza guida, con un genitore e i fratelli. Basta poco: un affresco in una chiesa o una passeggiata al parco possono essere una bella occasione per scoprire cose nuove insieme ai bambini.



IL LIBRO
Imparare davanti a un quadro, Wizart, Milano, 2020, 22 euro



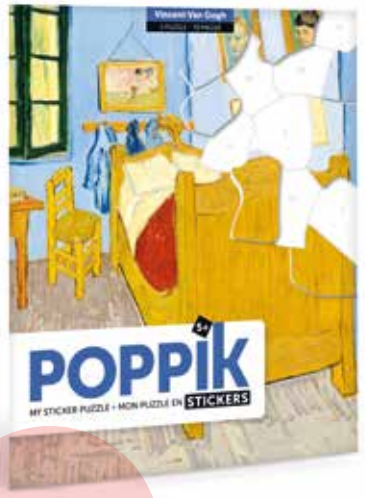
ARTE: **NON SOLO AL MUSEO!**

ACTIVITY BOOK, FIGURINE, STICKERS E LIBRI PER AVVICINARSI AL MONDO DELL'ARTE IN MANIERA DIVERTENTE



L'ALBUM DI FIGURINE

Artonauti è l'**album di figurine dell'arte pensato per far divertire i bambini imparando l'arte e la storia**. Dopo 4 ristampe, è diventato in pochi mesi un caso editoriale, raccogliendo il consenso di bambini, adulti e anche degli insegnanti che subito hanno intuito le sue potenzialità come stimolo culturale. **I bambini memorizzano le opere d'arte attaccando e scambiando le figurine!**
Li trovate in edicola o sul sito www.artonauti.it



ARTE IN FORMATO STICKERS?

Ci ha pensato l'azienda francese Poppik, proponendo **poster artistici in versione pixel art** tra i quali ha spopolato la Gioconda in occasione dei 500 anni dalla morte di Leonardo. Ci sono poi i **puzzle adesivi** tra cui segnaliamo la Camera di Vincent ad Arles, tra le opere più famose del pittore olandese. Li trovate su www.gioconaturalmente.com

IL MIO CAPOLAVORO!

"Reinventa l'arte" è un **divertente activity-book**, edito da 24 Ore Cultura, dedicato ai bambini dai 3 anni in su, per imparare e giocare con alcune fra le opere più celebri della storia dell'arte. Proprio come il grande artista Marcel Duchamp, sfidando le convenzioni dell'epoca, aggiunse barba e baffi alla famosa Gioconda dando vita a un'opera irriverente con un gesto fondatore dell'arte moderna, anche i più piccoli potranno liberare la propria creatività per creare nuovi e originali capolavori.
Come? Attraverso **oltre sessanta sticker con tanti accessori e dettagli buffi da staccare e riattacare**.





IL GRANDE LIBRO DELL'ARTE

I grandi artisti della storia, i temi più trattati, le città che hanno visto nascere artisti e movimenti e i musei dove poter ammirare le opere, ma soprattutto tante curiosità e **i segreti nascosti dietro ai grandi capolavori**. Un libro interattivo dal linguaggio semplice e alla portata dei più piccoli. Dagli 8 anni.
Gloria Fossi. Giunti Editore.



MI TRAVESTO DA...

Ogni artista che si rispetti ha un modo di dipingere tutto suo. I volti disegnati da Picasso sono fatti di spigoli e prospettive distorte, quelli di Modigliani hanno dolci occhi a mandorla e colli lunghi. Questo **libro-gioco, pensato per introdurre i bambini al genere del ritratto, mostra i volti di famosi artisti, da ritagliare e indossare come maschere**. Grazie all'accompagnamento di piccoli testi descrittivi, sarà più facile collegare ciascun artista alla sua personale poetica. Dai 7 anni.
Di 24 Ore Cultura.

GENETICA MEDICA PRECONCEZIONALE

IL NUOVO AMBULATORIO DI HUMANITAS SAN PIO X



DOTT.SSA FAUSTINA LALATTA
GENETIISTA

di Valentina Valente

Presso Humanitas San Pio X è nato il nuovo ambulatorio di Genetica Medica per aiutare i futuri genitori a prepararsi ad una gravidanza serena, ma consapevole. Scopriamo il percorso insieme alla dottoressa Faustina Lalatta, genetista dell'ambulatorio.

Perché un ambulatorio di genetica medica preconcezionale?
L'ambulatorio nasce per aiutare i futuri genitori ad identificare rischi genetici per il nascituro ancora prima di aspettare un bimbo e a mettere in atto misure preventive. In genere, fra la sesta e l'ottava settimana, a volte anche più tardi, la mamma scopre di essere incinta. A quel punto, l'embrione ha già compiuto buona parte del suo percorso di sviluppo. Soprattutto, gli organi che possono essere colpiti da malformazione sono già formati, e potrebbe essere tardi per ridurre la probabilità che si determinino danni o difetti. Da qui l'importanza, in alcuni casi, di intervenire già in fase preconcezionale. Lo stesso vale per le malattie genetiche non identificate.

In che cosa consiste la prevenzione genetica preconcezionale?
Sebbene le anomalie genetiche possano essere occasionali, cioè imprevedibili, in molti casi vengono ereditate da genitori portatori sani. Per questo motivo la prevenzione genetica si muove su due livelli:
• identificare i fattori favorenti le mutazioni, come ad esempio l'età materna elevata al concepimento;
• Identificare i portatori sani delle principali malattie trasmissibili sia mediante la familiarità che il test genetico del portatore.
Durante la gravidanza, inoltre, lo sviluppo dell'embrione è influenzato dall'ambiente in cui si trova, che è il corpo della sua mamma. Per questo, anche lo stato di salute, l'alimentazione, le abitudini di vita e l'ambiente in cui vive la donna giocano un ruolo molto importante nella prevenzione di alcune anomalie congenite

Quali aspetti dello stile di vita della mamma potrebbero influenzare lo sviluppo del bambino?
Obesità, eccessiva magrezza, abitudine al fumo di sigaretta e al consumo di alcol, consumo di sostanze tossiche, stili di vita scorretti e carenza di acido folico sono i principali fattori di rischio quando si parla di malformazioni, ma anche di difficoltà al concepimento. In tutti questi casi è consigliato rivolgersi ad un genetista prima di una gravidanza.

In quali altri casi è consigliato rivolgersi ad un genetista in fase preconcezionale?
La visita preconcezionale è importante per la donna soprattutto in caso di:
• malattie materne croniche tra cui diabete, epilessia, ipertensione, malattie autoimmuni, tumori, patologie cardiovascolari;
• assunzione di terapie per malattie specifiche, potenzialmente dannose per il feto.

In che cosa consiste la visita?
La visita di genetica preconcezionale consiste in:
• anamnesi personale e familiare della coppia e di entrambe le famiglie e costruzione dell'albero genealogico per individuare l'eventuale presenza di malattie ereditarie e disabilità o deficit sensoriali nei consanguinei dei futuri genitori, presenza di consanguineità tra i partner ed origine etnica;
• utilizzo di test genetici, se necessario; fortemente indicati in caso di familiarità positiva per malattie genetiche già diagnosticate;
• indicazione e consigli personalizzati sullo stile di vita da seguire in vista di una gravidanza in particolare nei casi in cui siano stati identificati rischi specifici, superiori a quelli della popolazione generale.



HUMANITAS SAN PIO X
Via Francesco Nava, 31
Tel. 02.69517000

NOTIZIE DALLA MANGIAGALLI

UNA MAMMA CHE NON SI ARRENDE



di Lino Grossano

Anna ha 30 anni, due bimbe piccole, e non può essere più felice di così. Poi scopre di aspettare un altro bimbo: è un maschietto, che lei e suo marito tanto desideravano. Esisteva quindi una gioia ancora più grande. Che si infrange al primo test del sangue, prescritto dal suo ginecologo. Anna ha contratto il Citomegalovirus: sul referto c'è solo la sigla CMV e un asterisco, a segnare che i valori sono fuori dal limite. Cerca su internet per capire cosa comporta: e si spaventa a leggere delle conseguenze che il virus potrebbe avere sul suo bimbo, come ritardo mentale e sordità congenita. La prima reazione è anche la più dolorosa: Anna vuole interrompere la gravidanza. Non se la sente di mettere al mondo un bimbo con difficoltà così grandi. La seconda reazione è quella di una mamma che non si arrende: rivolgersi a un centro specializzato, come quello per le infezioni in gravidanza del Policlinico di Milano.

