FEBBBRAIO - MARZO 2023
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



IN CITTÀ
Corsi, spettacoli, mostre

FITNESS
Conosci il Barre?

IL GIAPPONE A MILANO
Scopri la nuova rubrica!

WEEKEND E VACANZE
Spa, familyhotel, città da scoprire

PREADOLESCENTI
Come negoziare?

Speciale Attesa e Nascita

MINI GUIDA PER NEOGENITORI

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

ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Sole, neve e wellness

all'Hotel Schneeberg - Family Spa Resort di 4 stelle

4 giorni da 369€* p.pers.

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

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

*prenotabile dal: 08/01 - 16/02/23 I 26/02 - 02/04/23 I 11/04 - 23/04/23 da €369 - 3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)







Schneeberg
FAMILY SPA RESORT

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







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

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

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia



valentina valente

laura della badia

FOTO DI LE KELLY PHOTOGRAPHY

ABBRACCIARE IL CAMBIAMENTO

Care mamme, iniziamo questo nuovo anno con una parola magica: cambiamento. Quante volte ci è capitato di sentirci ingabbiate nella routine, oppure passivamente accomodate nelle nostre abitudini quotidiane? Le abitudini evitano lo stress, è vero, ma i nuovi progetti ci regalano sempre uno slancio di vitalità e tante emozioni!
La maternità è proprio il cambiamento cruciale per noi donne, che diventiamo mamme e iniziamo a gestire i nostri tempi e spazi in maniera diversa, totalmente nuova. A questo evento così importante dedichiamo uno Speciale in questo numero, focalizzandoci proprio sull'attesa e sulla nascita. Troverete contributi di specialisti, ma anche suggerimenti di prodotti e servizi per i bebè.
Auguriamo a tutte le mamme in attesa e alle neomamme di vivere a pieno questa fase, tra fatiche e sorrisi, tra rinunce e nuove abitudini, sentendo il cuore che batte in un modo nuovo! Ma il cambiamento è anche quello professionale: leggete la storia imprenditoriale di Chiara Rota a pag.8 e soffermatevi sulle pagine in cui vi presentiamo i piccoli brand, realtà artigianali che nascono sempre dalla passione e dalla voglia di mettersi alla prova, inseguendo una passione. Nella rivista non mancano poi le nostre rubriche dedicate agli appuntamenti in città, alle vacanze e gite da organizzare.

Scriveteci e raccontateci la vostra storia! Come avete cambiato vita o parte della vostra routine?

BUONA LETTURA

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



6. Curiosando



30. Pediatra



31. Babylissima



38. Design



40. Piccoli brand

MOMS SOMMARIO

NEWS

6 Curiosando…

STORIE

8 Chiara Rota.
My Cooking Box

FOCUS

10 Figli preadolescenti
Come negoziare?

INSIDE THE CITY

14 Segnare in agenda!

15 Il Giappone a Milano

16 La mostra di Robert Capa
al Mudec

17 Non i soliti corsi

18 Il Barre. Provato da noi!

19 Primi passi?
Le scarpette
da Sailor Junior

20 Vivere green.
Amici di pinna!

22 Ringiovanire il sorriso
con il filler dentale

SPECIALE ATTESA E NASCITA

24 L'aiuto della psicologa
perinatale

26 Sono una doula. Ecco come
aiuto le neo mamme

28 Inestetismi del neonato

30 I neonati e lo sviluppo
cognitivo

31 Copertine e mussole.
Gli accessori di Babylissima

32 In Cachemire e cotone bio.
Scopri SoLoveAble

33 Corsi e attività
per future e neo mamme

35 5 must have per
i neogenitori

36 Il regalo perfetto?
Una box mostrini.it

DESIGN

38 Smart! Arredi
e complementi intelligenti

PICCOLI BRAND

40 Kika, Mumlovesthings,
New Born Deluxe,
Cuore a cuore, Orikami,
Littlestarboysandgirls

L'ATELIER

42 La musica
come mezzo espressivo

OUTSIDE

44 Destinazione Relax! Spa
in coppia, in famiglia
o con le amiche

46 Bergamo e Brescia,
capitali europee della cultura

47 Sulla neve con i bimbi.
all'Alpholiday Dolomiti

48 Francoforte. Una città
da scoprire in famiglia

49 Mamma, voglio sciare.
al Family Resort Rainer

TI REGALO UN LIBRO

50 Libri da leggere,
libri da regalare



Foto di copertina: Erika Di Vito
www.erikadivito.com

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

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

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

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

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

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

Redazione
redazione@milanomoms.it

Pubblicità
Cecilia Zoppola
marketing@milanomoms.it

Progetto grafico
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

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

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

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

Servizio abbonamento
Staff Srl – 20090 Buccinasco (MI)
Tel. 02.87250792
Dal Lunedì al Venerdì:
9.30/12.30 – 14.30/17.30
abbonati@staffonline.biz

Hanno collaborato
Elena Calcinai
Serena Catania
Maruska D'Agostino
Annalisa Marconi
Francesca Zardin





IO SONO BEBEROYAL E TU?





Beberoyal

Gli **unici** negozi di prima infanzia **4.0**

Cerca quello più vicino a te su **beberoyal.com** ▶▶▶

Curiosando...

TENDENZE, NOVITÀ, BELLE IDEE!

IN GITA O AL PARCO

Pratica, facile da portare grazie alle dimensioni contenute (23 x 18 cm), la **borsa** Sophie Allport sarà la compagna perfetta per i vostri bambini. Può contenere i giochi, la mereda e l'acqua. Perfetta per i pomeriggi al parco o la gita in campagna!

www.sophieallport.com



ACCESSORI

GITA DA PROGRAMMARE

Aperto dal marzo 1978, il Parco Sigurtà (a Valeggio sul Mincio) rappresenta una delle mete più visitate in Italia, grazie alla ricchezza floreale, naturalistica, agli eventi e al suo valore storico. Dopo il consueto stop invernale, domenica 5 marzo il parco riapre, e celebra la Festa della Donna con tre giornate di ingresso gratuito per tutte le visitatrici: lunedì 6, martedì 7 e mercoledì 8 marzo. L'occasione per assaporare l'arrivo della primavera in uno dei tesori naturalistici più incantevoli d'Europa! Gli alberi secolari, il labirinto, il Viale delle Rose sono soltanto alcune delle attrazioni del parco da visitare a piedi, in bici, con il trenino panoramico e con lo shuttle elettrico.

www.parcosigurta.it

Provato da noi!

NEL VERONESE





CONOSCERE L'ARTE

KANDINSKY PER I BAMBINI

Dedicato al maestro dell'astrattismo **Wassily Kandinsky**, il libro è un racconto che coniuga rigore e completezza scientifica a riflessioni, interazioni e scoperte, pensate per stimolare la partecipazione attiva, per divertire e avvicinare alla storia dell'arte i più piccoli, coinvolgendoli anche nell'analisi delle opere. Corredano il racconto 16 riproduzioni dei più importanti e iconici lavori realizzati dal grande artista con diverse tecniche.

Wassily Kandinsky. Il funambolo dei colori
Collana "ALT! Arte Libera Tutti"
Fondazione Ragghianti e Maria Pacini Fazzi editore
14 euro



BEAUTY ROUTINE

LA SPAZZOLA MAGICA

Un nuovo accessorio da inserire nella skincare routine: la **spazzola facciale** FC 49 Beurer promette una pelle liscia, curata e con pori meno evidenti, attraverso una delicata pulizia profonda. La tecnologia a vibrazioni, con 15 livelli di intensità, stimola inoltre la circolazione sanguigna, per una pelle più morbida e luminosa. Impermeabile, utilizzabile anche sotto la doccia o nella vasca da bagno.

www.beurer.com

ARREDI



DESIGN MINIMALISTA

Per chi ama linee pulite e design minimalista, il marchio olandese Quax propone anche **mobili per la camera dei piccoli**. Intelligenti ed evolutivi, i letti e i complementi crescono con i bambini adattandosi alle loro nuove esigenze. La palette colori e il design saranno in armonia con tutta la casa!

www.quax.eu

DA PROVARE



PER IL BENESSERE DELLA PELLE

C'era una volta un medico che prescriveva una ricetta su misura chiamata *"formula magistrale"* e un farmacista che preparava la soluzione galenica, preziosa composizione creata ad hoc per contrastare problemi specifici della pelle.
Oggi queste formulazioni sono racchiuse in Cosmetici Magistrali Milano, il brand nato dall'incontro tra la dermatologa Riccarda Serri e il fondatore di Difa Cooper alla fine degli anni '80 nella capitale meneghina, una comunione d'intenti in nome di benessere e bellezza.

www.cosmeticimagistrali.it

BOTANICI IN ERBA

Pensate per **preservare fiori, foglie, alghe e reperti della natura**, le presse proposte da Blue Brontide sono artigianali, in legno cimelio. Le cinghie di canapa organica sono comode per portare la pressa nei boschi, durante le passeggiate in campagna o semplicemente per esplorare in giardino.

www.bluebrontide.com

Photography Lola Jones Photography

IDEA REGALO



IMPARIAMO A FARE LA PACE

Nato dalla collaborazione tra Ludattica e l'illustratrice Nicoletta Costa, il **libro-gioco** "Facciamo la pace" descrive situazioni-tipo in cui le due amiche Nina e Olga sono coinvolte in scenette che riguardano la quotidianità dei bambini, parlando di gentilezza, solidarietà, amore. Tramite il gioco, i bambini mettono in pratica delle azioni positive per poter procedere nel percorso il cui obiettivo non è vincere ma completare l'arcobaleno, ognuno con il suo contributo.

www.nicolettacostastore.com

LIBRO+GIOCO



Chiara Rota

CON LE MIE BOX, PORTO NEL MONDO LA CUCINA ITALIANA

@mycookingbox

di Laura Della Badia

Dalla laurea in ingegneria gestionale all'idea di My Cooking Box: Chiara Rota, bergamasca, è un mix di tenacia e visione del futuro. Nel 2015 ha creato una delle aziende leader nel mondo del meal kit. Le sue box, contenenti tutti gli ingredienti già dosati per realizzare le migliori ricette italiane, portano in giro per il mondo i sapori del nostro Paese. Qui ci racconta la sua storia imprenditoriale. Ovviamente, da mamma, ha pensato anche a box per cucinare con i bambini!

Prima di ogni domanda: ti piace cucinare? Hai esperienze nel mondo del food?

La cucina mi ha sempre appassionata, fin da bambina. Credo proprio che se non avessi coltivato in famiglia questa attenzione alla qualità del cibo, non avrei avuto l'idea di My Cooking Box.



IN FAMIGLIA C'ERA L'ATTENZIONE ALLA QUALITÀ DEL CIBO, QUESTO MI HA PORTATO A IDEARE MY COOKING BOX

Da quale intuizione specifica è nata la tua azienda?

La mia professione di ingegnere gestionale mi ha portata a lavorare all'estero e per un anno ho vissuto negli USA. Mi capitava spesso di essere invitata a pranzo o cena, rimanendo sbigottita da come preparavano piatti italiani, con cotture della pasta impensabili e condimenti assurdi. In generale, la cucina italiana è una grande attrazione all'estero ed è oggetto di esperimenti in tantissime famiglie, con risultati spesso improbabili.

Da queste riflessioni è nata l'idea di far recapitare direttamente a casa tutto l'occorrente per preparare al meglio le ricette regionali italiane: ingredienti perfettamente dosati, indicazioni dettagliate, accessori indispensabili.

Come hai proseguito per trovare i fondi?

Nel 2015 la mia idea è stata selezionate da SpeedMiUp, l'incubatore di start up dell'Università Bocconi e Camera di Commercio di Milano. Ho quindi registrato il marchio e creato la società alla cui preparazione ho lavorato due anni. All'inizio le box venivano vendute solo in alcuni negozi ma l'obiettivo era accelerare il business in un mercato globale. Così abbiamo messo a punto un progetto di crowdfunding sulla piattaforma CrowdFundMe che ha avuto un grande successo e ci ha permesso di andare avanti ampliando l'offerta, creando un sito e-commerce e puntando all'internazionalizzazione del brand. È seguita poi un'ulteriore campagna fondi insieme all'incremento di capitale sottoscritto da investitori del settore food.

Così sono nate tante altre box, che oggi si acquistano sul vostro sito. Cosa si trova in ogni scatola? Per quante porzioni?

Nella scatola c'è tutto quello che serve: ingredien-

CHIARA ROTA
Ideatrice e CEO di
My Cooking Box



ti altamente selezionati tra le eccellenze alimentari italiane, accessori come ad esempio la carta forno, gli stampini, la sac a poche, etc. In più, la spiegazione di come realizzare la ricetta e la descrizione sulla provenienza degli ingredienti utilizzati. Il tutto in genere per 2 porzioni ma per alcuni piatti si può scegliere anche la versione in più porzioni.

Qualche esempio delle ricette che si possono acquistare?
Ci sono tanti primi piatti, come diversi tipi di risotti, ma anche i pici toscani con tartufo e acciughe, i mezzi paccheri campani con ventresca e pomodoro giallo, la fregula sarda con granchio, solo per fare qualche esempio. Poi ci sono i piatti unici, come la polenta bergamasca con porcini, ma anche ricette per i dolci. Per le occasioni da celebrare abbiamo pensato alle Special Box, perfette anche come regalo. Abbiamo stretto un accordo con l'Accademia del Gusto per testare e approvare le ricette.

Ci sono anche delle box speciali per cucinare con i bambini? O pensate per le esigenze delle famiglie?
Per divertirsi in cucina con i bambini a Novembre abbiamo ideato la box per realizzare una bellissima e golosa torta a macchie in collaborazione con Cameo. L'idea di questa box è creare un momento di condivisione in famiglia, un'esperienza divertente per avvicinare i bambini al mondo della cucina.



Chi è il cliente tipo che acquista My Cooking Box?
In Italia sono soprattutto coppie e famiglie del Centro Nord, che vivono prevalentemente in grandi città. All'estero c'è una grossa fetta dei nostri clienti, soprattutto in Germania, mercato per il quale abbiamo creato anche la possibilità di un abbonamento, negli USA e in Messico.

PER DIVERTIRSI IN CUCINA CON I BAMBINI ABBIAMO IDEATO LA BOX PER REALIZZARE UNA BELLISSIMA E GOLOSA TORTA A MACCHIE

Negli ultimi anni c'è stato il boom dei delivery, piatti già pronti che arrivano a casa, per semplificare la preparazione dei pasti. Sulla scia di questo successo, c'è finanche chi sostiene che le cucine nel futuro spariranno… Tu cosa ne pensi?
Sì, è un fenomeno delle grandi metropoli all'estero ma credo che in Italia difficilmente prenderà piede. La cucina è parte del nostro patrimonio culturale, fa parte della nostra storia, è un bene che dobbiamo difendere perché ci distingue in tutto il mondo. Anche il mio progetto risponde proprio alla volontà di portare nel mondo la tanto amata cucina italiana. Le famiglie che preparano le nostre ricette postano entusiaste i loro video e le foto, per mostrare a tutti che hanno raggiunto il loro obiettivo di preparare una tipica ricetta italiana!

