N.27
SETTEMBRE - OTTOBRE 2019
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



BEBÈ
Quando arriva lo svezzamento!

ADOLESCENZA
La fase della ribellione

Vivere sostenibile

MINI GUIDA GREEN

Emozioni
FRATELLI E SORELLE

BACK TO SCHOOL
Idee e consigli utili

Alla Venaria Reale
GITA FUORI PORTA

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

IMAC S.P.A. TEL. 075.50281 NUMERO VERDE: 800-218715 - WWW.PRIMIGI.IT

PRIMIGI.IT





PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

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

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia



valentina valente

laura della badia

LE KELLY PHOTOGRAPHY

Quel che c'è attorno a noi...

Eccoci con uno dei nostri numeri più amati, quello che segna il rientro a scuola, e in generale la ripresa di tutte le nostre attività, dopo la pausa estiva. Come mai, vi sarete chieste, dalla copertina spuntano ortaggi e verdure, e il mood è decisamente campagnolo? Su questo numero abbiamo voluto richiamare l'attenzione su un tema sempre più attuale: la sostenibilità. Ce ne siamo accorti tutti, i cambiamenti climatici sono una realtà: i violenti temporali estivi, che hanno distrutto parte dei nostri litorali, le grandinate improvvise e a volte devastanti, lo scioglimento dei ghiacciai, per non parlare dell'allarme plastica, che sta soffocando i mari e le loro creature. Cosa possiamo fare? Innanzitutto, fermiamoci a guardare quello che c'è attorno a noi! Ricominciamo ad apprezzare la natura, a viverla anche in casa, riappropriamoci di questa dimensione meno metropolitana e più bucolica, perché solo amando e rispettando ciò che la natura ci offre saremo in grado di responsabilizzarci e di agire affinchè il trend in atto possa essere invertito. E in questo, i nostri figli possono non solo aiutarci a vedere il mondo con i loro occhi, sicuramente più curiosi e attratti dalla natura, ma anche essere guidati da noi per fare scelte consapevoli, quotidianamente. Troverete una sezione che parla di tante iniziative a Milano, legate a questo tema, ma anche idee per portare la natura in casa, fare la spesa sostenibile, vestire i vostri bambini con capi sostenibili. E ancora, consigli per leggere insieme a loro tanti libri che parlano di questi temi… L'augurio è che tutti noi possiamo ricominciare ad accorgerci, davvero, di cosa c'è attorno a noi, per non perderlo!

Naturalmente in questo numero troverete tanti consigli per le attività pomeridiane dei bambini, mentre nella sezione dedicata ai più grandi affrontiamo un tema importante, quello della "ribellione" del periodo adolescenziale… chi di voi la sta vivendo?

Infine un invito a tutte voi, con un'intervista al prof. Paolo Veronesi in occasione del mese della prevenzione dei tumori femminili (ottobre): non sottovalutate la prevenzione, al via i controlli di routine che preservano la salute preziosa di tutte noi, niente scuse, il tempo si trova!

BUONA LETTURA!