"L'INFEZIONE DA CITOMEGALOVIRUS - spiega la responsabile del centro, Beatrice Tassis - è la prima causa infettiva al mondo di ritardo mentale. Ma su 100 donne che contraggono il virus in gravidanza, solo 2 o 3 incorrono in questo rischio: nella stragrande maggioranza dei casi i bimbi nasceranno perfettamente sani, o tuttalpiù con problemi che si possono considerare lievi e perfettamente gestibili, come ad esempio un indebolimento dell'udito chiamato ipoacusia". Il grande problema con questo virus "è che non esiste un vaccino, né una terapia raccomandata dalla letteratura scientifica. Anche per questo il test per il CMV è facoltativo, prescritto a discrezione del ginecologo. È quindi un esame che andrebbe fatto dopo averne discusso con la paziente, in modo che sappia affrontare al meglio il suo risultato".

Gli esperti spiegano ad Anna la situazione e le consigliano di fare l'**amniocentesi**, l'unico modo per verificare se il virus è arrivato al feto oppure no. Il problema è che Anna è all'ottava settimana di gravidanza, e potrà fare l'amniocentesi solo alla ventesima settimana: dovrà quindi aspettare tre mesi senza sapere se il suo bimbo è sano. "Un'attesa che non è certo facile - racconta Beatrice Tassis - ma quello che facciamo è proprio accompagnare e sostenere la donna: oltre al supporto psicologico facciamo ecografie più ravvicinate. Non possono escludere un possibile passaggio del virus al feto o un eventuale danno; ma per la futura mamma il fatto di vedere il feto che cresce bene, che ha un'anatomia normale, che si muove, è comunque rassicurante". L'attesa è lunga, ma viene ripagata: l'amniocentesi è negativa, il virus non è arrivato al bimbo. La gravidanza arriva al termine, e il piccolo Elia viene alla luce, perfettamente sano. Niente male, per un bimbo che poteva anche non nascere.

L'AMBULATORIO PER LE INFEZIONI IN GRAVIDANZA segue circa 150 pazienti all'anno: in metà dei casi si tratta proprio di donne che hanno contratto il CMV, ma



ce ne sono almeno 3 su 10 che hanno scoperto di avere la toxoplasmosi, un 10% con varicella in gravidanza, e non mancano casi di virus HIV e Zika. Qual è allora il consiglio da dare a una donna in dolce attesa che si scopre positiva a un virus? "Quello di rivolgersi a un centro specializzato in patologie infettive in gravidanza - conferma la specialista - dove avrà tutte le informazioni del caso e dove verrà analizzata nel dettaglio tutta la sua situazione. Moltissime volte vediamo esami positivi che poi si dimostrano non essere tali: questo accade perché non tutti i laboratori possono fare questi esami con la stessa qualità.
E anche di fronte a una conferma di positività, bisogna capire quello che l'infezione può comportare, e come la si può affrontare al meglio".

BATTERE IL VIRUS CON LA SCIENZA

Non è casuale che Anna abbia contratto il virus: uno dei veicoli di trasmissione più frequenti sono i liquidi biologici di bambini piccoli, come urina, saliva o lacrime. Quindi mamme con bimbi piccoli, ma anche donne che li accudiscono per lavoro (come educatrici o baby-sitter) contraggono il CMV più frequentemente. Le giuste norme igieniche e i comportamenti corretti però, potrebbero fare la differenza. Per dimostrarlo il Policlinico partecipa a uno studio scientifico finanziato da Regione Lombardia, e che coinvolge in tutto 11 punti nascita. L'obiettivo è dimostrare che educare le donne alle norme igieniche e comportamentali può ridurre il rischio di contrarre il virus, e abbassare drasticamente la percentuale di bimbi nati con ritardo mentale e sordità congenita.

L'articolo è realizzato in collaborazione con il sito del Policlinico di Milano.

TUTTE LE INFORMAZIONI
sul sito www.policlinico.mi.it

UN REGALO MOLTO SPECIALE

UNA CANZONE UNICA E PERSONALIZZATA

Una meravigliosa idea regalo, pensata per accompagnare i piccoli in tutto il percorso della loro vita: una canzone, con testi e melodia ideati appositamente per lui.
L'idea di "Una Canzone per sempre" nasce da un gruppo di compositori, autori e musicologi di consolidata esperienza. Come ci raccontano: "Recenti ricerche dimostrano che una melodia ascoltata nella pancia o da piccini, in quanto elemento familiare, potrà funzionare da filo conduttore nelle esperienze personali e potrà rendere meno drastici alcuni cambiamenti naturali della crescita; ascoltare insieme la sua canzone, imparare questa melodia, cantargliela fino quando potrà cantarla tra sé e sé, regalerà delle basi emotive preziose". Ecco allora la possibilità di creare una composizione personalizzata, come regalo per la nascita o per il battesimo, ma anche dopo, nei primi anni quando i bambini mostrano il proprio carattere e le proprie peculiarità.



COME FUNZIONA?

► Contatta lo staff attraverso il sito www.unacanzonepersempre.it
► Invia tutte le informazioni richieste dallo staff attraverso un'intervista utile alla composizione del brano.
► Ricevi un breve estratto della canzone in base al quale si può richiedere una modifica.
► Scegli se preferisci ricevere la tua canzone in mp3 o in vinile.

BAM

BAM
Biblioteca
degli Alberi
Milano

Sabato 12.09 ore 20.00

Back to the City Concert

La grande musica classica nel parco

Ludwig van Beethoven
Nona Sinfonia
Orchestra I Pomeriggi Musicali
Coro Costanzo Porta
Direttore Nathalie Stutzmann

evento gratuito:
vi aspettiamo al parco!

In caso di pioggia leggera
il concerto sarà ugualmente
eseguito.

*L'evento sarà organizzato seguendo i protocolli Covid sul distanziamento, si chiede la collaborazione di tutti nel rispettare le norme di prevenzione.

www.bam.milano.it

Seguici

BAM è un progetto di

Fondazione Riccardo Catella

Thanks to

Comune di Milano

Arexpo

Con il sostegno di

Fondazione di Comunità Milano

Park Ambassador

Park Developer and Supporter

COIMA

Partner

TeamSystem

VIVERE GREEN

IN CASA E FUORI: BIO, ECO, SOSTENIBILE. ATTIVITÀ CON I BAMBINI, SPESA A KM 0, PIANTE CHE DANNO BENESSERE.

Per la foto si ringrazia
BAM- Biblioteca degli alberi di Milano

IN QUESTO SERVIZIO SONO PRESENTI INFORMAZIONI PUBBLIREDAZIONALI



FRANCESCA ZARDIN
NATURALISTA
ED EDUCATORE
AMBIENTALE

FAMIGLIE **GREEN!**

I CONSIGLI PER IMPARARE, GIOCANDO, A VIVERE IN MODO PIÙ SOSTENIBILE

di Francesca Zardin, naturalista ed educatore ambientale

Proteggere la natura: non possiamo più riinviare! I bambini sono particolarmente sensibili e con lo sguardo rivolto al futuro sono spesso loro a guidare i genitori verso comportamenti virtuosi. Ma noi genitori siamo preparati? Sappiamo promuovere con il nostro esempio delle buone abitudini? Gli esperti con attività ludiche possono dare grandi spunti a tutta la famiglia per abbassare l'impronta ecologica.

Ecco i miei suggerimenti per un percorso tutto green da vivere in famiglia!