INFO
www.mycookingbox.it
IG: @mycookingbox

FIGLI PREADOLESCENTI L'ARTE DI NEGOZIARE

Come gestire i conflitti e favorire l'accettazione delle regole



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

maruska.dagostino@gmail.com
IG: @maruskadagostino

di Maruska D'Agostino, pedagogista

L'adolescenza e la preadolescenza costituiscono due fasi delicate per genitori e bambini ma, se sull'adolescenza abbondano trattati pedagogici, psicologici e indicazioni educative, la preadolescenza costituisce invece un territorio poco esplorato e di cui i genitori sanno ben poco.
Nello specifico, le famiglie che hanno bambini e bambine sulla soglia dei 10, 11, 12 anni, improvvisamente si trovano catapultati su un pianeta nuovo, misterioso e turbolento che di solito lascia tutti disorientati.
La preadolescenza, definita *"età dello tsunami"* dallo psicoterapeuta Alberto Pellai, costituisce una fase "ribelle" della vita dei nostri bambini-ragazzi, in cui si manifestano una serie di cambiamenti ormonali e un'incessante ricerca dell'identità. In questo periodo i ragazzi mettono alla prova e ridefiniscono i confini del nido familiare, affermando la propria personalità, con l'intento di lasciare il primo segno della loro presenza nel mondo.
Il cambiamento che investe i nostri bambini e li trasforma in preadolescenti è duplice. Uno investe il corpo che, attraverso la maturazione sessuale, diventa uno strumento che permette loro di mettersi in relazione con gli altri. L'altro cambiamento riguarda invece la conformazione del cervello e con essa la relazione genitoriale: partendo dal modo in cui il preadolescente percepisce il mondo e se stesso cambia il suo modo di pensare e inizia a differenziarsi dal nucleo familiare diventando un individuo diverso da mamma e papà.
I comportamenti imprevedibili e irrazionali dei figli mettono a dura prova la pazienza dei genitori e contemporaneamente la loro capacità di comprendere. La tentazione di un genitore è senza dubbio quella di reagire con impulsività, contrapponendo la propria reazione emotiva a quella incontrollata ed eccessiva dei figli.
Ciò che aiuta maggiormente un preadolescente a crescere è avere accanto genitori che non perdano le staffe, ma in grado di accogliere le reazioni emotive esagerate e con la capacità di mettere in discussione il proprio punto di vista con tranquillità.
É proprio in questo contesto che la negoziazione può assumere un valore fondamentale, costituendo la strategia più adatta.

Negoziare: perché e come?
La negoziazione in famiglia è l'arte che aiuta lo sviluppo del processo educativo e consente il superamento dei conflitti: può sempre essere utilizzata con i figli, perché quanto prima si inizia a cercare insieme soluzioni, maggiormente si favorisce l'accettazione delle regole, lo sviluppo della cooperazione, l'autocontrollo e il senso di responsabilità.
La negoziazione inoltre permette una migliore gestione delle emozioni: saper negoziare con i figli preadolescenti li metterà nelle condizioni di fare

Letture consigliate

- L'ARTE DI NEGOZIARE CON I FIGLI
  G. Maiolo e G. Franchini
- L'ETÀ DELLO TSUNAMI: COME SOPRAVVIVERE AD UN FIGLIO PRE-ADOLESCENTE
  A. Pellai e B. Tamborini

lo stesso. Si renderanno conto che è molto difficile raggiungere un accordo quando una delle due parti è sempre guidata dall'ira, dalla rabbia, dalla frustrazione o dalla tristezza.
Ad ogni modo, saper negoziare non è facile come potrebbe sembrare e questo non dipende dai figli, ma soprattutto dai genitori. Qui di seguito potrete trovare una serie di "buone prassi" che possono esservi utili nelle prime negoziazioni preadolescenziali con i vostri figli.

» Sta crescendo, sta maturando
Tenete bene a mente che i vostri figli sono persone che stanno maturando, crescendo e imparando. Non sono più bambini piccoli, bensì individui con opinioni proprie. Se esercitate un'autorità quasi dittatoriale e se non tenete conto delle loro opinioni, state sabotando la negoziazione prima ancora di cominciarla.

» Ridurre l'asimmetria genitore-figlio
Negoziare significa eliminare certe "distorsioni" come espressioni del tipo *"Io sono tuo padre/madre e qui comando io"*. Frasi del genere sono deleterie per il processo di negoziazione poiché impongono un principio di autorità che impedisce qualsiasi forma di dialogo.

» Abbiate orecchie
Durante la preadolescenza i ragazzi iniziano a costruire la loro identità e definire i loro valori. In questa fase è importante ascoltarli e tenere conto dei loro sentimenti. Accettate vostro figlio per quello che è e non per quello che vorreste che fosse, senza giudicarne le sue azioni o i suoi atteggiamenti.

» Non più "Tu" ma "Io"
Una cosa da fare per iniziare a comunicare efficacemente è quella di spostarsi dal Tu all'Io. Vale a dire che dovrete portare l'attenzione a ciò che sentite e provate e non sul comportamento problematico dei vostri figli. É molto utile dire per esempio: *"Io mi preoccupo e vado in ansia se tu tardi"* piuttosto che dire *"Tu sei stato un irresponsabile perché sei arrivato tardi"*.

» No alle frasi che bloccano
Nelle negoziazioni meglio evitare di esordire con valutazioni perentorie, sarebbe più opportuno utilizzare espressioni che lasciano aperto il discorso e comunicano la disponibilità a rivedere il proprio punto di vista come per esempio "A mio parere", "Io sento che…"
Evitate inoltre di dare ordini "Tu devi…", di fare la predica, di minacciare "Se non farai come ti dico…", di giudicare o ridicolizzare.

» La regola delle tre A: Apprezzamento, Affiliazione, Alleanza
Molta importanza costituisce l'apprezzamento dei vostri figli: apprezzare significa esprimere apertamente valore per ciò che vostro figlio fa o dice (*"Apprezzo lo sforzo che fai per…"*). Sentirsi apprezzati favorisce la collaborazione e migliora il rapporto a prescindere dagli accordi che verranno raggiunti insieme. Per costruire inoltre un rapporto cooperativo è importante promuovere affiliazione e alleanza trattando il figlio come un alleato interessato a risolvere le questioni in oggetto per il benessere di tutta la famiglia.

In conclusione, nell'educazione dei figli quest'oggi ci si trova di fronte a sfide complesse e impegnative, che richiedono ai genitori competenze sempre più articolate e precise.
Saper negoziare vuol dire essere capaci di raggiungere compromessi con i propri figli, significa "vincere insieme" soprattutto quanto gli scontri inceppano le relazioni. Imparare ad utilizzare la negoziazione come strategia educativa significa avere uno strumento nuovo nella cassetta degli attrezzi del *buon educatore*. L'arte della negoziazione permetterà di diventare genitori persuasivi e competenti; imparare a negoziare con i vostri figli in maniera saggia migliorerà il vostro rapporto con loro e questa, senza dubbio, rimane per un genitore la cosa più importante.



pegperego.com

Vivace & the City.

Vivace è il sistema modulare ideale per esplorare la città. È leggero, comodo ed è a suo agio in tutte le situazioni: passa con facilità da spaziosa culla a comoda carrozzina e da agile passeggino a seggiolino auto reclinabile. Con Peg Perego hai tutto il valore del Made in Italy in ogni particolare, e si vede.

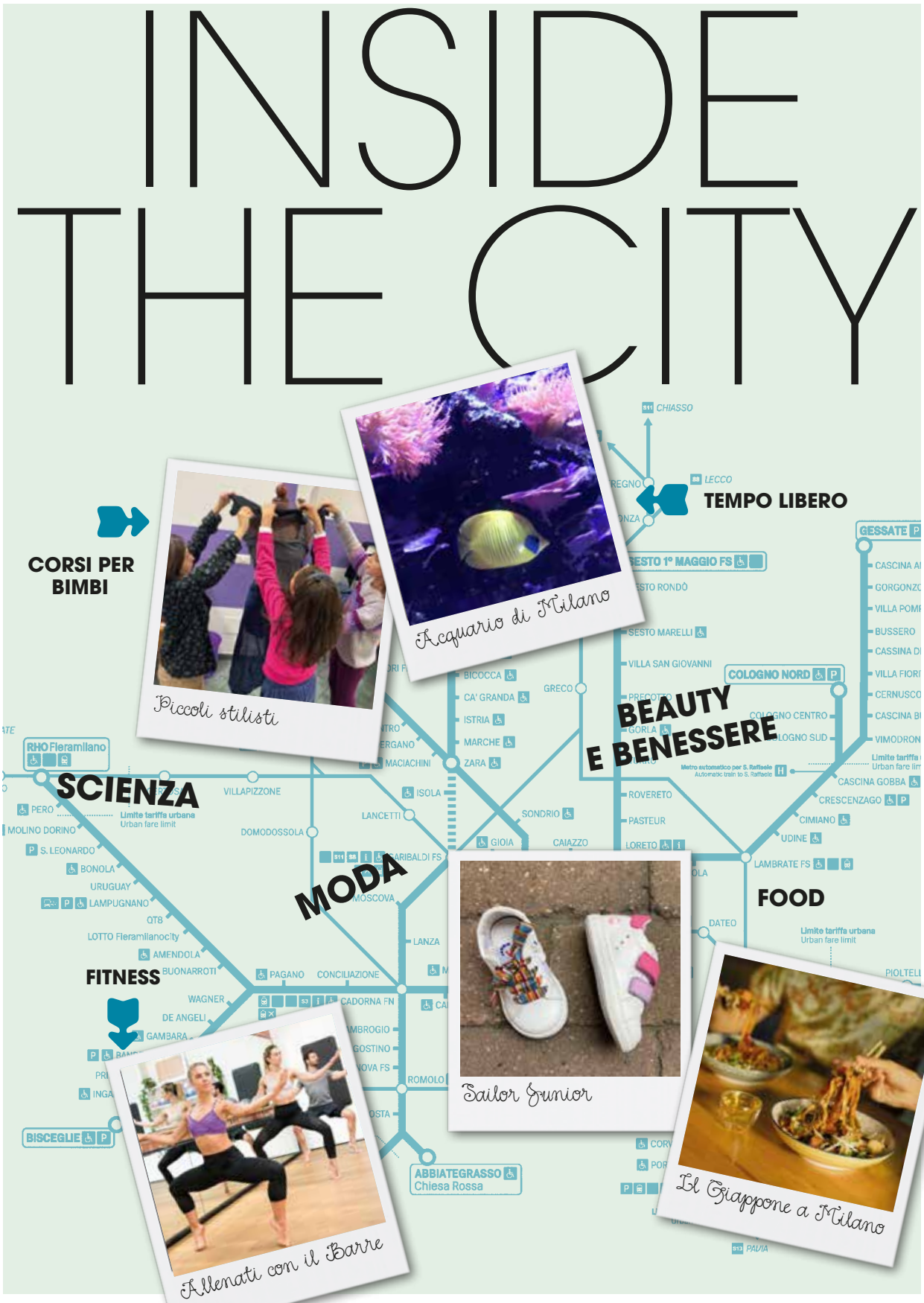


Italy. A taste for life.

Peg Perego

MADE IN ITALY

INSIDE THE CITY



SEGNARE IN AGENDA!

IL PICCOLO PRINCIPE
Al Teatro Repower
DAL 23 MARZO AL 3 APRILE
La rappresentazione di questa storia che tutti conoscono ma nessuno ricorda, si snoda attraverso i tanti linguaggi che il racconto, la musica, il canto, il circo, gli elementi scenografici e, più in generale, il teatro performativo offre. Non è uno spettacolo di prosa, non è un musical, non è un circo, non è un'istallazione. Ma è un po' di tutto questo perché ogni verità svelata, ogni personaggio, ogni snodo della vicenda attinge allo strumento più adatto ad arrivare allo spettatore. Regia di Stefano Genovese
• Orari: Giov e Ven. alle 20.30;
Sab. alle 15.30 e 20.30; Dom. alle 15.30
www.teatrorepower.com

LABORATORI DI BOTANICA
Alla Fondazione Prada
▶ **"Herbarium"** è in corso IL SABATO E LA DOMENICA FINO AL 5 MARZO 2023.
I bambini sono invitati a conoscere le piante che crescono intorno a noi e scoprire le loro storie nello spazio e nel tempo: provenienza, forma, colore, nome dei loro scopritori, se fioriscono di giorno o di notte e se hanno spine o sono vellutate. Durante il laboratorio ogni bambino costruisce il proprio taccuino botanico utilizzando scatole magiche, matite, pastelli e acquerelli. Laboratorio a cura di Teresa D'Agostino, architetto e paesaggista e Marianna Merisi, paesaggista e illustratrice.
• Orari: 11-12 (a partire dai 2 anni, accompagnati da un adulto);
14-15.15 e 16-17.15 (i bambini possono essere affidati ad un educatore).
• Per prenotare:
accademiadeibambini@fondazioneprada.org

IL MAGO DI OZ
Al Teatro Carcano
DOMENICA 12 MARZO, ORE 11
Sono tornati i Fantaweekend al Teatro Carcano, gli appuntamenti della domenica per tutta la famiglia! Lo spettacolo del 12 marzo ripropone il capolavoro di Frank L. Baum attraverso diverse tecniche di espressione originali e innovative e un'elevata interattività tra i personaggi in scena e il pubblico. Con delicatezza e poesia si riflette sul tema dell'amicizia.
www.teatrocarcano.com

GERONIMO STILTON
Al Teatro Arcimboldi
DOMENICA 12 E 19 MARZO, ORE 11 E 14.30
"Geronimo Stilton nel Regno della Fantasia - Il Musical" è fedelmente tratto dall'omonima serie best seller edita da Piemme e famosa in tutto



Geronimo Stilton

il mondo. Lo show, che ha conquistato il pubblico dei grandi teatri italiani, racconta le avventure di Geronimo Stilton che insieme a gnomi, folletti e draghi, dovrà salvare la Regina delle Fate Floridiana. Un viaggio fantastico in mondi dove i sogni e la fantasia sono il tema principale di una storia che alterna momenti di puro divertimento a musica, colori, emozioni e personaggi fantastici.
Un'esperienza indimenticabile per tutti i bambini, da 0 a 99 anni! Lo spettacolo è interamente cantato dal vivo. TAM, Teatro Arcimboldi Milano, biglietti su www.ticketone.it

AI PIEDI DELL'OLIMPO
Al Teatro Dal Verme
DOMENICA 26 MARZO, ORE 11
Nell'ambito della rassegna I Piccoli Pomeriggi musicali, il concerto-spettacolo ci trasporterà nel mondo dell'antica Grecia, insieme alla protagonista Olivia, una bambina di 8 anni che ogni domenica si risveglia in un mondo che credeva esistesse solo nei libri di scuola.
www.ipomeriggi.it

LA MOSTRA RAINBOW
Al Mudec
FINO AL 2 LUGLIO
Ispirandosi a The Rainbow Show, mostra tenutasi a San Francisco nel 1975, MUDEC propone un progetto espositivo fatto di diverse narrazioni legate all'arcobaleno, inteso come fenomeno naturale, culturale, spirituale e umano. Il programma Rainbow prevede eventi in collaborazione con il Planetario e il Museo di Storia Naturale.
www.mudec.it

LE MILLE E UNA NOTTE
29 APRILE, ORE 16
La storica rassegna di spettacoli musicali per famiglie torna con due serie imperdibili:
"Festeggia con noi!" per bambini e famiglie che amano trascorrere i giorni di festa in musica, e Classici per bambini, con le più belle storie che hanno accompagnato la nostra infanzia, da *"Pierino e il Lupo"* a *"Le Mille e una notte"*.
Musiche di Rimskij-Korsakov.
Orchestra Sinfonica Junior di Milano
www.sinfonicadimilano.org


Jun e i due gemelli

Guide speciali

IL GIAPPONE A MILANO



di Laura Della Badia

Ecco una nuova rubrica, pensata per farvi scoprire Milano nella sua veste internazionale. Su ogni numero della rivista, una "guida" speciale ci segnalerà negozi, ristoranti e attività da provare per vivere altre culture, restando in città. Mamme (ma non solo) che vivete a Milano ma provenite da qualsiasi altra parte del mondo… se desiderate farci conoscere gusti, stili di vita e tutto ciò che riguarda la vostra cultura, scriveteci: *redazione@milanomoms.it*

Cominciamo da Jun, mamma di due meravigliosi gemelli, che dal Giappone si è trasferita a Milano nel 2012.

Ecco i consigli di Jun per assaporare il Giappone a Milano!

CARNE E GRILL RISTORANTE YAZAWA

Qui si può gustare l'autentica carne Wagyu. Come ci spiega Jun: WA significa Giappone e GYU vuol dire Manzo e la caratteristica di questa carne è l'aspetto marmorizzato, cioè tante venature di grasso che la rendono particolarmente tenera. Da Yazawa c'è anche il tavolo centrale con il grill, per una cena dallo spirito conviviale. Atmosfera elegante!

Via San Fermo, 1

PIATTI TIPICI KAPPOU NINOMIYA

Il termine Kappou indica le tecniche tradizionali della cucina giapponese, invece Ninomiya è il cognome dello chef. L'atmosfera è semplice e rilassata e si possono gustare piatti tipici come il Chicken Nanban, pollo fritto accompagnato da una speciale salsa tartara, e l'anguilla alla griglia con salsa kabayaki, che sono tra i preferiti di Jun!

Via Fra Galgario, 4

ALTA GASTRONOMIA HAZAMA

Se desiderate provare l'alta gastronomia tradizionale giapponese, a Milano c'è il ristorante Hazama. Come ci spiega Jun, qui troviamo la vera cucina "Kaiseki" ossia la cucina giapponese tradizionale e di alto livello. La cena è composta da un menù degustazione di 7 portate, mentre a pranzo potete scegliere varie pietanze come i filetti di anguilla scottati e laccati in salsa di soia, la carne wagyu, i soba cioè gli spaghetti di grano saraceno fatti a mano, tutti piatti proposti con preparazioni particolari e raffinate.

Via Savona, 41

FOOD + STORE TENOHA

In questo concept store potete trascorrere tante ore all'insegna dell'atmosfera giapponese perché Tenoha è anche ristorante e ramen bar. Tanti oggetti per la casa, idee regalo, abbigliamento. Secondo Jun, il Ramen è davvero buono ma le porzioni sono diverse dal quelle Giapponesi!

Via Vigevano, 18

STORE MUJI

Ormai li conosciamo bene, i negozi Muji a Milano ci sono da diversi anni e qui si trovano tantissimi articoli dal design semplice, senza loghi e pensati per la vita di tutti i giorni. Abbigliamento, utensili, contenitori, mobili. Quando si entra, non si esce mai a mani vuote!

Corso Buenos Aires, 36 - Piazza Gae Aulenti, 8
Via Torino, 22

PER LA SPESA ZEN MARKET

Qui Jun compra tutto l'occorrente per cucinare a casa le sue ricette giapponesi. Riso, condimenti, salse, noodles, snack dolci e salati, ma anche oggettistica in porcellana giapponese, utensili e accessori per la cucina.

Via Fezzan, 4

A casa, Yaki Udon e Shabu Shabu

Ho chiesto a Jun cosa prepara a casa quando vuole mangiare giapponese. Gli **Udon**! Sono grossi spaghetti che si possono fare in casa o comprare già fatti. Il modo migliore per assaporarli è saltarli in padella con le verdure. Piacciono anche ai bambini! **Shabu Shabu** è invece la carne tagliata in fettine molto sottili che di solito si consuma in compagnia perché ogni commensale sceglie le fettine e le verdure che vanno cotte in una pentola al centro del tavolo.


Yaki Udon



Inquadra il QR code per maggiori info sulla mostra!

ROBERT CAPA AL MUDEC

UNA MOSTRA APPASSIONANTE PER TUTTA LA FAMIGLIA

di Valentina Valente

Probabilmente il nome di Robert Capa lo abbiamo sentito o letto tutti almeno una volta, sui giornali, in qualche documentario di storia alla televisione, ma non tutti conoscono la sua vicenda umana e professionale. È molto affascinante e interessante: la Mostra che gli dedica il MUDEC, **fino al 19 marzo 2023**, può essere un ottimo punto di partenza per avvicinarsi a questa figura così carismatica! Robert Capa, pseudonimo di Endre Friedmann (1913-1954), non ha fatto solo la storia della fotografia, o meglio del fotogiornalismo, ma ha restituito al mondo immagini e racconti unici su fatti di importanza epocale, tra cui il conflitto civile in Spagna, l'invasione e la liberazione dai nazisti o l'invasione giapponese della Cina. In questo articolo desidero darvi alcuni spunti di riflessione che potete fare con i vostri figli, se andate a vedere insieme la mostra, cosa che vi consiglio! Penso che l'interazione più efficace si possa avere portando bimbi dagli 8 anni in su, fermo restando che tutti i bambini possono essere educati ad osservare le immagini di foto o quadri, a qualunque età.

ECCO LE RIFLESSIONI CHE POTETE PROPORRE:

1 · Che cosa vuol dire fotogiornalismo? La mostra ci offre la possibilità di parlare ai bambini di questa professione, che nasce proprio negli anni di Capa, attorno agli anni '30, grazie anche all'uso di macchine fotografiche più piccole e agevoli da portare in giro. Chiediamo: cosa fa un fotoreporter? Ascoltiamo le risposte che ci danno i bambini e completiamo le loro informazioni spiegando l'importanza di questa professione: è grazie a persone coraggiose e molto attente alla realtà come i fotoreporter, ieri e oggi, che possiamo conoscere gli aspetti più nascosti di tanti Paesi e avvenimenti nel mondo, in special modo quelli che si nascondono dietro alle guerre, come la sofferenza dei civili, la vera vita dei soldati al fronte, efferati crimini o grandi azioni umanitarie.

2 · Il bianco e nero: proviamo a far riflettere i bambini sul linguaggio fotografico del bianco e nero e sulla sua capacità espressiva. I bambini noteranno che in questo percorso espositivo le foto sono tutte in bianco e nero, eppure ciò che deve vibrare, ovvero le emozioni e i sentimenti delle persone raffigurate, sono forti e arrivano a chi osserva. Soffermiamoci su una o due foto e proviamo a chiedere ai bambini cosa sentono, ve ne sono diverse in cui sono raffigurati anche bambini e famiglie. Non mancheranno di stupirvi quando si lasceranno trasportare dall'immagine stessa, nonostante non abbia colori vivaci.

3 · La guerra: sicuramente uno dei temi conduttori dell'esposizione. Un tema purtroppo molto attuale. Possiamo osservare le foto dello sbarco in Normandia, quelle dei soldati tedeschi in Sicilia, o ancora quelle della guerra civile in Spagna e raccogliere le emozioni che esse trasmettono. Con i ragazzi delle medie possiamo anche cogliere l'occasione per un ripasso di storia, cercando un dialogo con loro.

4 · Infine, la fotografia come arte e strumento di osservazione del mondo che ci circonda. Durante la mostra possiamo far capire ai bambini quanto importante sia imparare ad osservare il mondo che ci circonda, con occhi curiosi, che non si fermano all'apparenza. È così che grandi fotografi riescono a restituire immagini che rimangono nella memoria di tutti, osservando e cercando la vera storia dietro ai volti della gente. E chissà, magari qualcuno tornando a casa vi chiederà la sua prima macchina fotografica!



Folla in festa per la liberazione della città.
Parigi, Francia, 25 agosto 1944
© Robert Capa © International Center of Photography/Magnum Photos.

MUDEC
Via Tortona, 56
www.mudec.it

DA LEGGERE!

Se volete arrivare preparati alla mostra vi consiglio due bei libri, il primo è "Leggermente fuori fuoco" scritto da Capa stesso, (lo trovate edito da Feltrinelli) che vi svelerà anche i retroscena degli scatti sfuocati fatti durante lo sbarco in Normandia e altri dettagli della sua vita privata (come la love story con Ingrid Bergman!); il secondo è "La ragazza con la Leica" di Helena Janeczek, edito da Guanda, che racconta la storia di Gerda Taro, compagna del fotografo, rivelando tanti tratti della sua vita privata e professionale (libro di cui trovate la recensione anche sul nostro blog online su milanomoms.it).
Vi assicuro che vi affascinerà!

NON I SOLITI **CORSI!**

SPAZIO ALLA CREATIVITÀ, TRA CUCITO, DISEGNO E MOVIMENTO



creare insieme



GIOCO CON LA MODA!

"Atelier Piccoli Stilisti" è una scuola di moda per bambini e ragazzi dai 5 anni. Attraverso l'arte del cucito o del ricamo vengono potenziate le capacità manuali e la fantasia, utilizzando stoffe, aghi, carta modelli. E per finire, chi vorrà, sarà accompagnato nella creazione del proprio primo abito! Tutto questo è creatività, amore per la moda, e tanto tanto divertimento. Ogni piccolo stilista avrà la sua postazione; i corsi, le lezioni e i workshop sono costituiti da un numero ristretto di bambini così da poter seguire tutti i partecipanti. Seguite i social o inviate una mail per conoscere le date dei prossimi laboratori, che si tengono a Milano.

Via Lario, 9 (Zona Isola)
info@atelierpiccolistilisti.com, www.atelierpiccolistilisti.com
IG: @atelierpiccolistilisti; FB: @Atelier Piccoli Stilisti

MI MUOVO, MI DIVERTO, IMPARO!

L'utilizzo della fiaba aiuta il bambino a collegare il mondo fantastico al movimento, ad immedesimarsi in un personaggio e di conseguenza a vivere l'esperienza con un coinvolgimento entusiasmante. Il progetto Fiabe Motorie si basa proprio su questo! I bambini diventano i protagonisti di sorprendenti giochi e percorsi interattivi, utili a potenziare le principali competenze motorie e le funzioni cognitive. Un vero e proprio progetto indirizzato a tutti i bambini dei nidi, scuole dell'infanzia e scuole primarie. Sul sito trovate tutte le informazioni sulle attività in corso, anche sulla possibilità di organizzare feste di compleanno con Fiabe Motorie.

info@fiabemotorie.com - www.fiabemotorie.com
IG: @fiabemotorie_

il percorso





tecniche artistiche



IMPARO A DISEGNARE

"Disegno il mio mondo" è un corso per bambini e ragazzi dagli 8 ai 12 anni, che hanno la passione per il disegno e per il mondo dei fumetti, che amano ritrarre tutto ciò che li circonda e desiderano imparare a realizzare ritratti, mostri, dinosauri o l'animale dei propri sogni. Avventurandosi nell'universo creativo del disegno, si inventeranno storie fantastiche e verranno utilizzate tante tecniche artistiche diverse, esplorando le infinite possibilità del disegno. Oltre ai corsi con frequenza settimanale (della durata di 3 mesi) ci sono quelli del sabato pomeriggio ai quali ci si può iscrivere di volta in volta.

Via Bergognone, 7
www.laboratoriodellearti.org

Provato da noi!

TUTTE ALLA SBARRA!

CORPO FORTE, TONICO E SANO CON IL BARRE

di Valentina Valente

Da quando l'ho conosciuto, me ne sono innamorata! Sto parlando del *Barre*, la disciplina fitness del momento, di cui qui vi racconto i particolari. Non sono in molti a proporlo a Milano, grazie a Möt Studios ho provato una lezione a regola d'arte e ho scoperto questo delizioso boutique fitness studio che vi consiglio!
Lorenzo, l'istruttore, mi accoglie in un ambiente confortevole e curato, e prima di iniziare la lezione scambiamo due chiacchiere su questa attività particolarmente indicata per le donne. Il Barre (le cui origini risalgono agli anni '60, quando la ballerina Lotte Berk lo fondò a Londra), coniuga esercizi alla sbarra, presi dal repertorio della danza classica, con esercizi che derivano dal pilates e dallo yoga. Alla sbarra quindi, tra un grand battement, un pliè o un arabesque, vi ritroverete ad usare (molto!) i muscoli delle cosce, dell'interno cosce e soprattutto i glutei, in una serie di movimenti che tonificano ma allo stesso tempo allungano la muscolatura e rafforzano le caviglie, anche perché la lezione si svolge senza scarpe, con i calzini del pilates o scalze. Il mix di esercizi, proprio come per le ballerine, aiuta sì a tonificare, ma senza ingrossare le gambe, errore che spesso invece si fa in palestra quando si insiste con altri tipi di esercizi. Risultato: gambe toniche ma snelle, forti e sane e glutei sorprendentemente più tonici, già dopo le prime lezioni! Si lavora anche sulla postura, rinforzando la muscolatura della schiena e sull'equilibrio, con posizioni isometriche che contribuiscono alla tonificazione dei muscoli, infine, non vengono certo trascurati gli addominali, per i quali vi sono esercizi a terra da fare a fine lezione. Non è necessario naturalmente essere ballerine, né tantomeno aver mai praticato danza, perché gli esercizi sono alla portata di tutte: la classe trasforma le basi del balletto in movimenti di fitness, dando un bell'input anche al metabolismo, con un lavoro aerobico di sottofondo (si lavora tanto, senza però affaticarsi troppo: il bello è che dopo la lezione vi sentirete benissimo, non stravolte, ma al contrario piene di energia positiva e benessere psicofisico). La differenza con il lavoro tradizionale in palestra la potrete vedere voi stesse dopo poche lezioni e stenterete a crederci. Non resta che mettervi tutte alla sbarra, e provare! Da Möt Studios, sul sito, potete acquistare anche un pacchetto da due lezioni, perfetto proprio per iniziare e sperimentare.



Alla sbarra con Lorenzo di Möt Studios



Inquadra il QR code ed entra nel mondo Möt Studios

MÖT STUDIOS

A pochi passi da Corso Como, Möt Studios offre una vasta gamma di allenamenti funzionali e corsi tenuti da alcuni dei migliori e più stimolanti personal trainer del settore per unire il meglio del fitness e dell'approccio olistico al benessere personale. Un ambiente accogliente ed elegante, dotato di una sala comune dove potersi fermare per una veloce pausa pranzo dopo l'allenamento, una tisana, due chiacchiere per socializzare.

MÖT STUDIOS
Via Francesco Crispi, 3
www.motstudios.it





PRIMI PASSI?

LA SCARPETTA GIUSTA È QUI!

Camminare, corrrere, saltare: per poter fare tutto ciò, il piede ha una struttura complessa, fatta di ossa, articolazioni, muscoli. Ecco perché, fin dai primi passi, occorre trattare i piedini dei bimbi con la massima cura, preservandone sempre la salute e il benessere. Diventa fondamentale, allora, scegliere la scarpa giusta, studiata ergonomicamente e progettata per accompagnare le prime sfide dei nostri piccoli. La qualità dei materiali utilizzati, insieme ad una struttura che non ostacola ma accompagna i primi movimenti, fanno la differenza. Oggi si prediligono materiali morbidi, leggeri e traspiranti, dando ai piedini la possibilità di muoversi liberamente, riproducendo la sensazione di essere quasi a piedi scalzi. I brand selezionati e proposti da Sailor Junior coniugano sempre la qualità dei materiali con l'ergonomia a una struttura morbida ma capace di proteggere e stabilizzare il piede.