Chi ha buttato la plastica in mare? Perché i ghiacciai si stanno fondendo? Al **Museo di Storia Naturale**, ADMaiora propone una visita guidata dal titolo un "Un Pianeta da Salvare". Troviamo insieme soluzioni concrete, perché la soluzione siamo proprio noi.
www.admaiora.education/it/home

La neonata **BAM, la Biblioteca degli Alberi**, offre un programma di esperienze culturali ispirate agli obiettivi di sostenibilità. In calendario workshop all'aria aperta per scoprire e amare i segreti della natura.
https://bam.milano.it/

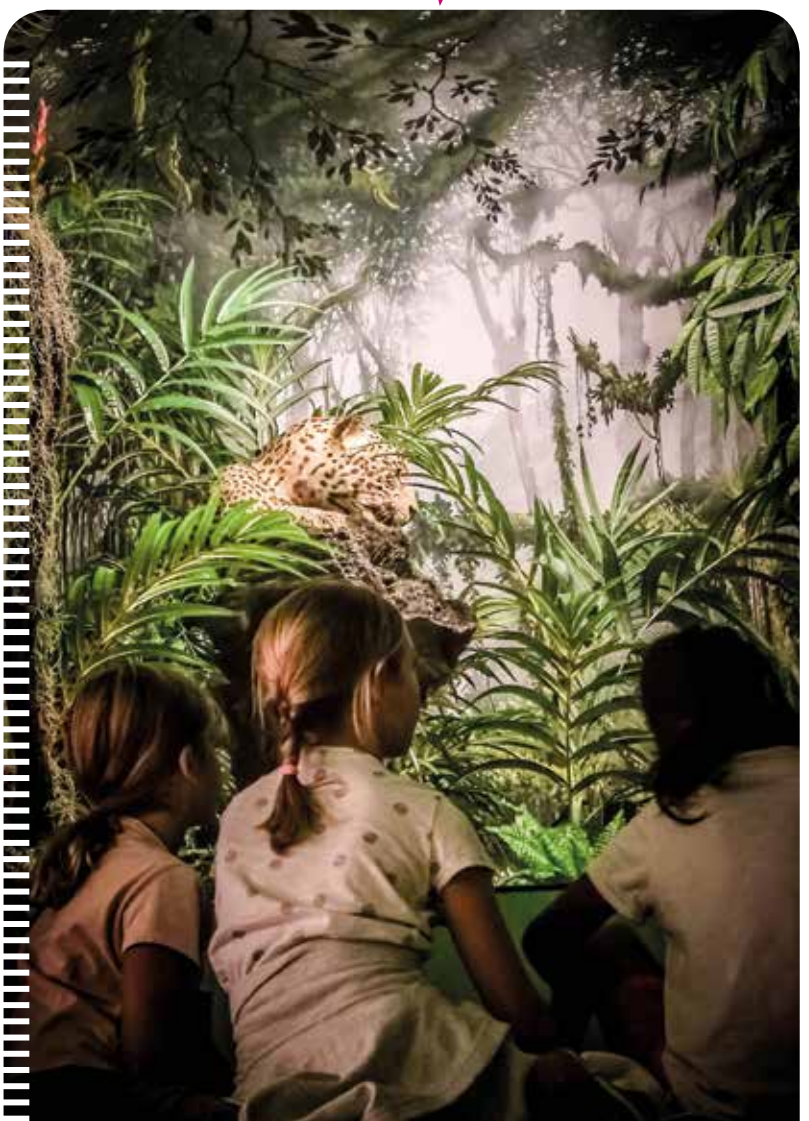
Giacimenti Urbani svela con la sua mappa online interattiva dove praticare Riduci, Ripara, Riusa, Riutilizza e Ricicla e organizza il FESTIVAL GIACIMENTI URBANI nell'ambito della Settimana Europea dei rifiuti. Il prossimo è previsto per il 20-21 novembre 2020.
www.giacimentiurbani.eu

Il **FAI** promuove una campagna per la salvaguardia del Suolo, preziosissimo strato vivente che ricopre le terre emerse. Per comprendere la sua importanza si può partecipare ai laboratori che si tengono a fine maggio durante la "Tre giorni per il giardino" al castello del Masino (TO).
www.fondoambiente.it/il-fai/il-fai-che-vigila/salvailsuolo/

Alla **Casa dell'Energia e dell'Ambiente della Fondazione AEM** si fanno tour con exhibit ed esperimenti per comprendere il valore dei rifiuti e cos'è l'energia.
www.fondazioneaem.it/home/cms/faem/casaenergia/percorsi.html

Al **MUBA** in autunno tornano "Cambiaci" con l'artista Siram Veolia: un laboratorio artistico per creare una soluzione eco-tecnologica per una piazza di Milano;
e NATURA: una mostra-gioco per scoprire la natura con occhi nuovi.
www.muba.it

al Museo di Storia Naturale con ADMaiora



BAM BIBLIOTECA DEGLI ALBERI DI MILANO

UNA COMMUNITY GREEN SEMPRE PIÙ ATTIVA

di Valentina Valente

BAM, Biblioteca degli Alberi Milano, è un parco nel cuore di Milano la cui gestione tecnica e culturale è stata affidata dall'Amministrazione comunale alla Fondazione Riccardo Catella. È più di un parco, è un giardino botanico contemporaneo dove si possono vivere esperienze culturali a contatto con la natura. Ma perché è così importante ampliare la community green in città? Ne abbiamo parlato con Francesca Colombo, Direttrice Generale Culturale di BAM.



FRANCESCA COLOMBO
DIRETTRICE GENERALE
CULTURALE DI BAM

Cosa ha in programma BAM per aiutarci a diventare tutti più green?
La programmazione culturale di BAM si ispira alla bellezza della natura del nostro parco e ai 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile identificati dall'ONU. Tutta la programmazione è gratuita e si articola su 4 pilastri: #education, #wellness, #openairculture e #nature. Tutti gli appuntamenti culturali e gli eventi organizzati pongono l'attenzione sull'importanza della sostenibilità ambientale come principio trasversale delle nostre azioni quotidiane. Proposte che spaziano tra i diversi linguaggi dell'arte: musica, street art, teatro, danza, meditazione, workshop per bambini.

Qualche dato relativo a BAM in termini di sostenibilità.
Il parco è composto da 22 foreste circolari, delle vere e proprie stanze create da circa 500 alberi, 100 specie botaniche differenti, 135.000 piante erbacee e tra queste i campi dei prati fioriti che durante il lockdown ci hanno emozionato e forse hanno assunto un significato di desiderio di rinascita comune. Il valore della presenza degli alberi e dei servizi ecosistemici che essi offrono sembrano intangibili ma sono enormi soprattutto inseriti in un contesto urbano. Gli alberi migliorano la qualità dell'aria, filtrano l'acqua, creano ombreggiature riducendo le isole di calore urbano oltre che a svolgere un importante ruolo sulle emozioni psico-fisiche dell'uomo. L'ecosistema presente a BAM attira gli insetti impollinatori come farfalle e api, e anche i germani che si sono riposati durante la migrazione nel nostro lago… certo oggi gli alberi e le piante sono giovani e la fauna sta popolando il parco… ma il valore del parco continuerà a crescere.

Il programma culturale di settembre e dell'autunno?
La Gioia, fil rouge di tutta la programmazione estiva SUMMER@BAM degli eventi in calendario sotto il cappello di "C'è #AriadiGioia", ci accompagna fino al grande concerto del 12 settembre "BAM- Back to the City Concert" con la Nona Sinfonia di Beethoven.
Un grande appuntamento open air e gratuito, con l'orchestra de I Pomeriggi Musicali sotto la direzione di Nathalie Stutzmann con il Coro Costanzo Porta di Cremona, un programma dedicato alla rinascita, indispensabile dopo il difficile periodo vissuto. Il concerto segna un anno di vita di BAM ed è un evento per la città, in totale sicurezza, seduti nel parco, magari sdraiati e con l'intera famiglia. Per l'autunno abbiamo già molte idee e molte sorprese!