- **I brand per i primi passi:** Walkey, Bobux, Falcotto, Naturino, Biomecanics, Kickers, e poi c'è la linea Sailor Junior, realizzata artigianalmente con materiali e pelli italiane.
- **In negozio trovi anche:** Grunland, Victoria, Cienta, Igor, Ciciban (pantofole), crocs, sportive Nike, Adidas New balance, Puma, Diadora, Skechers, Blundstone.









Comode e sicure

SAILOR JUNIOR
Corso Colombo, 5
WhatsApp 366.3058654
IG: @Sailor_junior - FB: sailor junior

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE



La Chiocciola
tutto per bimbi e mamme

CREA LA TUA LISTA
NASCITA • BATTESIMO • REGALO!

Gratuita e senza obbligo di acquisto!

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

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

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

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

AMICI DI PINNA

CI IMMERGIAMO NEL MONDO SOTTOMARINO, ALL'ACQUARIO DI MILANO



di Francesca Zardin

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

Esiste un posto che da generazioni porta milanesi grandi e piccini a tuffarsi nel meraviglioso mondo sommerso alla scoperta di ambienti e creature a noi vicine, ma spesso poco conosciute.
È l'Acquario Civico e Stazione Idrobiologica di Milano che dal 1906 accoglie i visitatori per mostrare la biodiversità acquatica Italiana e insegnare a proteggerla.





Nato grazie all'EXPO 1906, l'Acquario Civico è ospitato nella bellissima palazzina liberty disegnata appositamente per l'evento internazionale, e decorata con piastrelle policrome e statue di animali acquatici. Giocate subito a riconoscere tutte le specie! Si trova nel Parco Sempione (Metro Verde Lanza) accanto all'Arena Civica, posizione perfetta come meta di giornate in famiglia dove unire alla visita, lo svago al parco o delle belle merende nella vecchia Brera.
La fontana dell'ippopotamo ci saluta varcati i cancelli, mentre la penombra della sorprendente struttura interna circolare ci invita a osservare le vasche con grande attenzione per scovare le specie che vivono nei loro ambienti. Il viaggio comincia dalle gelide acque del torrente montano della Val Masino, popolato di trote, per scendere di quota e incontrare il rospo comune nella sua pozza, poi lungo il fiume Adda verso valle fino al pontile del Lago di Como.
Le acque dolci lombarde ospitano il luccio, predatore immobile e dalla bocca piena di denti, e i territoriali spinarelli che sorvegliano il fontanile (se ne vedete alcuni con il ventre rosso sono i maschi pronti all'accoppiamento). Gli storioni alla foce del fiume ci raccontano dei pericoli di conservazione che affrontano a causa della pesca e ci accompagnano verso le vasche marine.
Rimettete le giacche per le vasche esterne, dove un airone goloso ogni tanto prova a mangiarsi i pesci, e non fatevi tentare dal nutrire gli animali, sarà l'occasione per spiegare ai bimbi che il pane non si dà mai a pesci e uccelli. Tornati dentro, ecco la sorpresa dei coloratissimi pesci di barriera corallina del Mar Rosso, familiari a tutti grazie al film "Alla ricerca di Nemo". Rappresentano le specie ora a loro agio nel Mediterraneo a causa del Canale di Suez e del Cambiamento Climatico Globale. Sollevate i bimbi per scoprire gli oblò azzurri delle meduse Aurelia e aguzzate la vista con i granellini sul fondo: sono i loro giovani polipi! Poi cercate le uova di gattopardo (lo squalo non il felino) nella vasca a ponte tra le specie di mare aperto, e respirate al ritmo delle murene. Se siete fortunati troverete l'intelligentissimo polpo, intento con i giochi nella sua vasca, infine immergetevi nel blu del relitto per ammirare il pesce civetta dalle "ali" bordate di blu.

LE ATTIVITÀ

► **Seguite il nuovo e ricchissimo PROGRAMMA DI ADMAIORA che propone alle famiglie nei weekend laboratori e visite didattiche condotte da esperti. Potete anche regalare un compleanno tutto nel blu a tema squali o pirati a seconda dell'età del festeggiato.**
⬥ **Info: www.admaiora.education/it/mostre-ed-eventi/acquario-civico-di-milano**

► **Appassionati acquariofili? PRENOTATE IL "DIETRO LE QUINTE": nelle aree inaccessibili al pubblico potrete apprendere i segreti tecnici e l'attenzione al benessere animale direttamente dai curatori delle vasche. Ogni inizio mese il sabato mattina (prossime date 11/3, 8/4, 13/5, 10/6)**
⬥ **Info: www.acquariodimilano.it**



IL MIO CONSIGLIO FAMILY FRIENDLY DOPO L'ACQUARIO?
Lì vicino, da Flower Burger in C.so Garibaldi 34, potrete gustare i coloratissimi burger 100% vegan. Con la bella stagione scegliete l'opzione consegna per un picnic sotto gli alberi del Parco Sempione.
www.flowerburger.it



FIORELLACIABOCO
SARTORIA

presenta

Pamilla Private Sale

da Mercoledì 1 Marzo a Domenica 5 Aprile

Anche su appuntamento: T. 333 698 1238 / box@sartoriafiorella.com

- Abbigliamento mamma (anche su misura)
- Abbigliamento bimba (1/16 anni)

VIA GASPARE ROSALE 9 - MILANO
METRO GARIBALDI / MOSCOVA

DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 19.00
CITOFONO FIORELLA CIABOCO PIANO -1

PARCHEGGIO CONVENZIONATO
"THE BIG PARKING"
VIA CARLO DE CRISTOFORIS 10
20% DI SCONTO ESIBENDO IL NOSTRO TIMBRO



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

Inquadra il QR code per maggiori info!

RINGIOVANIRE IL SORRISO? SI PUÒ!

LA RIVOLUZIONE DEL "FILLER DENTALE"

di Valentina Valente

Dopo i quarant'anni si verificano cambiamenti nella tonicità della pelle del viso, delle labbra e del contorno occhi e anche la qualità del nostro sorriso può risentire del tempo che passa. Niente paura, oggi si può intervenire per ringiovanire il sorriso, con diverse azioni mirate, che ci siamo fatte spiegare dalla dottoressa Cristiana Alicino, specialista in ortodonzia da vent'anni e quindi esperta nella diagnosi estetica del sorriso.

Cosa si intende per ringiovanimento del sorriso?
Il ringiovanimento del sorriso è un'armonica combinazione di trattamenti estetici/odontoiatrici rivolti non solo ai denti visibili nel sorriso, ma anche alla componente gengivale, alle labbra e alla zona attorno alla bocca. La combinazione di più interventi concorre a mitigare, con sobrietà, i segni del tempo.

Quali sono le caratteristiche di un sorriso non più giovanissimo?
Caratteri tipici dell'aspetto vissuto del sorriso possono essere: colore dei denti scuro, ingiallito, opaco, poca visibilità dei denti superiori, la presenza dei margini superiori dei denti abrasi e consumati, l'assenza delle spaziature incisali tra un dente ed un altro, superfici dentali non uniformi e non simmetriche. Per quanto riguarda la bocca, la presenza di labbra atrofiche e ridotte di volume, rughe periorali evidenti e pelle disidratata.

Come possiamo allora intervenire?
Il primo passo, per avere un risultato corrispondente alle aspettative, è il progetto estetico che si attua, in primis, attraverso un pieno rapporto di fiducia di tipo empatico tra me e il paziente. La prima visita è incentrata infatti, su una valutazione di tipo psicologico sul disagio del paziente sulla sua situazione estetica del sorriso e del volto in generale. Questa importante valutazione è essenziale per identificare se il paziente è candidato o meno all'*odontoiatria estetica* ovvero al filler dentale attraverso faccette americane ultrasottili.

Come si può capire quale sarà il risultato?
L'informatica permette oggi di avere a disposizione strumenti sofisticati per analizzare aspetti estetici del viso e del sorriso che si concretizza in una simulazione ***"ideal smile design"***. I dati inseriti nel sistema vengono analizzati, elaborati e riassunti in precise indicazioni al fine di costruire il sorriso ideale. Sulla base di questa idea, condivisa con il desiderio del paziente, si realizza un provvisorio in resina che permette al paziente di provare il suo nuovo sorriso anche per 24 ore e fare tutte le correzioni che ritiene opportune. Solo dopo, andremo a produrre le faccette di ceramica.

Perché parla di "filler dentale"?
Filler vuol dire riempire, rimpolpare. Esattamente quello che realizzo con le mie faccette ultrasottili senza limare in alcun modo i denti: si incollano questi gusci sottilissimi in ceramica per riportare i denti alla forma, al colore, alla dimensione che avevano a 20 anni o che per difetti congeniti non hanno mai avuto. La procedura è realizzata in 2 sedute e assolutamente indolore.

Serve la collaborazione del medico estetico?
A volte. Un sorriso piacente ha sì dei bei denti dritti, bianchi e proporzionati con il volto, ma in più, non deve esporre eccessivamente la gengiva. In quel caso, il cosiddetto "gummy smile" lo correggiamo con l'ausilio di iniezioni di botulino e/o acido ialuronico in modo da ridurre la mobilita del labbro superiore di quel minimo che nel complesso risulti poco visibile.

È indispensabile sempre ricorrere alle faccette?
Assolutamente no! Ogni caso è diverso. Nel nostro studio potremo valutare insieme il tipo di intervento più adatto per ognuno: ad esempio, si può ricorrere a un riallineamento invisibile con allineatori per pochi mesi e ad una seduta di sbiancamento Extra-White secondo il nostro protocollo, di cui siamo molto gelosi, per cambiare aspetto ed essere contenti del nuovo sorriso!



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

MILANO MOMS PER CRISTIANA MARIA ALICINO



Speciale ATTESA E NASCITA

I CONSIGLI DEGLI SPECIALISTI, PER UNA GRAVIDANZA SERENA E PER I PRIMI MESI DEL BEBÈ. PRODOTTI E SERVIZI PER I NEOGENITORI

Foto di Virginia D'Attorre - ViVa Family
www.babylissima.it



ANNALISA MARCONI
PSICOLOGA EVOLUTIVA
E PERINATALE

L'AIUTO DELLA PSICOLOGA PERINATALE

SCOPRIAMO DI PIÙ SU QUESTA FIGURA DI SUPPORTO FAMIGLIARE

di Annalisa Marconi

La gravidanza è, tra le fasi della vita di una donna, uno dei più sconvolgenti. Nel momento stesso in cui si visualizza l'esito positivo del test di gravidanza, la reazione può essere gioia, felicità, ansia ma anche paura: nessuna di queste emozioni è più o meno legittima delle altre.

Se siete ai primi mesi o lo avete scoperto da poco, fate un bel respiro, prendetevi un momento solo vostro e ricordatevi che i bambini non vengono consegnati il giorno successivo al test! Impiegheranno 9 mesi, (che a volte sembreranno infiniti, a volte velocissimi), per raggiungere le vostre braccia e quando l'ora X scatterà, voi sarete pronte ed emozionate al solo pensiero di conoscere il piccolo o la piccola che avete portato in grembo. È proprio all'inizio della gravidanza che può essere necessario cominciare a pensare di richiedere il supporto dello psicologo perinatale, che potrà poi essere presente finché necessario. Lo psicologo perinatale è, infatti, una figura che mi piace definire come il "custode della famiglia"; in quanto supporta la diade famigliare (che poi diverrà triade), dal desiderio di concepimento fino ai tre/quattro anni di vita dei bambini. Nei casi seguiti dallo psicologo perinatale non si parla, infatti, del benessere del singolo ma dell'intera famiglia. Nel periodo perinatale, inoltre, è chiaramente preferibile un supporto psicologico piuttosto che il ricorso a farmaci psicotropi.

Intervenendo sulle problematiche psicologiche che possono colpire la madre e la famiglia, possiamo infatti ottenere ottimi effetti sul benessere psicologico dei figli, interrompendo una catena di psicopatologie. Come sempre nel nostro campo prevenire è meglio che curare, pertanto prima si interviene, ai primi segnali di malessere, meglio è.

Le principali tematiche per le quali una famiglia può richiedere il supporto di uno psicologo perinatale sono:

- **Nel caso di difficoltà nella ricerca di un figlio** e nei casi in cui sia necessario affrontare un percorso di procreazione medicalmente assistita.
- **Durante la gravidanza**, quando nella coppia o nel singolo emergano dei problemi inconsci legati alla genitorialità (ansia, depressione, paure legate al futuro).
- **Supporto psicologico alla donna e alla famiglia**, nel post partum, nei casi di depressione, ansia o difficoltà nella gestione del neonato.
- **Supporto nelle situazioni di lutto** perinatale.
- **Per consigli** sulle tematiche educative.

Inoltre, se specificatamente formato, lo psicologo perinatale può offrire consulenze riguardo ai principali disturbi del sonno e come risolverli.



PH. JONATHAN BORBA

Come faccio a comprendere se ho bisogno di aiuto?

È necessario mettere in evidenza, innanzitutto, che una quota fisiologica di ansia è normale durante tutti i 9 mesi di gestazione. La gravidanza è, infatti, un percorso del tutto ignoto, dove non si ha nessun tipo di controllo su alcun evento: questo può generare fisiologiche preoccupazioni, pensieri o timori.

Il campanello d'allarme, come in ogni situazione di difficoltà psicologica, che ci può far comprendere di aver bisogno di un supporto professionale, è il fatto che quest'ansia ci renda impossibile o molto difficoltoso compiere la maggior parte delle attività quotidiane (es. lavorare, dormire, avere delle relazioni sociali).

Medesimo discorso per la tristezza, la depressione, la paura e qualsiasi sintomo che ci renda complesso vivere serenamente il momento della gravidanza.

Un consiglio che do spesso alle pazienti che si affidano a me, è quello di affiancare ad un percorso psicologico degli esercizi di respirazione per calmarsi nei momenti in cui sembra tutto difficile da gestire, e i pensieri sovrastano la mente, durante la gravidanza. **Non bisogna avere paura di chiedere aiuto**, fidatevi del vostro intuito, quando sentite che ne avreste bisogno, ascoltate la vostra voce interiore.