Cosa possiamo fare per sostenere BAM?
Diventare BAMFriend! Con un piccolo contributo, ognuno può diventare protagonista della cura del nostro bellissimo parco. Per noi è fondamentale ampliare il numero di BAMFriend perché così facendo ogni persona, bambino o famiglia si sentirà responsabile delle proprie azioni verso l'ambiente e non solo all'interno del parco. Inoltre, con la membership tanti sono i benefit e potrai sempre avere notizie in anteprima e trovare il tuo posto riservato a tutti i nostri eventi!
www.bam.milano.it







I GIARDINI DI **ELLIS**

POLLICI VERDI SI DIVENTA!

di Valentina Valente

Il vostro sogno è avere una casa piena di piante rigogliose, in cucina, in salotto, in ogni ambiente, e balconi fioriti… ma non avete esattamente il pollice verde? C'è qualcuno che può aiutarvi! Abbiamo incontrato Alice Delgrosso, plant trainer e fondatrice de "I Giardini di Ellis", un mondo dedicato al verde e a chi lo ama.

Come nasce l'idea di diventare "plant trainer"?
Quest'idea nasce partendo dalla mia esperienza personale. Il mio amore per le piante mi ha portato ad approfondire il tema, è stato un percorso graduale innanzitutto stimolata dal voler migliorare le mie stesse capacità come pollice verde! Ho capito, poi, che potevo condividere questo percorso offrendo alle persone le mie conoscenze e la mia esperienza.

In che cosa consiste esattamente?
"Pollice verde" non significa solo annaffiare e far rifiorire un'orchidea, ma è coltivarsi e rinnovarsi costantemente. Ecco, questa è un po' la mission dei Giardini di Ellis, trasmettere il concetto che prendersi cura delle piante, osservarle e propagarle è uno dei modi per portare qualità nella nostra vita, allontana da frenesie ed ansie, per ritornare al semplice. Le piante sono propensione all'ascolto e all'osservazione silenziosa, riconnessione ed evoluzione.

Quali sono i principali servizi che proponi?
I Giardini di Ellis propone innanzitutto delle consulenze a domicilio o a distanza. Attraverso un sopralluogo o una videochiamata di circa un'ora, individuo quali sono le piante migliori per le esigenze delle persone che si sono rivolte a me: tipologia (ci sono bambini? Ci sono animali in casa? Si desidera un effetto scenografico?), tempo a disposizione, luce e ambienti della casa. Questo mi consente di consegnare un "green book" ai miei clienti, con l'elenco delle piante consigliate e i consigli per tenerle sempre belle e sane.

Hai anche un'attività di formazione: a chi si rivolge?
Sì, tra gli altri servizi vi sono corsi e workshop dedicati a chiunque ami il verde. In calendario ci sono corsi, come quelli dedicati a come realizzare un terrarium o i kokedama, oppure corsi sulla cura e la gestioe delle piante di casa.
Consulenze e corsi sono per:
- chi si avvicina per la prima volta al mondo delle piante
- ha fatto disastri e vuole cominciare a capirci qualcosa
- sta ristrutturando casa o va a vivere da solo
- desidera anche solo dare un stile Jungle alla casa
- appassionati anche di decor e interior styling.

il corso per creare un terrarium





ALICE DELGROSSO
PLANT TRAINER E FONDATRICE
DI "I GIARDINI DI ELLIS"

I terrari… la tua passione?
Decisamente! Li realizzo su richiesta e ne propongo diversi in vendita sul sito o presso alcuni negozi di Milano come Cargo, ad esempio, o Wild in Via Sirtori, dove tengo anche i miei corsi.

Ci racconti qualche consulenza che hai fatto?
Proprio durante il lockdown si è rivolta a me una mamma che desiderava portare un po' di verde in casa, coinvolgendo i bambini. In particolare desiderava uno stile un po' giungla. Abbiamo lavorato su piante che potessero offrire questo scenario, sicure e non tossiche… e per la bimba dal mood un po' romantico abbiamo scelto delle piante con le foglie a cuore! Il mondo del verde ha una risposta per ognuno di noi, l'obiettivo è il nostro benessere!

INFO
info@igiardinidiellis.it
www.igiardinidiellis.it

ARIA PURA IN CASA!

CON LE PIANTE DEL BENESSERE. I CONSIGLI DI VIRIDEA.

Circondarsi di piante per vivere meglio e respirare un'aria più pura: il verde in casa non ha solo una funzione decorativa, ma è fondamentale per garantire il benessere.
Detersivi, vernici e colle dei mobili, inchiostro delle stampanti, fumo di sigaretta e materiali edili sono solo alcune delle fonti che rilasciano fattori tossici, inquinando l'aria che respiriamo in casa, a scuola o negli ambienti di lavoro. Tra le sostanze più nocive che spesso ci troviamo a inalare ogni giorno ci sono in particolare formaldeide, benzene, toluene, xylene, anidride carbonica (CO^2), monossido di carbonio, tutte notoriamente dannose per la salute. Un aiuto prezioso per purificare l'aria di casa arriva proprio dalle piante, come hanno già dimostrato numerose ricerche scientifiche: nel database del Dipartimento di Scienze Ambientali dell'Università di Parma sono state registrate circa 70 specie di piante di 34 famiglie differenti, in grado di assorbire gli inquinanti atmosferici indoor.

Ma come fanno le piante a depurare l'aria?
Gli agenti inquinanti vengono assorbiti dalle foglie attraverso minuscole aperture dette stomi. Grazie ai processi del metabolismo vegetale, i metalli e altri elementi tossici vengono resi inerti e accumulati nelle pareti cellulari; le sostanze organiche inquinanti vengono metabolizzate e immagazzinate anch'esse nelle cellule. "Tutte le piante depurano l'aria, ma alcune sono particolarmente efficaci – spiegano gli esperti Viridea – fra queste ci sono lo spatifillo, il clorofito, il filodendro o monstera, il pothos, l'edera, la dracena, l'anturio, il croton, la dieffenbachia, la sansevieria, la stella di Natale, il ficus benjamina e l'aloe, solo per citare le più note". Per la corretta cura delle piante indoor è bene ricordare che in inverno non vanno in riposo, come la maggior parte di quelle da esterno: un po' di concime è necessario, sempre con la giusta quantità e frequenza. Il concime va fornito su terriccio leggermente umido, per evitare di danneggiare le radici.



Gli esperti dei garden center Viridea sono a disposizione per consulenze dedicate al tema del verde indoor guidandoci nella scelta delle piante che possono contribuire a pulire l'aria!

www.viridea.it

VIVERE GREEN | **SPESA CONSAPEVOLE**

LA SPESA A KM ZERO
GENUINA E GREEN

I PRODOTTI APPENA RACCOLTI, A CASA TUA IN 48 ORE!





Raccolti e consegnati

La Cascina Ortofrutta è un'azienda agricola di Cornaredo che propone ogni giorno verdura, frutta, latticini e prodotti freschi, pronti da consumare! Raccolti e consegnati: una spesa consapevole, a km zero, che punta sulla genuinità e sulla sostenibilità del territorio.

Come ordinare?
Facilissimo, su **lacascinaortofrutta.it** trovi il modulo d'ordine e le proposte del giorno. Ogni settimana 3 cassette di diverse grandezze, composte da verdura e frutta appena raccolta e diversi prodotti artigianali d.o.p. freschissimi. Ci sono sempre le novità stagionali, naturalmente!
"In questa bellissima avventura che stiamo intrprendendo da 10 anni circa" racconta Nadia Moioli, la "padrona di casa" in Cascina, "ci siamo creati delle collaborazioni con aziende agricole italiane da generazioni, dove è la qualità e non la quantità che conta. La cosa più affascinante è che dietro ad un vaso di miele, di confettura… ci sono tante storie da raccontare, tanta passione per i dettagli che rendono speciali i prodotti, nel pieno rispetto della loro genuinità."
Ecco perché vale la pena provare le cassette della Cascina Ortofrutta!



PER INFO E ORDINI
lacascinaortofrutta.it
nadia.moioli@libero.it
Tel. 349.6086848
Sui social: FB: La Cascina Ortofrutta
IG: @lacascinaortofrutta

La Cascina



ADESSO IN FIORE:
Girasoli, Zinnie e Cosmos

FELICITÀ IN UN CAMPO DI FIORI

A POCHI PASSI DA MILANO, UNA FLOWER FARM TUTTA DA SCOPRIRE!

Sono i gesti più semplici quelli più carichi di significato. Volete mettere la poesia di creare composizioni floreali, raccogliendo noi stessi i fiori direttamente nel campo? Che meravigliosa idea ha avuto Cristina Tosi, che ha creato un campo you-pick sul Lago di Annone, coronando un sogno imprenditoriale, tutto al femminile. In primavera tulipani, narcisi ed iris, in estate girasoli e fiori di campo, in autunno zucche mangerecce e ornamentali!
E così, passeggiando in mezzo alla natura, possiamo raccogliere e ammirare questi bellissimi fiori, portarli a casa e regalarli a chi amiamo. Scegliamo fiori autentici e scopriamo un'arte floreale che mescola liberamente erbe spontanee ed essenze coltivate. Per i bambini, un'occasione unica di approfondimento e scoperta del mondo dei fiori e in autunno… la raccolta delle zucche!

DOVE?
Strada Provinciale 51 n. 4 Loc. Sala al Barro, Galbiate (Lecco).
info@ilcampodeifiorigalbiate.it
FB Il Campo dei Fiori Galbiate
IG @ilcampodeifiorigalbiate



Halloween è in arrivo... non perdetevi la raccolta delle zucche!

PRODUZIONE DI FIORI SOSTENIBILE!
Il campo dei Fiori di Galbiate fa parte di Slow Flowers Italy, si impegna dunque a non usare pesticidi e concimi chimici, recuperando metodi di coltivazione organici.La produzione di fiori può essere sostenibile e organica, radicata al proprio territoprio nel rispetto dei ritmi stagionali.
Una produzione floreale in equilibrio con i ritmi naturali non è solo possibile, ma necessaria!



LEGGERE PER AIUTARE IL PIANETA

UNA BELLA STORIA DA LEGGERE INSIEME PER RIFLETTERE SUI TEMI AMBIENTALI

"Fai quello che puoi con quello che hai, nel posto in cui sei", si apre con questa bella frase di Theodore Roosevelt questa pubblicazione di ElectaJunior, dedicata ai delicati temi della sostenibilità.
La terra è davvero malata? Possiamo fare qualcosa per aiutare il pianeta e preservare le sue meraviglie? Accompagnato dalle illustrazioni di Monica Lovati, il libro di Annalisa Guglielmino racconta una storia avvincente che coinvolgerà i bambini e li aiuterà a riflettere, insieme ai genitori, su importanti temi che riguardano il loro futuro.





IL MONDO CHE (NON) VORREI
Autore: Annalisa Guglielmino
Progetto grafico e illustrazioni: Monica Lovati
© 2020 Mondadori
Editore: Electa Junior

A MILANO HA APERTO **ERBERT**

IL NUOVO SUPERMERCATO ECOSOSTENIBILE DOVE È POSSIBILE FARE LA SPESA A OCCHI CHIUSI!





Sappiamo bene che la vita prende tutta un'altra piega se si inizia ad avere un'attenzione maggiore all'alimentazione, sia per noi, sia per i nostri bambini. È necessario, però, fare la spesa nel modo giusto e soprattutto nel posto giusto. Ed è grazie a questo pensiero che abbiamo scoperto Erbert, un nuovo modello di supermercato orientato al benessere alimentare.

Il progetto di Erbert - sostenuto da Oltre Venture, primo fondo di impact investing italiano - consiste nel creare una catena di negozi alimentari, in cui il "Mangiare Bene" sia sostenibile, senza rinunciare al gusto e al giusto prezzo. Il tutto con il supporto di un team di nutrizionisti specializzati, operanti in riconosciuti istituti di ricerca ospedaliera.

L'offerta di Erbert: qualità e sostenibilità dei prodotti

I fattori determinanti nelle scelte di questa startup innovativa sono stati la sana alimentazione, l'ottima qualità e il servizio qualificato, con alla base, l'elemento comune della sostenibilità. Quest'ultima si è declinata in una scelta di packaging plastic free per la loro produzione e l'utilizzo di materiali ecosostenibili per il loro primo store, aperto nel cuore di Milano in via Moscati 11.



All'interno troviamo soluzioni per ogni momento di consumo e per ogni esigenza alimentare. Vastissima la proposta di frutta e verdura da agricoltura sostenibile, carne e uova 100% biologiche italiane, pescato del Mediterraneo, e ricca l'offerta di piatti pronti e prodotti da forno realizzati dagli chef di Erbert in modo totalmente naturale e studiati con l'aiuto di un team di nutrizionisti presenti in punto vendita come "Food Mentor", veri e propri consiglieri esperti per i clienti.

A questo si aggiunge una linea di prodotti pensata per i più piccoli (Erbert Kids) e gli articoli base per la dispensa. Una proposta in grado di soddisfare qualunque stile alimentare, da quello Mediterraneo classico al 100% Veg.

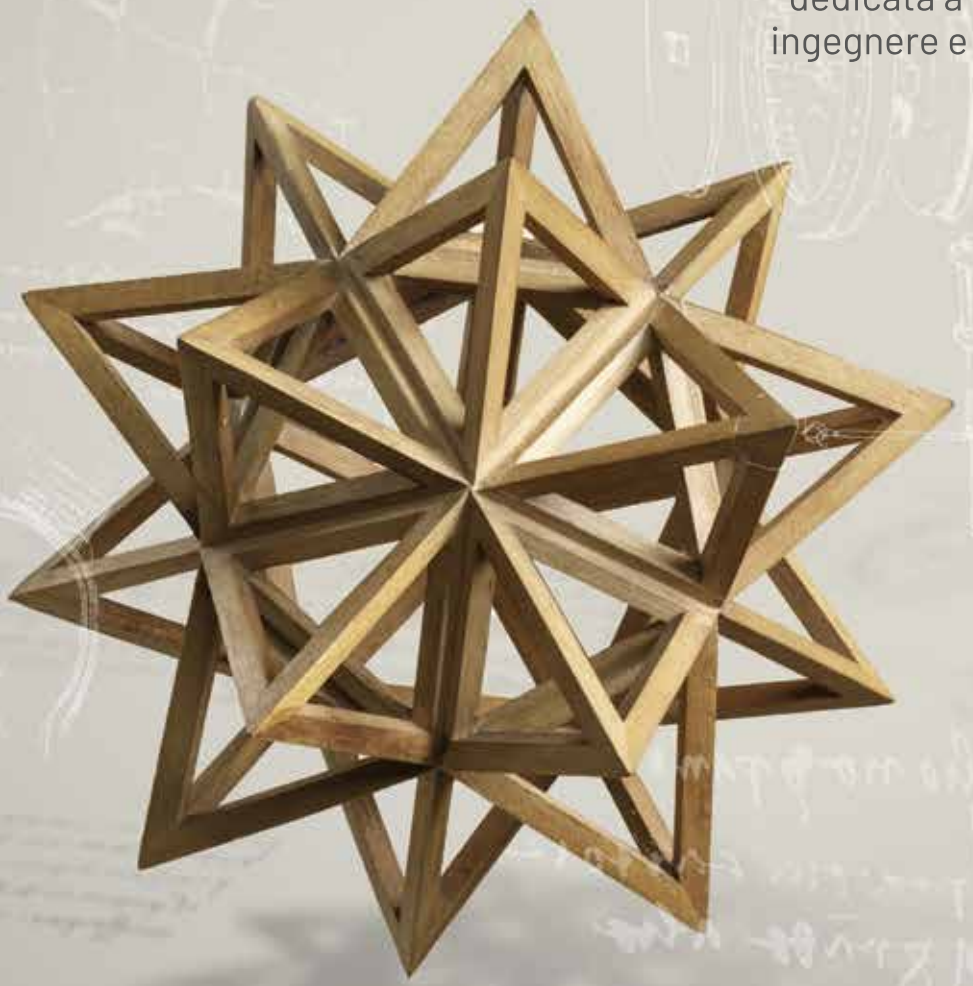
"Il servizio che offriamo è volto a favorire il benessere delle persone. Noi di Erbert – dichiara Enrico Capoferri, CEO e fondatore di Erbert – vogliamo rendere facile il "Mangiare Bene" al più gran numero di persone, dove mangiar bene per noi significa naturale, freschissimo, equilibrato, vario e gustoso. Abbiamo innovato il concetto di supermercato nella forma e nella sostanza. Parliamo di "Spesa ad Occhi Chiusi" proprio perché abbiamo fatto noi tutte le scelte che permettono ai clienti di fidarsi della naturalità, della freschezza e della qualità dei nostri prodotti e delle nostre proposte".