INFO
Annalisa Marconi ha un profilo IG con tanti consigli utili per le mamme in attesa e le neo mamme
IG: @psicologa_annalisamarconi
È disponibile anche con consulenze online







La Chiocciola

tutto per bimbi e mamme

Ci trovate presso il nuovo mega-store a due passi da Milano e sul nostro sito **lachiocciolababy.it**

TRE PIANI DI PRODOTTI E SERVICE POINT

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

ampio parcheggio **eco car point**

CORNER ESCLUSIVI DELLE MIGLIORI MARCHE

Ampi spazi esclusivi dedicati a Cybex, Inglesina, Stokke

SERVIZI PERSONALIZZATI

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

Vieni a trovarci!
Varedo (MB) • Via Circonvallazione 16
+39 0362 554368 • info@lachiocciolababy.it
Acquista anche on-line **lachiocciolababy.it**
Consegniamo in tutta Italia!!!

seguici anche su
lachiocciolababy
lachiocciolababy

SONO UNA DOULA

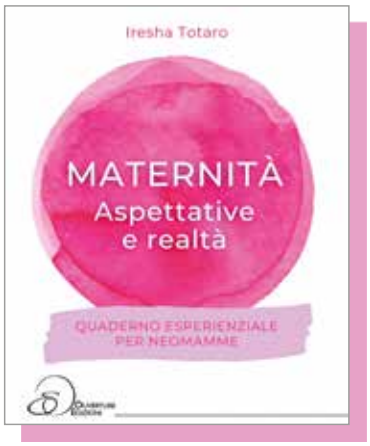
ECCO COME AIUTO LE NEOMAMME

di Laura Della Badia

Iresha Totaro fa di professione la doula e in più è insegnante di yoga, yoga in gravidanza e consulente maieutica. Qui ci racconta in cosa consiste il suo lavoro e come aiuta le mamme in attesa e dopo il parto.

Qual è il compito della doula e come si è evoluta questa professione negli ultimi anni?
Il compito della doula è quello di accompagnare la donna e la coppia nel viaggio di trasformazione della gravidanza e del post partum: fornisce informazioni, sostegno emotivo e pratico e collabora con gli altri professionisti. Oggi la doula è una persona che si è formata, ma un tempo il suo ruolo era ricoperto dalla famiglia, dal cerchio di donne che si aveva attorno. Oggi, lo stile di vita diverso e il trovarsi spesso lontane dalla famiglia di origine, fa sì che la maternità venga vissuta a volte in solitudine e con scarsa empatia dal mondo esterno.

Nel tuo caso, che tipo di formazione hai seguito?
Per diventare doula ho seguito il percorso annuale di formazione di "Custode della nascita" con le Custodi del femminino.
Il diploma magistrale, la laurea in filosofia e la formazione come insegnante di yoga e di yoga in gravidanza arricchiscono di sfumature la mia professionalità.





PH: STEFANIA BARTOLOMEO

IRESHA TOTARO
DOULA E INSEGNANTE DI YOGA,
YOGA IN GRAVIDANZA
E CONSULENTE MAIEUTICA.

Di solito, in quale fase della gravidanza vieni contattata e con che tipo di supporto intervieni?
A volte nel primo trimestre, a volte in seguito. In una prima fase offro quante più informazioni possibili, poi, a seconda delle esigenze, intervengo consigliando libri e articoli, posizioni yoga o semplicemente accogliendo le fatiche, i dubbi, le paure.

Quando si avvicina la nascita, subentrano altre esigenze. Quali le richieste dei neogenitori e i servizi che proponi?
Spesso la neo-mamma ha bisogno di un pasto caldo, di una rassicurazione, di aiuto in casa: nel momento in cui vado a trovarla mi metto al suo servizio e, nel tempo che le dedico, ottimizzo al meglio le risorse. Quando i neo-genitori hanno bisogno di ritrovarsi, invece, propongo qualcosa di rituale come unire i loro polsi con un filo rosso, per ricordare loro di non perdersi.

Di cosa hanno più bisogno, secondo te, le mamme di oggi?
Le mamme hanno bisogno di essere incoraggiate, accolte e sostenute nelle loro scelte; inoltre hanno bisogno di sapere che sono competenti e soprattutto che non sono sole nel loro sentire.

Quando si conclude il tuo lavoro?
Il mio lavoro si conclude quando il bambino compie l'anno e quando la mamma torna a sentirsi donna, quando prova un potente senso di rinascita. Mi basta guardarla per capire che non ha più bisogno di me, che il mio compito è finito. È sempre un momento molto emozionante.

In che ambito territoriale sei attiva?
Fisicamente sono attiva su Milano e provincia, ma mi vengono anche richiesti incontri online, perché mi contattano



mamme che abitano in un'altra città o che hanno il domicilio temporaneamente altrove. Una delle mamme che sto seguendo ora è in Svizzera.

Un consiglio alle mamme in attesa…
Informatevi più che potete e fate rete.

Il 21 dicembre è uscito, edito da Ouverture edizioni, il tuo libro "Maternità. Aspettative e realtà". Che tipo di spunti offre?
È un libro-quaderno che affronta i vari aspetti della maternità dando profondi spunti di riflessione, ponendo domande euristiche, suggerendo esercizi, frasi motivazionali e respirazioni di yoga.
Un libro da vivere e da completare con la propria esperienza, così da poter avere, alla fine del percorso, una preziosa rielaborazione di quanto vissuto.

INFO
praticareconilsorriso@gmail.com
www.ireshatotaro.it
IG: @praticareconilsorriso

DEPURATORE AD OSMOSI INVERSA AD EMISSIONI ZERO



Povera di sodio, Depurata.
Perfetta per il tuo Bambino

L'ACQUA E' BENESSERE

La salute del tuo Bambino,
della tua Famiglia.







L'ACQUA E' VITA

La salute a casa tua!

IN COLLABORAZIONE CON

Greenlux
Salute & Benessere

GREENLUXITALIA SRL
+39 02 99 764649
info@greenluxitalia.it



INESTETISMI DEL NEONATO

CROSTA LATTEA, ERITEMI ED ACNE NEONATALE: IMPARIAMO A RICONOSCERLI

SERENA CATANIA
ELENA CALCINAI
PEDIATRE E FONDATRICI
DI ARS PEDIATRICA MILANO

di Elena Calcinai e Serena Catania

Spesso nei primi mesi di vita compaiono eruzioni cutanee che possono allarmare i neogenitori, in realtà, nella maggior parte dei casi, sono solo inestetismi e non sono nemmeno delle vere e proprie patologie.
Il pediatra viene comunque interpellato per essere rassicurati e per aver certezza della diagnosi.
Tra le eruzioni tipiche dei neonati troviamo sicuramente **la Crosta Lattea**, variante di dermatite seborroica infantile, condizione infiammatoria della cute che determina una stimolazione delle ghiandole sebacee, strutture presenti a livello della cute che producono il sebo (grasso), e che sono maggiormente concentrate a livello del cuoio cappellotto, delle sopracciglia e della regione retrauricolare. Si manifesta con un arrossamento della cute con sovrastante crosta giallastra (dovuta proprio all'accumulo di sebo che tende a stratificarsi). In alcuni casi può essere veramente una manifestazione importante e antiestetica, ma ricordiamo del tutto benigna che tende ad autorisolversi! Tipicamente compare tra la *2ª e la 6ª settimana di vita*, colpisce i bambini di tutte le etnie, si stima che riguardi il 10% circa dei lattanti e che raggiunga il picco intorno ai tre mesi, scomparendo nella maggior parte dei casi intorno all'*anno di vita*, anche se una piccola percentuale di pazienti può avere dei residui fino ai 3-4 anni. Non esiste una cura medica specifica, non essendo una patologia, ma il trattamento con detergenti oleosi non schiumogeni può aiutare ad ammorbidire questo strato crostoso che si è creato, per poi esser rimosso delicatamente con un pettinino. Invece sono da evitare olio di oliva o simili, usati nella tradizione popolare, che potrebbero creare nutrimento per la *Malassezia Furfur,* fungo che a volte può essere concausa di tale manifestazione.

Altri inestetismi tipici dei primi mesi di vita sono **l'eritema tossico del neonato e l'acne neonatale**, simili tra loro.
L'eritema tossico del neonato è costituito da chiazze rosse con al centro pustole puntiformi (dei puntini gialli) che compaiono su tronco, arti e volto. Colpisce dal 30 al 70% dei neonati e scompare spontaneamente nell'arco di due settimane. Spesso è dovuto agli ormoni materni che passano nel latte.
L'acne neonatale è costituita da piccoli brufoletti rossastri o biancastri principalmente su naso, guance e fronte a reazione infiammatoria dovuta a un lievito, la *Malassezia Furfur,* presente sulla pelle. Secondo altri, invece, l'acne neonatale sarebbe dovuta alla stimolazione delle ghiandole sebacee da parte degli androgeni che passano dalla madre al feto durante la gravidanza o prodotti dal bambino stesso. Sarebbe questo il motivo per cui l'acne neonatale è più frequente nei maschi.
È comunque una condizione benigna che tende a risolversi in 2-4 settimane.
Per l'eritema tossico del neonato non sono necessari ulteriori trattamenti, al massimo solo creme idratanti.
Per l'acne neonatale tendenzialmente non sono necessari trattamenti, se dovesse perdurare si può decidere se utilizzare trattamenti cheratolitici o cortisonici, sempre sotto prescrizione di uno specialista. Se il pediatra pensa ad una sovra infezione batterica o fungine vi prescriverà creme antibiotiche o antifungine.
In ogni caso è bene porre la giusta diagnosi, esistono infatti anche forme fungineee o di dermatite che vanno poste in diagnosi differenziali con tali manifestazioni benigne, e quindi rassicurare i neogenitori sulla begnignità e sulla futura risoluzione di tali lesioni.



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



Bugaboo Giraffe

La sedia evolutiva progettata per tutte le età regolabile in un secondo

Sia che il tuo bambino stia imparando, giocando o mangiando, Bugaboo Giraffe è la sedia evolutiva adatta a tutti i suoi momenti di scoperta. Il suo design elegante è regolabile in un secondo, senza bisogno di attrezzi, offrendo soluzioni di seduta per ogni età.



- **Per tutte le età**
- **Regolabile in 1 secondo**
- **Ama l'ambiente e dura una vita**
- **Design Olandese sicuro e robusto**

FSC

98% BIO-BASED PLASTIC ISCC CERTIFIED MASS BALANCE APPROACH

Scopri di più su bugaboo.com

bugaboo

NEONATI: AIUTARE LO SVILUPPO COGNITIVO

NON SERVONO GIOCHI COSTOSI, MA SOLO UN PO' DI TEMPO E QUALCHE IDEA!



IDA SIRGIOVANNI
NEONATOLOGA
DI *HUMANITAS SAN PIO X*

a cura di Humanitas, con la conluenza scientifica della dottoressa Ida Sirgiovanni, neonatologa di Humanitas San Pio X.

Il **gioco, per i neonati e lattanti**, non è solo un gioco ma **è il modo di apprendere e sviluppare le proprie competenze cognitive, del linguaggio e motorie**. Ogni bambino è diverso dall'altro e ha un suo temperamento. Tuttavia, alcuni consigli generali possono essere utili per aiutare lo **sviluppo neurocognitivo**, oltre a quello motorio e di relazione dei propri bambini piccoli. I bambini infatti imparano nel contesto di una relazione, quindi parlare, giocare e coccolarli li aiuterà a sviluppare le proprie **capacità cognitive**, del linguaggio e motorie. Per farlo, non sono necessari giochi costosi, ma tempo di qualità! Infatti, il contatto con il corpo, con le mani e con la voce dei genitori possono diventare per il neonato-lattante fino ai tre mesi di vita, giochi stimolanti di sviluppo psico-motorio.

IDEE DI GIOCHI DA 0 A 6 MESI

Per stimolare la curiosità dei figli, bastano il volto e la voce dei genitori, una passeggiata al parco a osservare la natura e le foglie che cadono, oppure le palle morbide e sensoriali o i libretti colorati.

0-3 MESI

► Con la voce

Durante i cambi di pannolino, le poppate o il bagnetto, parla, canta e sorridi al tuo bambino. Dagli il tempo di reagire alla tua voce e ai tuoi sorrisi, ripeti i suoni prodotti dal tuo bambino alternandoti con lui in quello che si può chiamare un "dialogo esclusivo".

► Con il corpo

Prendi in braccio il tuo bambino e balla ondeggiando dolcemente con il tuo piccolo, guardandolo negli occhi e parlandogli o cantandogli, se lui gradisce. Mentre giochi con lui puoi cambiare diverse posizioni, puoi tenerlo in braccio nell'incavo del tuo gomito, puoi cullarlo ponendolo in posizione prona tra le tue braccia e sostenendolo con una mano sulla pancia, lo puoi tenere sulle tue gambe all'altezza delle ginocchia sostenendogli la testa.

3-6 MESI

► Con gli occhi

Usando lo specchio, puoi aiutare il tuo bambino a imparare, a riconoscere gli oggetti e le persone, stimolando la sua attenzione visiva. Mantenendo il contatto con il tuo bambino, tenendolo in braccio, oppure seduto tra le tue gambe, mettetevi di fronte a uno specchio, mostragli il suo e il tuo volto, gli oggetti e mentre giocate ricordati sempre di parlargli in modo semplice e sorridendogli. Rilassatevi su un tappeto in posizione prona (a pancia in giù) e mostragli dei libricini colorati o delle palle sensoriali dai colori brillanti.



PH. ANNA SHVETS

► Con la bocca

Metti i giochi o i libri morbidi vicino al tuo bambino per incoraggiarlo ad afferrarli e esplorarli con le mani e con la bocca. I bambini a questa età amano mettere i giochi in bocca, e questo è importante perché imparano a percepire diverse consistenze, ma è bene assicurarsi che tutti i giochi siano compatibili e sicuri per bambini piccoli.

► Con la voce

Durante il cambio del pannolino, mentre mangia o gli fai il bagnetto, cantagli una filastrocca, parlagli e sorridi, fai espressioni diverse del volto, usa le mani per attirare la sua attenzione e promuovere così l'interazione nell'ambiente.

► Con il corpo

Siediti per terra con il tuo bambino tra le gambe, e sostienilo dalla schiena. Metti giochi interessanti davanti a lui o gira il tuo bambino per guardarvi in faccia. Non utilizzare seggiolini rigidi che interferiscono con il normale processo di acquisizione del controllo posturale che è necessario per stare seduti.

Quando giochi con il tuo bambino, prova a NON tenere accesi i dispositivi elettronici, come telefono, ipad, televisione, concentrati su di lui e goditi questi momenti in cui imparerete, osservandovi, a conoscervi.

HUMANITAS PIO X
Per info e prenotazioni in regime privato/convenzionato Tel. 02.69516951
Via Francesco Nava, 31
www.humanitas-sanpiox.it

COPERTINE E MUSSOLE

GLI ACCESSORI SOSTENIBILI DI *BABYLISSIMA*

Babylissima è un progetto nato dalla creatività di Simay, mamma single di due bimbe, che ormai da 12 anni vive a Milano, trasferitasi dalla Turchia, suo paese d'origine. Come spesso accade, questo progetto prende vita dopo un licenziamento e dopo la maternità, in più, durante il lockdown, e oltre ad essere ora un'attività a tempo pieno è anche un pò terapeutica per Simay. Il filo conduttore di tutte le proposte di *Babylissima* è la sostenibilità. "Tutto ciò che faccio" dice Simay "è una silenziosa ma pacifica protesta per l'eccessivo consumismo in cui viviamo, che ha fatto spesso dimenticare il legame con la natura e il rispetto che le dobbiamo. Spero che un giorno si possano comprare meno oggetti, ma prodotti naturali e multiuso, riflettendo sul fatto che dietro un vestito o un oggetto c'è una persona con la propria storia personale". I prodotti di *Babylissima* sono fatti a mano: Simay sceglie tessuti, colori, disegna le mussole e organizza collaborazioni con artigiani italiani e turchi, e con donne casalinghe turche per sostenerle economicamente. Le collezioni sono dedicate alle donne in difficoltà e ai nonni che hanno perso la vita a causa del Covid. Sul sito potete trovare tantissime idee regalo per neonati, per neomamme e per bimbi piccoli, originali e di qualità.

BABYLISSIMA
www.babylissima.it
IG @babylissima

Corredino e tante idee regalo per il bebè inquadrando qui!







INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

CRESCENDO IN MUSICA

2022 - 2023

Sabato 18/03 ore 16.00
Auditorium di Milano

Musiche di Strauss
Orchestra Sinfonica di Milano
Giovanni Conti Direttore

UN VALZER PER PAPÀ

Domenico Fiorillo
e Simone Ruvolo Attori

Rachele Pesce Progetto e Regia

In collaborazione con:
Civica Scuola di Teatro Paolo Grassi

Info e Biglietti:
SINFONICADIMILANO.ORG



ORCHESTRA SINFONICA DI MILANO









IN CACHEMIRE E COTONE BIO

SOLOVEABLE, PER I PICCOLISSIMI 0-12 MESI

SoLoveAble è il brand di abbigliamento 0-12 mesi, nato dal desiderio di Elvira Renner di creare capi per i piccolissimi, in tessuti pregiati, che durino nel tempo e nel rispetto della pelle. Cachemire, seta, cotone biologico, lana: tutti i materiali sono naturali e compongono una collezione pensata per il comfort e il benessere.

L'idea è nata proprio con la nascita del bambino di Elvira, che si è chiesta come vestire al meglio suo figlio, coniugando la qualità dei tessuti, il benessere della pelle ma anche la bellezza e la comodità. È nata così una collezione senza tempo. I capi in maglieria sono realizzati artigianalmente in Italia e sono 100% cachemire, mentre quelli in cotone bio, come i body, sono fatti in Portogallo, sempre da piccole realtà imprenditoriali.

Grande attenzione anche alla sostenibilità: la carta velina e le scatole sono compostabili e per ogni pacchetto comprato, viene piantato un albero. *SoLoveAble*, con sede a Berlino, è quindi una piccola realtà familiare, nata per l'amore verso i bambini e pensando all'idea di avere pochi capi, ma belli e di qualità.

SOLOVEABLE
www.soloveable.com
IG: @soloveable.official







FOTOFELICI
SERVIZI FOTOGRAFICI NASCITA MATERNITÀ

Un ricordo indelebile dei momenti più importanti per una mamma, sia durante l'attesa che alla nascita del bebè. FotoFelici è uno studio fotografico con una lunga tradizione famigliare, specializzato in servizi fotografici maternità, newborn e ritratti di famiglia.

PER INFO
www.fotofelici.it oppure scrivici a staff@fotofelici.it
Tel. 333 3828363

CORSI E ATTIVITÀ PER FUTURE E NEO MAMME

SCEGLI QUELLO PIÙ ADATTO A TE



Massaggi olistici
IN GRAVIDANZA

A Milano, presso *Alma Matters*, è possibile regalarsi, o regalare ad un'amica in dolce attesa, un pacchetto di massaggi adatti dal quarto mese in poi, per il benessere della futura mamma. Il percorso si focalizza su: piedi e gambe, per migliorare la circolazione, ridurre la ritenzione idrica e contratture muscolari; glutei, per alleviare la sciatica e la pesantezza del peso del bimbo, e su schiena, braccia, mani e spalle, infine viso e testa per una generale sensazione di benessere.
Disponibili pacchetti da 5 o 10 massaggi.

www.almamattersmilano.com
Via Stradella 5, (metro Lima di Corso Buenos Aires)

Incontri mamma bimbo:
CON IL CANTO!

L'*Associazione Ostetriche Felicita Merati* propone una serie di incontri mamma-bimbo, condotti da Giovanna Scaglia, esperta in musicoterapia. 6 appuntamenti settimanali di 45 minuti, durante i quali sono previsti momenti che favoriscono l'intimità, l'utilizzo del canto come mezzo di comunicazione con il proprio bambino; esperienze di ascolto e di rilassamento; sperimentazione di strumenti musicali e oggetti sonori.

www.associazioneostetriche.it
Via Gianfranco Zuretti, 49



Corsi di preparazione
ALLA NASCITA

Presso la *Luna Nuova*, il corso, in partenza in primavera, è dedicato alle donne con data presunta di parto dalla metà di giugno alla metà di luglio. 11 incontri in presenza durante la gravidanza e uno dopo la nascita. Presentazione gratuita online martedì 14 marzo alle 18.

www.lalunanuova.it
Via Luigi Settembrini, 3

Teatro in fasce©
CON I BEBÈ

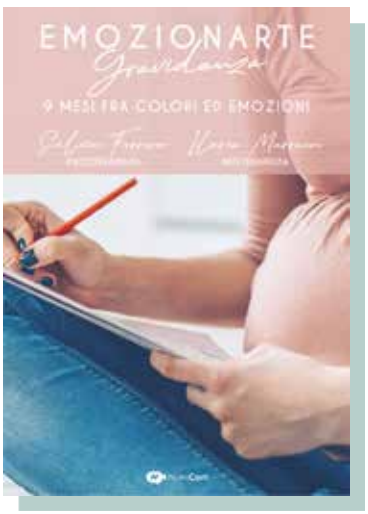
Il *Teatro in fasce©* è un Metodo in cui i bambini da 0 a 3 anni, grazie a un linguaggio scenico appositamente studiato e adeguati stimoli sensoriali, fanno esperienza diretta e apprendono attraverso i 6 sensi... il sesto? L'intelligenza Emotiva, pilastro per una vita felice e chiave della realizzazione personale secondo la Psicologia Positiva. Il Team di Attori professionisti della compagnia teatrale Meraviglia© porta in scena esperienze teatrali inedite, semplici e immersive, all'interno delle quali i genitori e i bambini potranno fare esperienza del Mondo attraverso suoni, sensazioni, colori, profumi, consistenze e stimoli commisurati all'età del bambini. Gli spettacoli si tengono a Milano, in diverse sedi.

www.teatroinfasce.it

Un e-book
CHE TI ACCOMPAGNA PER 9 MESI

Su *academy.nutricam.it*, nella sezione e-book, è disponibile " 9 mesi fra colori ed emozioni", un diario emotivo della gravidanza che fa scoprire quante cose si possono fare con fogli e colori per poter tenere sempre con noi il ricordo di sensazioni nuove, di lacrime improvvise e di sorrisi senza motivo. Pagine preziose, curate da una psicoterapeuta, Silvia Ferrero, e un'arteterapeuta, Ilaria Marracci, che accompagnano le mamme in attesa alla scoperta di attività da poter fare con il pancione e per poter mettere in ordine emozioni e sentimenti, perché ogni emozione vale la pena di essere vissuta e rispettata.

Scopri di più anche sui corsi!
academy.nutricam.it





Se è per LILT è per te

Ph. Giovanni Diffidenti

Con il tuo 5x1000 sostieni la ricerca clinica ed epidemiologica, lo sviluppo di nuovi trattamenti e metodi diagnostici sempre più efficaci e personalizzati a Milano e sul territorio di Monza e Brianza.
legatumori.mi.it/5permille

5per1000

Scrivi il codice fiscale

80107930150

nella tua dichiarazione dei redditi e firma nella casella riservata agli “Enti del Terzo Settore”

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

MILANO
MONZA
BRIANZA



IL CUSCINO 2 IN 1

Un unico cuscino in 2 formati: il primo a U lungo e accogliente, perfetto durante la gravidanza per sostenere schiena, gambe e pancia; poi diventa un cuscino compatto molto pratico per allattare. Confortevole grazie alle sue sfere ultra sottili e atossiche (Toxproof), sarà un vero e proprio alleato per tutta la gravidanza e dopo la nascita del bambino. Babymoov Cuscino Allattamento B.Love si adatta al vostro corpo, in un morbido abbraccio.



LA SEDIA, SIN DAI PRIMI MESI

Stokke® Nomi® è pensata perché il bambino possa stare comodamente seduto a tavola e godersi il momento della pappa con il resto della famiglia. Peter Opsvik ha progettato Nomi® partendo dalla stessa idea alla base della sedia Tripp Trapp®: Regolabile senza utensili, struttura solida in legno di quercia/faggio europeo, rovere o noce, può sostenere un adulto fino a 150 kg. Gamma di colori che si abbinano a qualsiasi arredamento.

5 MUST HAVE PER I NEOGENITORI

DA *SALINA* A MILANO O SU *SALINAMILANO.COM*



IL BABY MONITOR

Grazie a Owlet Smart Sock 3 puoi monitorare la frequenza cardiaca del tuo bambino, i livelli di ossigeno e l'andamento del sonno, da 0 a 18 mesi. Usa la calzina e visualizza i parametri del tuo bambino in tempo reale con l'App Owlet gratuita e ricevi un avviso nel caso in cui i valori si discostino dai parametri preimpostati.



IL DISPENSER DI LATTE IN POLVERE

Con Baby Brezza Pro Avanzato preparare il biberon diventa molto più facile perché non occorre misurare, miscelare e riscaldare. Impostando le dosi, il dispenser mixa latte e acqua alla temperatura perfetta e in pochi secondi! Compatibile con tutti i biberon.



I PRODOTTI MUSTELA, CON IL REFILL

L'ambizioso progetto lanciato in Francia nel 2020 è arrivato anche in Italia presso il negozio *Salina*. REFILL Mustela è pensato per ridurre la plastica immessa nell'ambiente ma anche per educare il consumatore verso un nuovo approccio al consumo di prodotti cosmetici. Come funziona? Basta acquistare un flacone ricarica in negozio, da riempire con il Detergente Delicato o Gel Detergente Bio, due dei prodotti detergenti più iconici di Mustela. Successivamente, potrai portare il tuo flacone e riempirlo senza immettere nell'ambiente ulteriore plastica.

SALINA
Viale Abruzzi, 51
Mini Salina, Corso Vercelli, 62
e-commerce: www.salinamilano.com



per il primo bagnetto







design e alta qualità dei materiali

IL REGALO PERFETTO?

UNA BOX *MOSTRINI.IT*

Mostrini.it è lo shop online per chi è alla ricerca di un regalo per celebrare la nascita di un neonato oppure festeggiare una qualsiasi altra occasione, come il baby shower, il gender reveal party etc.
Ogni Box è preparata con amore e attenzione, scegliendo prodotti di cui i genitori hanno effettivamente bisogno e che usano sin dai primi istanti di vita.
Qualche esempio? Mussole, copertine, ciucci, pupazzi, sonagli, prodotti per il primo bagnetto e tante altre idee per la mamme e il bebè! Tutte le tipologie di Box hanno in comune la selezione di prodotti che è stata fatta tenendo conto dell'alta qualità delle materie prime, della loro sicurezza, sostenibilità e caratteristiche di produzione etica… senza rinunciare mai al design.
I materiali sono la lana Merino, il bambù ed il cotone, tutti di origine biologica e certificata; caucciù biodegradabile, gomma naturale, Pet 100% riciclato, legno FSC.
Le scatole, pensate per il riutilizzo, sono inoltre completamente riciclabili, plastic-free, certificate FSC e stampate con inchiostri a base di acqua.



INFO
www.mostrini.it
IG: @mostrini.it

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE



LA RIVISTA ARRIVA A CASA TUA!

ABBONATI SU

www.milanomoms.it

Così è più facile! Spazio al design intelligente

DESIGN

MOBILI, COMPLEMENTI, ACCESSORI CHE IN CASA E FUORI SEMPLIFICANO LA VITA. QUANDO IL DESIGN È DAVVERO FUNZIONALITÀ!



Nella foto,
I moduli Stapelstein.

SMART!

IL DESIGN INTELLIGENTE IN CAMERA

CI SONO OGGETTI CHE HANNO UNA MARCIA IN PIÙ. SONO I COMPLEMENTI, GLI ACCESSORI E LE STRUTTURE INTELLIGENTI. ALCUNI HANNO UNA DOPPIA FUNZIONE, ALTRI SONO SALVASPAZIO E POI CI SONO QUELLI MODULARI. IN OGNI CASO, CI SEMPLIFICANO LA VITA! ABBIAMO SELEZIONATO I PIÙ INTERESSANTI IN TEMA DI KIDS DESIGN.

a cura di Laura Della Badia





DA CAVALCABILE A MONOPATTINO

Il modello Highwaykick 1 di Scoot & Ride è un monopattino unico sul mercato per design e multifunzionalità. Grazie alla possibilità di regolare le sue diverse altezze, è adattabile alla crescita del bambino. La sua peculiarità è la semplicità di passare dalla configurazione seduta alla postura in piedi. Adatto da 1 a 5 anni.

www.gioconaturalmente.com

TUTTO IN UNO!

Twiddy Plus è pensato per risolvere il problema dei piccoli spazi. È infatti libreria e scrittoio, ma con un piccolo gesto diventa un letto. Il ripiano dello scrittoio è scorrevole quindi si alza e si abbassa quando si apre e si chiude il letto. Di Nidi.

www.nidi.it

PER SPERIMENTARE IN CASA

La torre di apprendimento è pensata per rendere, anche i bambini più piccoli, attivi e partecipi dei gesti quotidiani. Ideata seguendo la filosofia Montessori, è pensata per aiutare i bambini a sperimentare la loro autonomia in casa, sotto la supervisione di un adulto. Quella progettata da Duck Woodworks, poi, si trasforma anche in tavolo e in scivolo! Per ore di divertimento!

Di Duck Woodworks.

www.lecivettesulcomo.com



GIOCANDO, SI IMPARA!

Il gioco tanto amato dai bambini: pop it! Qui nella versione a forma calcolatrice, proposta dal marchio danese Liewood, è ideale per le manine dei più piccoli, li aiuta a sviluppare la motricità fine, permette di imparare numeri e colori divertendosi. E poi è così morbido che sarà perfetto anche in fase di dentizione.

www.lecivettesulcomo.com



DEI BAMBINI





GUARDA QUANTO SONO CRESCIUTO!

Kidyted è una bilancia per grandi e piccini che permette di pesarsi ma anche di misurare la propria altezza. Molto utile per le famiglie con bambini, permetterà, divertendosi, di seguire le curve di crescita dei più piccoli.
Di Kidiwolf.
www.gioconaturalmente.com

CARTA DA PARATI? MAGNETICA!

Una carta davvero speciale, grazie alla particolare superficie magnetica, che permette di giocare con le calamite, attaccare post-it, appunti e disegni. In più, la carta è scrivibile e cancellabile, per divertirsi con i colori e la fantasia!
Di Groovy Magnets.
www.lecivettesulcomo.com

SPAZIO ALLA CREATIVITÀ!

Si chiamano Stapelstein, che in tedesco signigica "Pila di Pietre", sono prodotti in Germania in plastica ecologica e offrono svariate possibilità di utilizzo. I bambini possono farli rotolare, impilarli, tenersi in equilibrio su di essi, metterli in ordine di colore, usarli come contenitori, sgabelli, cappelli e tanto altro! Con Stapelstein si può davvero dar sfogo alla fantasia, allenando i processi cognitivi e le capacità motorie. Le Stapelstein pesano solo 180 grammi e i set sono disponibili in diversi colori.
www.stapelstein.de





IL TAVOLO EVOLUTIVO

Tablò accompagna i piccoli nelle diverse tappe della loro crescita: tavolo e sedia si alzano o abbassano in un attimo, grazie al meccanismo che consente di modificare l'altezza delle gambe. Nella versione colorata il piano del tavolo è inoltre magnetico, per giocare anche con le calamite!
Di Ettomio.
www.ettomio.com

I più creativi. Scopriteli con noi!