ERBERT
Via Moscati, 11

MUSEO NAZIONALE SCIENZA E TECNOLOGIA LEONARDO DA VINCI

LE NUOVE GALLERIE
LEONARDO DA VINCI

Visita la più grande esposizione permanente dedicata a Leonardo ingegnere e umanista

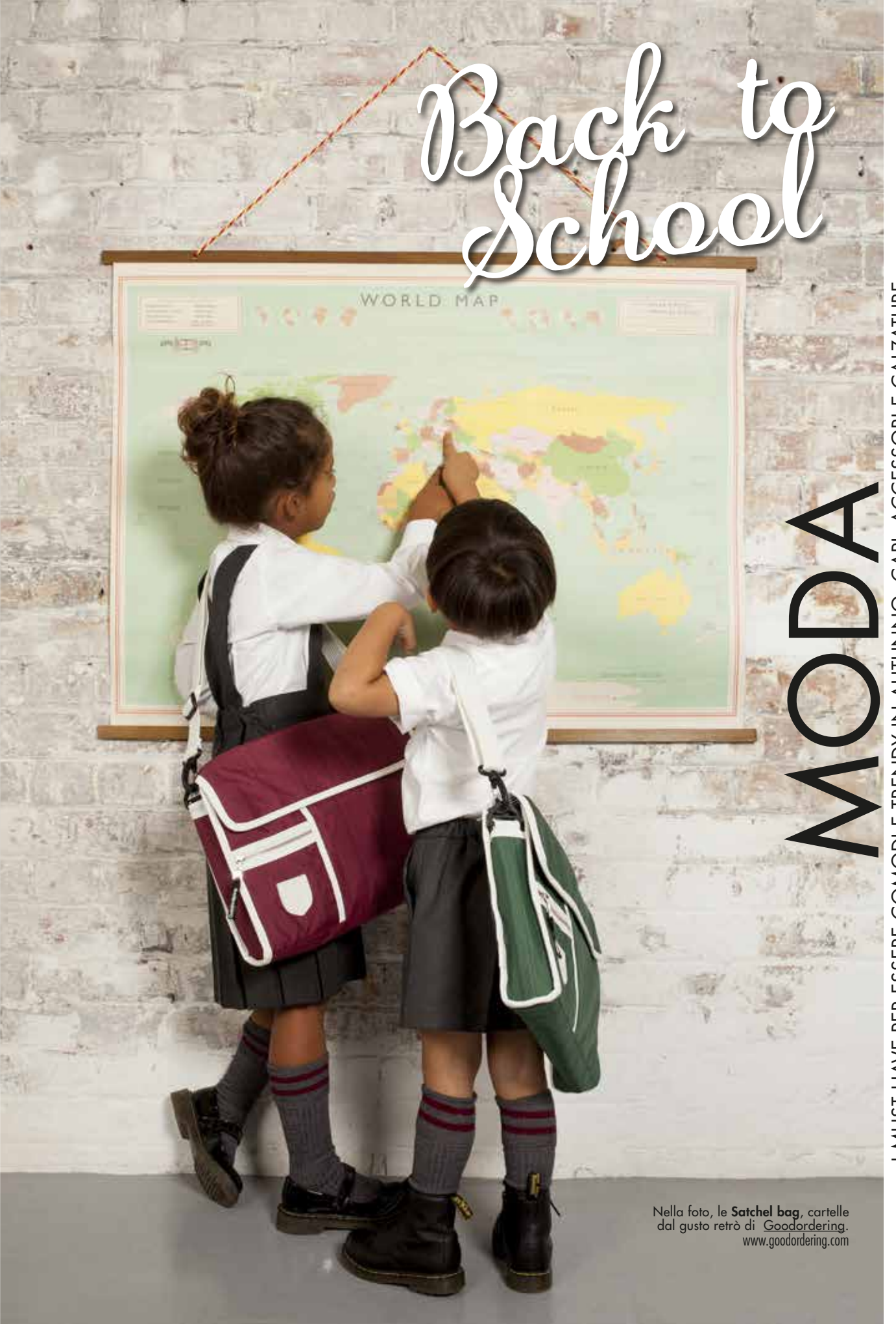


MILANO, VIA SAN VITTORE 21 | WWW.MUSEOSCIENZA.ORG

UNDER THE PATRONAGE OF | INSTITUTIONAL PARTNERS | WITH THE CONTRIBUTION OF | LEONARDO ITALIAN CHAMPIONS | INTERNATIONAL DONOR AND LEONARDO FRIENDS

LEONARDO SUPPORTERS | TECHNICAL PARTNERS | MEDIA PARTNER

Back to School



MODA

I MUST HAVE PER ESSERE COMODI E TRENDY IN AUTUNNO. CAPI, ACCESSORI E CALZATURE.

Nella foto, le **Satchel bag**, cartelle dal gusto retrò di Goodordering.
www.goodordering.com



IL TRICOT A TUTTO COLORE

Per accendere anche le giornate più grigie, perché la vita è divertente! Di Alberta Ferretti Junior, 150 euro

Acquistabile online su www.albertaferretti.com

IL GIUBBINO DI JEANS

Intramontabile, non passa mai di moda… amato da tutti i ragazzini! Di Mango Kids, 39,99 euro

Da Mango, Galleria del Corso, 2





BACK TO SCHOOL

MODA E ACCESSORI PER INIZIARE ALLA GRANDE!

LA GONNELLINA DA COLLEGIALE

Per chi ama lo stile da college, la mini gonna fantasia check. Di Mango Kids. 25,99 euro

Da Mango, Galleria del Corso, 2



IL TOTAL LOOK

Comodo e sbarazzino, ma di classe, il look proposto da Simonetta per la scuola. T-shirt con stampa alfabeto e denim scuro a palazzo a vita alta e bottoni rossi.

Da Simonetta, in Via Manzoni, 42



I LEGGINGS SPORTIVI

Per le attività sportive ma anche per studiare comodi, i leggings non mancano mai nel guradaroba. Questi di Domyos by Decathlon, in tessuto traspirante, sono super grintosi! 9,99 euro.

Da Decathlon, nei negozi e online



L'ACCESSORIO PER I CAPELLI

Un po' bon ton, l'elastico in stoffa floreale per avere sempre i capelli in ordine. Di Philosophy di Lorenzo Serafini Kids, 34 euro

Acquistabile online su www.philosophyofficial.com



IL PIUMINO ECO SOSTENIBILE

Cash Lab è un'imbottitura made in Italy ottenuta da 50% di cachemire riciclato e 50% dal filo ottenuto da bottiglie di plastica riciclate. Ottime prestazioni termiche e di traspirabilità. A partire da 288 euro. Di Blauer Junior.

Nel Blauer Store di Piazza XXV Aprile,1



IL BLAZER BLU

Per chi ci tiene ad uno stile un pò più classico, ma super comodo, il blazer in felpa con rever dalla collezione Primigi. 36,99 euro.

Nei Primigi store e nello shop online: shoponline.primigi.it



LA FELPA FULL COLOR

Passepartout e praticità, la felpa con il cappuccio è un must have, basta scegliere il colore preferito e via! Taglie dai 3 ai 13 anni. 14,90 euro.

Da Uniqlo Via Cordusio, 2



LO ZAINO STREET ART

Si ispira ai graffiti e alla strett art ed è comodo e capiente. Di United Colors of Benetton, 49,95 euro.

Negli store United Colors of Benetton



NAME TAG

È un accessorio utile per identificare il proprio zainetto, se poi è LEGO®, è anche super trendy! 5,90 euro. LEGO® è un marchio distribuito da Künzi.

In vendita su shopit.kunzigroup.com



LE CALZE SPORT

Con la doppia riga bianca, in cotone egiziano, sono belle e comode. Di Collégien.12,50 euro.