Kika_catenelle_portaciuccio

CATENELLE PORTACIUCCIO E BOX NASCITA



Dal 2015 Elena, mamma di due bimbe, realizza bellissime collezioni di oggetti per la prima infanzia: catenelle portaciuccio, sonagli-massaggiagengive, catenelle per passeggino con i nomi, in legno naturale. Tutti i materiali sono fabbricati in Europa secondo lo standard di sicurezza europea. I prodotti proposti, creati a mano, sono fatti di legno naturale, resistente al sudore e alla saliva e con colori non tossici. Con l'aiuto della mamma e della zia, oggi Elena propone delle bellissime box nascita con prodotti artigianali: scarpine, pagliaccetti (0-6 mesi), copertine, arcobaleni decorativi per la cameretta, sonagli e pupazzi amigurumi. Ogni box contiene da 1 a 6 pezzi, secondo la richiesta.



Per ordini:
@Kika_catenelle_portaciuccio



Mumlovesthings

TRICOTIN PERSONALIZZATI: HOME DECOR E ABBIGLIAMENTO

Emanuela si definisce un'artigiana/designer per vocazione… il suo primo amore è da sempre il disegno, l'arte, il design e tutto ciò che è unico. Da qui nasce *Mumlovesthings*. Il suo laboratorio? La sua casa, a Roma. Punto di forza delle sue creazioni è il tricotin, realizzato sempre a mano, su felpe, maglie, borse, cesti, tovagliette e pezzi unici di home decor. Tante le idee per la cameretta, come i complementi di arredo tra cui scritte ed oggetti, anche con l'uso del fil di ferro. Pezzi unici e personalizzati: qui le proposte sono sempre in fermento, con idee nuove, che abbracciano il filone eco-friendly!



Per ordini:
@mumlovesthings





New Born Deluxe

FIOCCHI NASCITA, CARILLON, E MOLTO DI PIÙ

La passione per la manualità, per il cucito e per il ricamo, tramandate in famiglia, hanno ispirato Tania, soprattutto nel periodo del lockdown, a dare vita a creazioni uniche, che oggi sono un'attività vera e propria. Il cuore delle proposte di New Born Deluxe è la cura dei dettagli e la personalizzazione: tutti i prodotti sono realizzati con materiale 100% anallergico e naturale. Piccole meraviglie, perfette da regalare ad una mamma in procinto di partorire e da comprare per un corredino originale, unico e chic.



Per ordini:
@new_born_deluxe





Cuore A Cuore

ACCESSORI PER LA PRIMA INFANZIA, HANDMADE







La parte creativa di Elena, 34 anni e mamma di due bimbi, è in questo progetto, nato durante il lockdown quasi come passatempo. Dalle prime catenelle porta ciuccio le proposte si sono sempre più ampliate, grazie al riscontro positivo delle mamme ma anche alla costante ricerca e voglia di creare. Così oggi, Cuore a Cuore è un piccolo brand che realizza con passione bavaglini, copertine, asciugamani, acchiappasogni con il nome del bimbo/a e ceste in paglia sempre personalizzate! I materiali sono certificati, realizzati in cotone organico Oeko-tex: quando si parla del mondo infantile la sicurezza è fondamentale! Un mondo di prodotti fatti a mano, realizzati con cura ma soprattutto con il cuore!

Per ordini:
@cuorea_cuore

Orikami

MERAVIGLIE DI CARTA PER MAMME E BAMBINI

Orikami nasce nel 2016 durante un viaggio in Patagonia. Gli origami sono il modo che Marta utilizza per amarsi e per dedicarsi del tempo in una società che ci spinge sempre di più a correre. Crede fortemente che il mondo abbia bisogno di bellezza e di magia. Con Orikami unisce questi due elementi creando stupore negli occhi dei bambini così come degli adulti. Grazie ai modelli di grandi origamisti, Marta oggi realizza bomboniere e mobiles, strutture in equilibrio da appendere al soffitto, perfette come regalo di nascita ma non solo. Il suo augurio è che nel suo mondo di carta possiate sentirvi a casa ed amati.



Per ordini: @ori.k.ami
www.orikami.it





Littlestar

ABITINI SARTORIALI: DAL CORREDINO ALLE CERIMONIE PIÙ IMPORTANTI





Ilenia ha lavorato per anni nel mondo della moda, poi è arrivata la maternità, e così dalle sfilate milanesi e parigine, si è ritrovata in Molise, ad aprire un piccolo laboratorio sartoriale che si occupa di desideri di mamme e di bambini. Dal corredino al battesimo, fino alle comunioni. Dallo schizzo al modello, alla scelta dei tessuti, la confezione, e il packaging: tutto passa tra le mani di Ilenia, fino a diventare un desiderio che prende forma e vita. Una vera e propria sartoria su misura dedicata al mondo dei più piccoli! A breve sarà anche online con le sue collezioni, in pronta consegna.

Per ordini: @littlestarboysandgirls
www.littlestarboysandgirls.com



atelier

I laboratori per i bambini ideati da Maria Noemi Regalia Ding @grawidanza

ATELIER DELLA MUSICA

LA MUSICA È UNO STRAORDINARIO MEZZO ESPRESSIVO E IL GUSTO MUSICALE SVILUPPA UN CONSEGUENTE GUSTO ESTETICO





PERCHÈ REALIZZARLO A CASA

È molto importante offrire al bambino ritmi musicali e visivi diversi insieme ad una complicazione sonora creata dall'amplificazione di riverberi e timbri. Grazie ad una scelta appropriata di strumenti musicali per i bambini o con l'uso di materiali domestici, anche realizzando tappeti sonori, questo Atelier offre ai piccoli un paesaggio sonoro complesso, che insegna loro l'intonazione e l'armonizzazione con il mondo.

MATERIALI USATI

Strumenti musicali (a propria scelta)
• flauto • fisarmonica a bocca
• chitarra • nacchere • sonaglio
• tamburello • triangolo • fisarmonica • maracas.

ELEMENTI SONORI RICICLATI

• METALLO: ciotole, piatti e posate
• LEGNO: vassoi, stecchini, kapla
• CARTONE: rotoli scottex, materiale da imballaggio

LIBRI E DIFFUSORI MUSICALI

• Libri sonori dedicati ai musicisti e musiche del mondo • Ocarina • Radio CD

ATTIVITÀ DA PROPORRE

• "Percussioni casalinghe": offrire al bambino ciotole e pentole di acciaio, coperchi di pentole, insieme a cucchiai di metallo e legno ed invitarlo a produrre ed ascoltare i suoni che si generano
• "Tappeto sonoro": selezionare alcuni strumenti musicali e oggetti di uso quotidiano/riciclo e collocarli a terra creando un percorso che inviti il bambino a muoversi nello spazio, creando sinergia tra suono e movimento del corpo

ALCUNI DEI BENEFICI DELL'ATELIER DELLA MUSICA

• Stimolazione senso dell'udito
• Sviluppo cognitivo, sviluppo della capacità di ascolto, di osservazione, dell'attenzione e del linguaggio.
• Sviluppo della capacità di decodificare i dati uditivi e affinamento della memoria uditiva (entrambe abilità fondamentali per la comprensione della lingua)
• Potente impatto emotivo (coinvolge aree cerebrali deputate all'elaborazione delle emozioni, come l'amigdala e l'ippocampo) e relazionale.





Che musica nell'Atelier

Inquadra e scopri tutto sull'Atelier!

"ATELIER DELLA MUSICA" o "ATELIER DI KRISTEL SUNDARI guida n.1" è disponibile in forma completa su www.grawidanza.com/grawidanza-atelier

Lista materiali:
www.amazon.it/shop/grawidanza

OUTSIDE THE CITY

VACANZE IN MONTAGNA, BENESSERE NELLE SPA, CITTÀ DA SCOPRIRE IN FAMIGLIA. SIETE PRONTI A PARTIRE?

viaggiare in famiglia



Sei SPA scelte per voi!



Bergamo – Brescia capitale della Cultura

vacanze in montagna



A Sesto in Alto Adige



In Val di Sole, Trentino

DESTINAZIONE *relax*

ALLA SPA PER RIGENERARSI E STACCARE DALLA ROUTINE… IN COPPIA, CON LE AMICHE, O IN FAMIGLIA!



In coppia

NEL CUORE DELL'ALTO ADIGE: PANORAMA E RELAX PER DUE

A una manciata di chilometri da Vipiteno, il Plunhof Hotel****S è un luogo speciale che offre un concetto di benessere che conquista il corpo e l'anima. Circondato da boschi, distese bianche di neve e dal magnifico panorama delle Alpi dello Stubai, è il luogo perfetto per una fuga romantica. Relax asscurato grazie alla Spa & Acqua Miniera che, con i suoi 4.000 metri quadri, offre un'esperienza wellness senza eguali: un percorso che si snoda tra saune minerarie a 80-100°, bagno turco, biosauna, sauna a infrarossi, il mondo delle grotte con un laghetto minerario, una piscina salata esterna con idromassaggio, una di acqua di fonte riscaldata e un mondo acquatico indoor con una vasca lunga 20 metri e una piscina relax. Contattate la struttura per conoscere le offerte in corso!

Hotel Plunhof - Obere Gasse, 7 - Ridanna (BZ)
www.plunhof.it

… Durante l'attesa

SUL LAGO DI GARDA: UN PACCHETTO DOLCE ATTESA

A Sirmione, a poca distanza da Milano, sorge Hotel Ocelle Thermae & Spa, a soli 750 m dal centro storico, raggiungibile a piedi attraverso una meravigliosa passeggiata lungo lago. All'interno dell'hotel (only adults + 14) la Spa offre diversi percorsi benessere, attraverso saune, bagni di vapore, stanze di relax e tisane. Un pensiero speciale per le mamme in attesa: il "Pacchetto dolce attesa" comprende, per la futura mamma, un massaggio drenante, un mini trattamento viso e un massaggio rilassante distensivo su collo, viso e decolletè; per il futuro papà un massaggio decontratturante che distende la muscolatura superficiale e profonda. Il resto lo farà l'acqua termale, che ha noti benefici anche per le donne in gravidanza!

Hotel Ocelle Thermae & Spa - Via XXV Aprile, 1 - Sirmione (BS)
www.hotelocellesirmione.it





Con le amiche

IN BRIANZA: AGRITURISMO CON SPA

Se avete voglia di passare del tempo con le amiche, per un po' di benessere al femminile, questa location è ideale, anche perché vicina a Milano e adatta anche solo ad una gita in giornata. Fondobrugarolo coniuga la visione di agriturismo con quella di cucina gourmet, benessere e sostenibilità. L'accoglienza in serra, fra piante e cactus, e la cucina contemporanea si fondono con una proposta ispirata alle moderne Spa Alto Atesine. Cosa troverete all'interno di Fondo Brugarolo Nature & Spa? Sauna finlandese 110°C; sauna a 75°C; piscina interna riscaldata; idromassaggio; geyser; cascate d'acqua; condor cervicali; doccia emozionale; hammam di 64 mq con vasca interna di reazione; percorso kneipp in acqua; area relax e biosolarium; tisaneria. Oltre 600 mq con ingresso solo su prenotazione a numero chiuso.

Fondo Brugarolo Nature & Spa - Via Manzoni, 15 - Sulbiate (MB)
www.fondobrugarolo.it

Con le amiche o in famiglia



IN PIEMONTE, TRA NATURA, BUONA CUCINA E CURA DEL CORPO

Una struttura elegante immersa nel verde a pochi chilometri da Biella, in una posizione strategica tra Milano e Torino. Relais Santo Stefano è il luogo ideale per un weekend in famiglia fuori dalla città, o una fuga tra amiche, anche in giornata. La Spa e la cucina basata sulle eccellenze del territorio, sono solo alcuni dei fiori all'occhiello del Relais. Un viaggio multisendsoriale tra colori, suoni, profumi e materiali naturali: lo Spa menù è ricco di rituali e prodotti cosmetici selezionati. Se programmate una gita in giornata, è disponibile anche il percorso "Spa Fusion Aperispa" che prevede, per due ore, l'ingresso a tutte le aree della Spa.
Infine potrete assaporare un calice di bollicine accompagnato da ottimi stuzzichini preparati appositamente dal wine bar del Relais.

Relais Santo Stefano - Via Garibaldi, 5 - Sandigliano (BI)
www.relaissantostefano.com

In famiglia... ma non solo



A POCHI CHILOMETRI DA MILANO, IL FAMILY SPA SUNDAY

Sebbene questa struttura sia perfetta per una pausa relax con amiche o in coppia, segnaliamo anche la loro particolare attenzione alle famiglie. Infatti, ogni ultima domenica del mese, c'è il Family Spa Sunday una speciale giornata dove il benessere è rivolto a tutta la famiglia, con possibilità di accesso all'area Spa anche per i bambini dai 3 anni (accesso consentito unicamente alla zona acque e alle stanze relax. Non è consentito l'ingresso negli ambienti caldi e caldo-umidi). Il costo riservato ai bambini per l'intera giornata è di 20 euro. Monticello Spa & Fit è un angolo di paradiso di oltre 5.000 mq a pochi chilometri da Milano. Una struttura moderna circondata dalla natura con vasche interne ed esterne, ambienti sensoriali dove vivere l'esperienza di Calore e Tepore, Cerimonie di Benessere, oltre a numerosi tipi di massaggi e trattamenti e 1.000 metri quadrati dedicati al fitness. Molte le promozioni e le tipologie di abbonamento per il 2023, tutte sul sito.

Monticello Spa & Fit - Via San Michele 16/D
Loc. Cortenuova - Monticello Brianza (LC)
www.monticellospa.it



In famiglia

SUI COLLI EUGANEI, IL PRIMO FAMILY HOTEL TERMALE

Il Fabilia Terme Augustus è il primo family hotel termale d'Italia con una proposta di trattamenti, cure e servizi dedicati esclusivamente al benessere e al relax di tutta la famiglia. Il centro termale dell'hotel sfrutta le naturali proprietà dell'acqua termale per offrire cure per il trattamento di patologie dermatologiche, respiratorie, muscolari e delle ossa. La struttura offre una gamma completa di servizi termali, tra cui balneoterapia, fangoterapia e cure inalatorie, convenzionate con il Sistema Sanitario Nazionale.
Il tutto accompagnato dalla formula "All inclusive" del format Fabilia, che comprende servizi studiati per l'intrattenimento e l'accudimento dei più piccoli. Tre piscine panoramiche, centro benessere e Spa, un ristorante panoramico e una palestra attrezzata. Anche ai più piccoli sono rivolti trattamenti ad hoc per il loro benessere, come: massaggi al cioccolato caldo, vasche al latte caldo, sessione di trucchi, pediluvi ed estetica. Non mancano programmi di intrattenimento e animazione divisi per fasce d'età, e giochi acquatici. Una vera vacanza, all'insegna dello star bene!