Su www.collegien-shop.com

IL PANTALONE CARGO E IL BERRETTO DI LANA

Grintoso ma anche funzionale il modello cargo è sempre amato dai bambini! Nelle tasche… quello che serve! E per i primi freddi, il berretto di lana a tutto colore! 17 e 45 euro. Tutto di Sarabanda.

Su www.sarabanda.it



E AUTUNNO SIA!

SCARPONCINI, ANFIBI, ANKLE BOOTS: I MODELLI GIUSTI PER IL BACK TO SCHOOL

PER L'INVERNO
Grintoso e comodo. Scarponcino con para in gomma, a partire da 59,90 euro. Numeri dal 28 al 39.



CON TECNOLOGIA GORETEX
Impermeabili e traspiranti, con la zip. A partire da 54,90 euro. Numeri dal 27 al 40.





SUPER TRENDY
Stivaletto in vernice con applicazioni a stelle e cuori. A partire da 54,90 euro. Numeri dal 27 al 40.

Scelte da noi!
Ci piacciono perché coniugano stile, comodità e qualità. È la garanzia di Primigi, un brand che da 40 anni accompagna i passi di milioni di bambini!

DA BATTAGLIA!
Anfibio in pelle sintetica. A partire da 59,90 euro. Numeri dal 28 al 40.





BRITISH STYLE
Stivaletto in pelle. A partire da 64,90 euro. Numeri dal 28 al 40.



IL CLASSICO
Lo scarponcino che non deve mancare nell'armadio! A partire da 59,90 euro. Numeri dal 28 al 39.

ROMANTICO
Scarponcino rosa con lacci in velluto. A partire da 54,90 euro. Numeri dal 25 al 40.





IN PELLE
Anfibio per i look casual e la scuola. A partire da 69,90 euro. Numeri dal 28 al 40.



ROCKER STYLE
A tutta grinta lo stivaletto con applicazioni. In esclusiva nei Primigi store. A partire da 59,90 euro. Numeri dal 27 al 40.



CON TECNOLOGIA GORETEX
Impermeabili e traspiranti, scarponcino stile sneaker. A partire da 74,90 euro. Numeri dal 25 al 40.

Acquista su **shoponline.primigi.it** oppure trova il **Primigi Store** più vicino a te!

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

POMPADOUR 1913

Per i tuoi momenti di pausa.



Ingredienti d'eccellenza, qualità controllata e l'esperienza di generazioni nel creare miscele naturali portano a un solo risultato: una gamma di tisane che uniscono il benessere alla più deliziosa bontà.

www.pompadour.it

LA CAMERA DEI **RAGAZZI**

NASCE NEXT, LA NUOVA COLLEZIONE DI CAMERE *NIDI* DEDICATE AI FIGLI CHE CRESCONO

14 soluzioni di camere dedicate ai ragazzi, liceali e universitari, dai 13 ai 25 anni, per rispondere alle nuove esigenze di spazio e funzionalità. I colori sono neutri, più adatti ai gusti dei grandi, e i componenti hanno linee essenziali. Protagonisti i moduli impilabili e combinabili Regoli, insieme al sistema multifunzione di pali, raccordi, mensole e accessori Loop per tenere gli oggetti in vista, la boiserie accessoriabile Dots, utile soprattutto per l'area studio; e Wally, la parete attrezzata personalizzabile, che funziona sia da cabina armadio sia da angolo studio. Nidi si rivolge ad una generazione sempre più digitale con attenzione all'utilizzo agevole e funzionale degli elementi multimediali: dalle ricariche wireless da posizionare su basi e contenitori, all'elemento Jack che trasforma il comodino in postazione tecnologica con prese usb e casse acustiche Bluetooth.

La collezione NEXT è un progetto di Nidi by Battistella.



PER OTTIMIZZARE LO SPAZIO DISPONIBILE

Una soluzione intelligente è separare l'area notte dall'angolo studio. Letto Regoli, libreria Holly, sedia Tak imbottita. Complementi: pouf Cube, contenitore Tynn su ruote.



LA BOISERIE DOTS

È la soluzione perfetta per organizzare l'angolo studio, tenendo tutto in ordine e a portata di mano. I pannelli forati in legno possono essere accessoriati con mensole e portaoggetti.



LO SCRITTOIO SOSPESO

Corredato da pensili con apertura a ribalta, è una soluzione salvaspazio, strategica anche per garantire l'ordine in camera.

UNA STANZA TUTTA PER SÉ... CON LA TV

Dove ogni cosa è a portata di mano, grazie al sistema multifunzione Loop, l'armadio si può personalizzare con la TV. La staffa porta TV orientabile, applicata al palo Loop, permette di inserire uno schermo all'interno di nicchie o vani a giorno.



NIDI
www.nidi.it



1

RINNOVARE E PROGETTARE

Fattorni Lab e Mobilificio Fattorini

Se state pensando di rinnovare alcuni spazi della casa, dalla cucina alla camera da letto, dal living allo studio, può esservi utile l'aiuto di un esperto! Fattorini Lab e Mobilificio Fattorini mettono a disposizione dei clienti un team di architetti e designer molto attenti alle esigenze della famiglia contemporanea, offrendo consulenze mirate sia a rivedere e riadattare eventuali situazioni già esistenti in casa (la libreira necessita di un modulo in più? Il letto ha bisogno di contenitori su misura? La cucina va rivista solo in alcuni punti?) sia volte a riprogettare ex novo gli ambienti. Le soluzioni hanno un livello di personalizzazione molto alto e l'assistenza in ogni fase è un punto di forza di questa realtà!

INFO E CONTATTI - Tel. 035.712314

www.mobilificiofattorni.it

3 IDEE SMART

L'ARCHITETTO GIUSTO, IL DETTAGLIO LEGO, IL RIFUGIO SEGRETO

2

DECORARE

Appendiabiti LEGO®

Tanto colore e allegria per la camera con i nuovi appendiabiti ispirati al mondo dei mitici mattoncini. Per veri Lego addicted o semplicemente per chi vuole qualcosa di originale!

LEGO® è un marchio distribuito da KÜNZI. shopit.kunzigroup.com





3

PER GIOCARE. LA TENDA CHE SCOMPARE IN UN ATTIMO!

Di Ferm Living

Questa tenda in cotone si distingue per la possibilità di essere piegate e riposta in qualsiasi angolo, senza occupare spazio. Sarà il luogo preferito dai vostri bambini per giocare, leggere, rilassarsi. Disponibile in diversi colori. 119 euro

designrepublic.com



ASSOCIAZIONE POLLICINO
e Centro Crisi Genitori Onlus



NUTRIRE IL CUORE

Dal 2006 prevenzione e cura del disagio psicologico e dei disturbi alimentari in infanzia e adolescenza.

Accogliamo i genitori e la loro preoccupazione attraverso l'ascolto perchè crediamo nell'importanza delle loro parole.



IL PRIMO COLLOQUIO CON UNO PSICOLOGO E' GRATUITO

Organizziamo progetti di sensibizzazione nelle Scuole, incontri nelle classi e laboratori creativi per bambini e adolescenti per sensibilizzare il sociale sulle fragilità dell'età evolutiva

PERCHE'

PREVENIRE IN INFANZIA E' UN'OPERAZIONE POSSIBILE

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



NUMERO VERDE NAZIONALE
Mappatura del Ministero della Salute
800. 644.622

Vacanze in famiglia



Foto di Hannes Niederkofler

OUTSIDE THE CITY

UN HOTEL TOP, TRA SPA, SPAZI GIOCHI E UN PAESAGGIO INCANTEVOLE.RELAX PER TUTTI, ANCHE PER I GENITORI!

PROVATO DA NOI!



DOVE SI AVVERANO **I SOGNI!**

VI RACCONTIAMO I NOSTRI GIORNI SPECIALI AL CAVALLINO BIANCO



di Laura Della Badia

Come si descrive la felicità? Ne ho parlato durante una piacevole chiacchierata con Ralph Riffeser, il geniale ideatore del Cavallino Bianco di Ortisei, al termine di un soggiorno spensierato e felice nel suo Family Spa Hotel. "Descriverla", mi racconta, "è una delle più grandi sfide", anche per chi, come lui, si è posto come obiettivo proprio la felicità delle famiglie. "Ma i migliori divulgatori di questa emozione" aggiunge Ralph "sono coloro che ogni anno soggiornano al Cavallino e che si divertono, si rilassano, trovano qui un'oasi di evasione che desiderano condividere con amici e familiari, attraverso le foto e i racconti di questa vacanza speciale".

Speciale è appunto, qui, ogni cosa, perché è pensata solo ed esclusivamente per famiglie con bambini. Parliamo ad esempio dell'area giochi? Lino-Land è il mondo dei bimbi, che si estende su una superficie di ben 1.250 mq, divisa per fasce di età, dai più piccoli ai teenegaer. I bambini resteranno incantati dalle tante proposte: casette di ogni tipo (finanche quella di Heidi in cui si svolgono i laboratori di pane), playground con scivoli, il vascello, la parete dell'arrampicata, solo per citarne alcuni. Giulia e Valerio vi hanno trascorso un pomeriggio intero, in compagnia delle bravissime animatrici, mentre noi genitori abbiamo avuto la possibilità di rilassarci nella Spa Aqva-Sana (2.890 mq!): sauna calidarium, sauna salina, sauna ventilata e poi, non contenti, idromassaggio sotto una cupola che ricorda il cielo stellato e relax sui lettini ad acqua, accompagnati da una musica rilassante. Che dire, dopo tanto svago eravamo pronti per un tuffo in piscina con i nostri bambini, tra scivoli e splash, per divertirci tutti insieme! Le piscine interne hanno diverse altezze in base all'età dei





il vascello



la piscina con
gli scivoli





bambini e poi c'è quella esterna, per godersi anche il paesaggio! Tutt'intorno: divani grandi e comodi per accogliere gruppi familiari, sedute di ogni tipo e finanche le culle per i piccolissimi.
E a fine giornata, una rilassante cena, con un delizioso menù per noi adulti e piatti pensati appositamente per i bambini (ovviamente non mancano brodini, pastine e omogeneizzati per i piccolissimi) che intanto possono restare tranquilli a tavola, intrattenuti da colori e fogli che qui non mancano mai. E poi un'iniziativa che mi è piaciuta tanto: un palloncino in regalo per ogni bambino che resta a tavola senza guardare il tablet o lo smartphone, perché come c'è scritto sopra, "We are family and like to talk".
Dopo cena c'è lo spettacolo per i piccoli oppure si può ascoltare musica dal vivo nel bellissimo bar, in cui non manca un divanetto per i bambini e giochi in legno, così mamma e papà possono rilassarsi e i piccoli hanno sempre qualcosa da fare!
Infine, anche le camere non possono che essere speciali al Cavallino Bianco: le 104 suite familiari sono uno dei fiori all'occhiello dell'hotel. Eleganti e allo stesso tempo funzionali, hanno pareti scorrevoli per dividere gli spazi o aprirli in base alle esigenze e tanti piccoli accorgimenti per garantire comodità in ogni angolo. E che dire del bagno a misura di bambino, per la massima indipendenza!?
Non possiamo poi trascurare una cosa importante: la natura che circonda l'hotel è un'attrazione sia in estate che in inverno, con passeggiate anche facili ed escursioni che ci hanno dato la possibilità di godere dello spettacolare scenario delle Dolomiti.
Il risultato di questo weekend? Tanta armonia in famiglia, perché qui ciascuno di noi ha avuto un tempo per sé, e tutti insieme abbiamo trascorso momenti che ci hanno uniti ancora di più!
L'altro risultato è che i bambini non volevano più andar via (e anche noi!).



la suite, elegante
e spaZ-iosa



relax sui materassi
ad acqua

CIRCONDATO DALLE DOLOMITI

Il Family Spa Grand Hotel Cavallino Bianco si trova nel centro di Ortisei (a 1.234 metri di altitudine), circondato dalle Dolomiti. Le cabinovie che conducono sull'altopiano dell'Alpe di Siusi, sul Seceda, sul Rasciesa, si trovano a pochi passi dall'hotel e sono le destinazioni ideali per passeggiate con i propri familiari o insieme alle guide del "Cavallino Bianco".

TUTTO IN SICUREZZA

Rilevazione della temperatura tramite termo-videocamere, garanzia di distanziamento in ogni ambiente, oltre 60 colonnine per la disinfezione, filtri uvc nelle piscine per eliminare ogni virus, trattamento all'ozono nelle aree comuni, igienizzazione anti-covid nelle camere: sono alcune delle misure adottate dal Cavallino Bianco per garantire una vacanza in tutta sicurezza.

CAVALLINO BIANCO
Strada Rezia, 22, Ortisei
www.cavallino-bianco.com

TI REGALO UN LIBRO

LIBRI DA LEGGERE, LIBRI DA REGALARE!

A cura di Valentina Valente



Leggende urbane

Una storia che si divide a metà tra il reale e il surreale, ambientata in un unico contesto, quello di un piccolo e antico caffè in Giappone. Sullo sfondo una leggenda, che vuole che proprio in quel caffè sia possibile viaggiare nel passato e nel futuro, per pochi attimi, sedendosi su quella sedia e solo finchè la tazza di caffè che si ha di fronte è calda. Cosa faremmo se avessimo questa opportunità? Scoprite cosa hanno fatto i personaggi del libro, che intrecciano vicende di vita intense e offrono spunti di riflessione.

FINCHÈ IL CAFFÈ È CALDO
Toshikazu Kawaguchi
Editore Garzantu



Consapevolezza

Sì, le persone ipersensibili esistono, e spesso lo sono fin da bambini. In questo libro, Federica Bosco racconta la sua esperienza ma traccia anche l'indetikit delle persone HSP (Highly Sensitive Person, in italiano PAS, Persone Altamente Sensibili) per le quali esiste un sito www.personealtamentesensibili.it che è direttamente collegato al lavoro di diversi psicoterapeuti. Vi sono basi scientifiche... ma poi bisogna saper convivere con questo modo di essere. Scopriamo allora che essere ipersensibili non è un handicap, come spesso pensa chi lo è, ma può essere uno straordinario superpotere.

MI DICEVANO CHE ERO TROPPO SENSIBILE
Federica Bosco
Editore Vallardi



Benessere

Questo manuale dalla grafica semplice ma d'effetto, mi è capitato sotto mano in uno dei miei giri in libreria, e ha attirato la mia attenzione. Non solo perché il tema mi interessa ma anche perché, sfogliandolo, ho notato subito l'immediatezza delle informazioni e la chiarezza delle istruzioni. L'ho comprato e ho messo in pratica i primi rudimenti per eseguire il massaggio e la ginnastica del viso. Imparando la routine i benefici sono davvero tangibili, sia a livello di benessere che di aspetto. Molto originale anche da regalare a qualche amica!

GINNASTICA PER IL VISO - LE BASI
Nadira V Persaud
Editore Armenia

BRITISH COUNCIL

English courses

Age 6–10



Primary Plus

La sicurezza che va oltre la capacità linguistica.

Supportiamo tuo figlio nella sua crescita. Lezioni interattive con insegnanti esperti.

Spazio per imparare.
Studio interattivo per il tuo bambino da seguire con i propri tempi.

Un’avventura di apprendimento gratificante che tuo figlio amerà.

Per scoprire di più, visita il nostro sito

www.britishcouncil.it

Salina

Da 50 anni a Milano tutto il meglio per i bebè!
Migliaia di articoli di qualità delle migliori marche
e tanti servizi esclusivi.



... e dall'esperienza di Salina è nato babymilano.it
l'e-commerce che tutte le mamme e i papà stavano aspettando!

babymilano by Salina

Salina Store viale Abruzzi 51 • 20131 Milano • tel. 02 2940 9287 • negozio@salinamilano.com
Outlet Baby di Salina viale Abruzzi 62 • 20131 Milano • tel. 02 3668 0902
Mini Salina corso Vercelli 62 • 20145 Milano • tel. 02 8725 2528 • vercelli@ergosum.store

Consegne a domicilio • Spediamo in tutto il mondo

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

www.salinamilano.com