Family Hotel Terme Augustus - Viale Stazione, 150 - Montegrotto Terme (PD)
www.fabiliamontegrottoterme.com



BERGAMO - BRESCIA

CAPITALE ITALIANA DELLA CULTURA 2023. SCOPRI GLI EVENTI

Vicinissime a Milano, eppure per molti poco conosciute: Bergamo e Brescia. Quest'anno insieme sono capitale italiana della cultura: una capitale che integra due città per moltiplicarne il valore e le esperienze. Un viaggio inedito, tra tesori artistici e culturali, sapori unici ed eccellenze internazionali, da non perdere.
Inaugurata a gennaio, **"BGBS2023"** (la sigla che identifica l'evento) si declinerà in un denso programma di iniziative. Con la Festa delle Luci, organizzata da A2A, Bergamo e Brescia, diventeranno una galleria d'arte a cielo aperto, grazie anche alla presenza di prestigiosi artisti nazionali e internazionali. Inoltre GAMeC, Accademia Carrara e il Museo delle Storie di Bergamo, così come i prestigiosi luoghi gestiti da Fondazione Brescia Musei e Palazzo Martinengo a Brescia, accoglieranno i visitatori con mostre di eccezione nel palinsesto 2023. Il 29 gennaio è stato inaugurato il nuovo Museo del Risorgimento nel Castello di Brescia, ottimo da visitare con i ragazzi che stanno studiando questo periodo storico a scuola.

Spettacoli ed eventi per le nuove generazioni
Con uno sguardo alle nuove generazioni, la Capitale 2023 dedica un palinsesto che prevede una selezione di spettacoli ed eventi dedicati agli spettatori che inizieranno la loro vita culturale proprio con BGBS2023. "Nuovi spettatori" intesi come coloro che "finora non sono ancora stati spettatori", a partire dagli 0-6 anni ma ricordando anche i molti adolescenti che hanno sofferto nella pandemia e che devono essere aiutati a ri-avvicinarsi al teatro sentendosi protagonisti. Il Cartellone Unico, inaugurato il 22 gennaio 2023 con uno spettacolo dedicato alle famiglie con bambini e bambine nella fascia 3-10 anni, sarà implementato tutto l'anno. Si prevede per Bergamo uno spettacolo presso il Teatro Sociale e a Brescia un evento partecipato, secondo il format di Opera Domani, presso il Teatro Grande. Integrano poi l'offerta del Cartellone Unico: il Teatro Grande, il Teatro Donizetti e il Centro Teatrale Bresciano a cui si aggiunge l'offerta didattica di Brescia Musei, della Gamec, di Daste, dell'Accademia Carrara e la sezione per bambini del Bergamo Film Meeting, solo per citarne alcuni tra i più istituzionali. Saranno inserite in cartellone anche tutte le attività di avvicinamento alla lettura e sviluppo competenze in campo artistico.



Previsti 100 grandi progetti e 500 iniziative, anche per le giovani generazioni! Inquadra per scoprirli.

BERGAMO
BRESCIA
Capitale Italiana
della Cultura

INFO
www.bergamobrescia2023.it/eventi/


Wellness & Family Hotel


La suite

SULLA NEVE CON BIMBI PICCOLI

ALPHOLIDAY DOLOMITI WELLNESS & FAMILY HOTEL: CON IL NIDO 0-36 MESI E IL MINI CLUB, MAMMA E PAPÀ POSSONO RILASSARSI!

Neogenitori ai primi viaggi con il bebè? Quello che vi serve è un posto che vi accolga e sappia rispondere a tutte le vostre esigenze! Per esempio… un posto con un baby club nido 0-36 mesi, come quello di Alpholiday Dolomiti Wellness & Family Hotel, la location ideale per chi viaggia con bimbi molto piccoli. Il nido è aperto tutti i giorni dalle 9 alle 21.30 per i bambini fino ai 36 mesi. Per i bimbi dai 24 ai 36 mesi il servizio nido è incluso.

I piccoli sono accuditi in un ambiente sicuro dove ci sono esclusivamente bambini sotto i 3 anni. Naturalmente anche i fratellini più grandi trovano servizi dedicati, con il mini club: aperto tutti i giorni dalle 9 alle 21.30 per i bimbi dai 3 ai 12 anni, con possibilità di pranzo e cena assistita. I vostri bimbi faranno un sacco di esperienze e strepitose attività che li faranno divertire imparando. *Alpholiday Dolomiti è il family hotel* ideale per trascorrere un soggiorno in Val di Sole, Trentino. Il soggiorno in questo hotel è assolutamente pensato per la famiglia: le camere a disposizione sono di diverse tipologie, da quelle tradizionali alle suite molto ampie; il denominatore comune è il comfort, la qualità dei materiali e la tranquillità garantita dall'insonorizzazione. Il centro benessere vi aspetta per trascorrere momenti di relax adatti a mamma, papà e bimbi: ben 1.000 mq con:

- **piscina per bambini coperta**, riscaldata a 32°C con piccolo parco giochi acquatico;
- **piscina esterna**, riscaldata a 33°C raggiungibile dall'interno con sedute idromassaggio;
- **piscina interna** di 95 mq riscaldata a 31°C dotata di percorsi idromassaggio, getti cervicali e ampie vetrate.

Il panorama è mozzafiato, l'Hotel infatti è ubicato ai piedi delle Dolomiti di Brenta e a pochi chilometri dal Parco Nazionale dello Stelvio. Dall'hotel sarà facile raggiungere Madonna di Campiglio, il Passo del Tonale e le valli laterali di Rabbi e Peio per vivere emozioni uniche, fatte non solo di sci ma anche di scoperta di posti nuovi.

L'ospitalità è completa con il servizio della cucina, che vi preparerà piatti sfiziosi e ricchi di tradizione.


Al nido


Piscina interna


I laboratori

Inquadra e scopri tutti i pacchetti e le offerte per la stagione!

ALPHOLIDAY DOLOMITI
WELLNESS & FAMILY HOTEL
Via Campiglio, 4
38025 Dimaro. Val di Sole – Trentino
Tel. 0463.973330
info@alpholiday.it
www.alpholiday.it
FB: AlpholidayDolomitiTrentino
IG: @alpholidaydolomiti

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

MAMMA, VOGLIO **IMPARARE A SCIARE!**

CON *FAMILY RESORT RAINER* TUTTA LA FAMIGLIA SULLA NEVE!

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

Il *Family Resort Rainer* è un paradiso vacanze per famiglie con bambini. Per chi si accinge alle prime lezioni di sci per i bambini è l'ideale. Infatti, grazie alla stretta collaborazione con la Scuola Sci di Sesto gli ospiti potranno prenotare lezioni di sci o snowboard direttamente all'ufficio dell'hotel! Gli ospiti hanno inoltre la possibilità di noleggiare e depositare gli sci in struttura. Insomma, la parola d'ordine è: facile! Facile perché la vacanza sulla neve deve essere assolutamente ben organizzata, per consentire a mamma e papà di non perdere tempo e non stancarsi… invece che rilassarsi.
Il personale del family Resort Rainer lo sa, ecco perchè qui le famiglie si sentono come a casa. Anche la posizione è family friendly: ubicato nella famosa regione delle Tre Cime, in Alta Pusteria, in una posizione strategica, d'inverno permette l'accesso a piste da sci e a passeggiate direttamente dall'hotel senza l'utilizzo dell'auto.
Qui potrete soggiornare in bellissime suite famiglia con la mezza pensione o in alternativa pernottare in appartamento con la formula solo affitto.
E dopo lo sci? Niente paura, un altro punto forte della struttura è l'attenzione e la cura per i piccoli ospiti, con un program-



RICHIEDI UN'OFFERTA PERSONALIZZATA
Contattate l'hotel per chiedere un' offerta su misura per la vostra famiglia, le Dolomiti saranno il sogno che si avvera!



ma di attività di 60 ore settimanali ricco di divertimento e svago. D'inverno le collaboratrici della sala giochi, dopo il rientro dei bimbi dal corso sci, presteranno loro assistenza al pasto dal lunedí al venerdí, così da permettere a mamma e papà di poter sciare in tutta tranquillità.

E POI? L'AREA RELAX:
- **Piscina coperta** con vista panoramica sulle Dolomiti.
- **Area sauna** con sauna finlandese, biosauna, bagno turco aromatico, cabina a infrarossi, docce emozionali.
- **Piscina dei piccoli temperata**, con scivolo e attrazioni.

Naturalmente in vacanza non può mancare qualche peccato di gola. Lo staff della cucina si occupa di deliziare il palato di tutti gli ospiti con una cucina gourmet, proponendovi un menù a cinque portate diverso tutti i giorni, senza trascurare i gusti dei più piccoli ed esigenti mini ospiti. Siete celiaci? Niente paura, la struttura fa parte della Federazione AIC (Associazione Italiana Celiachia), per vivere anche i momenti a tavola in tutta serenità.
Il menù senza glutine corrisponde quasi sempre al menù normale sia per grandi che per piccini con pietanze cucinate al momemto e con uso limitato di prodotti surgelati.



FAMILY RESORT RAINER
Via S. Giuseppe, 40
39030 Sesto/Moso (BZ) - Alta Pusteria
Tel. 0474.710366
info@familyresort-rainer.com
www.familyresort-rainer.com
IG: @familyresortrayner

FRANCOFORTE DA SCOPRIRE

ITINERARI, ESCURSIONI E MUSEI PER LE FAMIGLIE

Pur essendo una grande metropoli, Francoforte offre tante attrazioni per i bambini e sconti dedicati alla famiglia. Qualche esempio?

► **PER SODDISFARE IL DESIDERIO DEI BAMBINI ESPLORATORI**, si può prendere l'ascensore fino alla piattaforma di osservazione sul tetto della MainTower, o salire le scale fino alla guglia della **Cattedrale di Francoforte** oppure ancora **salire sulla Goetheturm**, la torre in legno dedicata al famoso scrittore. La vista sulla città è veramente mozzafiato. Volete stupirli? Portateli all'**Alter Flugplatz Bonames** il vecchio Aerodromo della Seconda Guerra Mondiale. Si trova all'interno di un'area verde ed è stato completamente ristrutturato e ora ospita un cafè davvero particolare.

► **PER I BAMBINI AMANTI DELLA CULTURA**, oltre ai musei che offrono percorsi speciali dedicati ai più piccoli, ci sono musei che li lasceranno a bocca aperta: il **Senckenberg Naturmuseum** è uno dei musei di storia naturale più grandi di tutta la Germania, con mostre dedicate all'evoluzione e alla biodiversità; ma c'è anche **EXPERIMINTA ScienceCenter FrankfurtRheinMain** dedicato agli esperimenti, dove non esiste il cartello "Non toccare"!

► **IL DIALOGMUSEUM** è naturalmente un altro museo da non perdere. Piccoli gruppi di visitatori sono guidati da persone cieche o ipovedenti attraverso sale dove vengono stimolati tutti i sensi. Oggi è considerato un esempio incredibile di **impresa sociale** che offre lavoro a persone svantaggiate e si concentra sulla loro forza, più che sulle loro debolezze.

► Volete passare **UNA GIORNATA ALL'ARIA APERTA** tutti insieme, magari facendo un pic-nic? Nominata nel 2015 la città più sostenibile del mondo, Francoforte vanta una vera e propria "cintura verde" - la **GrünGürtel-Rundwanderweg**, percorribile sia a piedi che in bicicletta. Il tragitto incrocia il fiume Meno fino alla valle del Nidda, attraversando aree verdi e boschi e numerose numerose istallazioni open air.

► **POTETE INOLTRE ORGANIZZARE UN GIRO IN BATTELLO**, anche di notte. Le escursioni partono dall'approdo **Eisernen Steg** a due passi dal cuore del centro storico, il **Römerberg**.

► **SCONTI PER LE FAMIGLIE?** Una giornata speciale è il Satourday: ogni ultimo sabato del mese l'ingresso a quasi tutti i musei di Francoforte è gratuito, anche con visite guidate e laboratori. Inoltre la card **RheinMainCard** permette di scoprire la città e la regione con una sola tessera.

INFO
www.frankfurt-tourismus.de



PH. DAVID VASICEK

La città vista dall'alto



Il Museo di Storia Naturale

PH. MICHAEL FRANK



PH. FRAPORT AG

TI REGALO UN LIBRO

LIBRI DA LEGGERE, LIBRI DA REGALARE!

A cura di Valentina Valente

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



Famiglia, amore, scelte

Un romanzo intenso, dedicato ai legami famigliari, ma anche alle scelte. Una donna, convinta di aver trovato la sua realizzazione nella carriera, è portata a ricredersi: gli eventi della vita, primo tra tutti la prematura scomparsa della sorella più giovane, che le affida la figlioletta di pochi mesi, la mettono di fronte a nuovi scenari. Ritroverà le sue origini, rifletterà su ciò che davvero desidera dalla vita, riscoprirà lati di se stessa che pensava non esistessero. Adoro questa scrittrice italiana che sa regalare storie commoventi, autentiche e coinvolgenti.

LA VIA DEL MIELE
Cristina Caboni
Garzanti



Storie di donne

Venti storie di donne ecocreative per un futuro sostenibile, corredate dalle illustrazioni di Anna Fabrizi. Questo libro nasce per dare visibilità e creare sinergie tra donne che fanno arte, artigianato, moda, impresa e design in Italia secondo principi di sostenibilità. Leggerlo è come fare un viaggio ed incontrare artiste, designer, intellettuali, imprenditrici, architette contemporanee che hanno creduto nella bellezza dei propri desideri. Utopie realizzate con impegno, studio, ricerca e dedizione. Un progetto che non poteva non attirare la nostra attenzione!

LA BELLEZZA SALVERÀ IL MONDO
A cura di Caterina Misuraca, Rossella Aucelli, Valentina Martin
Navarra Editore



Curiosità e ispirazioni

Come affrontare le grandi sfide della vita? Da sempre le donne aspirano a migliorare se stesse, confrontandosi con le altre, imparando dagli errori e accettando consigli. E se i consigli li accettassimo anche da alcune dee immortali, che con le loro gesta e le loro imprese hanno qualche lezione importante da trasmetterci? È questo il succo dil libro, che ci accompagna in un avventuroso viaggio alla scoperta di leggendarie divinità, da ogni parte del mondo: Atena, Afrodite, la dea nipponica Uzume, o quella della cultura maya Ix Chel… fino alla sirena africana Oshun. Ogni racconto contiene preziosi insegnamenti: siete pronte a scegliere la vostra musa?

LA DEA CHE È IN TE
Di Elizabeth Foley e Beth Coates
Sonzogno

Ogni cosa al suo posto!
differenzia responsabilmente

CURIOSITA':
Sapevate che è possibile riciclare circa il 75% dei rifiuti domestici?
Questo aiuta a risparmiare energia, preserva la salute pubblica e ci difende dal degrado ambientale





Ogni rifiuto nel giusto scomparto con **Poker Plus**.
Modulare e **componibile** secondo necessità, dotato di speciale **vano porta sacchetti**.
Grazie ai **coperchi colorati**, dividere i rifiuti è ancora più facile!



bama®

www. bamagroup.com 100% PRODOTTI ITALIANI

Sei un privato? Scrivi a consumatori@bamagroup.com - Sei un'azienda? Scrivi a commerciale@bamagroup.com





Agganci ISOFIX integrati

pipa™ urbn

L'innovazione **che rivoluziona**

Un seggiolino auto unico nel suo genere, ultraleggero e con un'innovativa installazione senza base che utilizza un sistema ISOFIX integrato per fissarlo in 2 secondi quando ci si sposta dall'auto, al taxi o al car sharing.

nuna®

nunababy.com

seguici su