Iscrivetevi alla nostra newsletter su www.milanomoms.it

SOMMARIO


40


36


58


28

STORIE

6 Carola Insolera. Quando a parlare è la forza interiore

FOCUS

8 Emozioni: fratelli e sorelle

12 Prevenzione e tumori femminili

7 IN CONDOTTA

10 La rubrica di Stefania Nascimbeni

ADOLESCENZA

14 La ribellione adolescenziale

» INSIDE THE CITY

18 Segnare in agenda

18 Appuntamenti

19 Crescendo in musica

FACCIAMO FESTA

20 Compleanno in movimento!

TO DO BIMBI E NEOMAMME

21 Il ricco programma di Tan'atara

BACK TO SCHOOL

22 Danza, danza danza! I corsi di Dance Emotion

23 Problem solving

24 Ritorno a scuola con colore ed energia!

27 Non solo per la scuola: Ludilabel

IL LIBRO

28 Un manuale di ludo-filosofia

GIOCARE

29 Giocare con i figli, senza giochi

9 MESI

30 Mamme in forma

NEW BORN

32 Humanitas. È tempo di svezzamento

33 Avete tutto l'occorrente?

34 Comfort per bebè e genitori

36 Baby Bubble. Benessere in acqua

» VIVERE SOSTENIBILE

40 Voglio vivere così, responsabilmente

42 Da leggere

43 Viridea. Balconi, terrazze e giardini

44 Bamboom. Passione Bamboo

45 Stokke e la sostenibilità

» MODA KIDS

48 Primigi. Questione di stile

49 Sei modi per essere originali

51 Primi passi

51 Dove compro le scarpe? Sailor Junior

» OUTSIDE THE CITY

54 Vacanze invernali: nella Zillertal!

56 Al Dolomit Family Resort Gaberhof

58 Venaria Reale



In copertina. LORENZO. Cappello, Zara; camicia, N°21; salopette in denim, Jacob Cohen; calze, Chicco; sneakers, U.S. POLO.
Baby model: Moda Modà kids agency (www.modamodakids.com)
Art direction: STUDIO KIND
Foto: Sara Gentile (STUDIO KIND)
Set design: Marta Gentile (STUDIO KIND)
Illustrazione a muro: John Vidal
Fashion styling: Veronica Ruggeri
Assistente fashion stylist: Giulia Cova
Make up and Hair Style: Ilaria Pincini

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

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

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

Redazione
redazione@milanomoms.it

Progetto grafico e direzione artistica
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

Pubblicità
CECILIA ZOPPOLA
marketing@milanomoms.it

Hanno collaborato: Fabiola Badami, Luca Borsa, Sara Evangelista, Sara Gentile, Marta Gentile, Stefania Nascimbeni, Pietro Verdelli

Proprietario ed editore
MILANO MOMS S.R.L.
Via Scarlatti, 29 - 20124 Milano
P.IVA 09027230961

Stampa
AG Printing - Via Milano, 3/5
20068 Peschiera Borromeo (MI)

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

Milano MOMS è una free press distribuita in ludoteche, scuole, teatri, centri medici, centri sportivi, negozi e locali selezionati a Milano e Monza. Per l'elenco completo contattaci.



Bugaboo Ant

Il tuo miglior compagno di viaggio

bugaboo



Carola indossa un cappotto in foudré pettinato della nuova collezione fw19 Caractère.

Carola Insolera

Quando a parlare è la forza interiore

di Valentina Valente

Qualche mese fa ricevo l'invito in redazione a partecipare ad un evento nel flagship store del brand Caractère, in Piazza della Scala. Il filo conduttore dell'evento ha subito attirato la mia attenzione: #donnedicaractere. Sì, perché la nostra rivista ama parlare di donne, di storie di donne, di mamme, e senza dubbio le nostre lettrici sono un po' tutte "donne di carattere"! Decido quindi di partecipare, e approfondire… e scopro che il progetto #donnedicaractere è un ciclo di incontri in cui si sono succedute per tutto l'anno donne dalla forte personalità (alcune delle quali già intervistate da noi in passato, come l'illustratrice Anna Sutor!), che si sono raccontate in un vivace intreccio tra vita, lavoro e moda con incontri interessanti ed informali. Che sintonia con la nostra rubrica "Storie"!

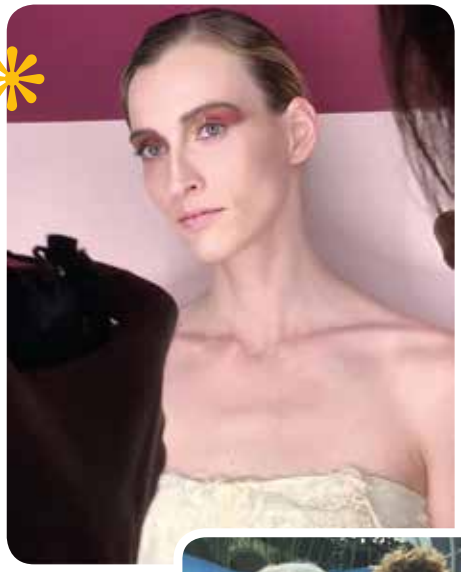
In quell'occasione conosco Carola Insolera, testimonial della serata: modella, mamma di una bimba e in attesa di una seconda bambina. Qual è la sua storia? Carola Insolera, prima trapezista e oggi modella e visual artist affermata, è sorda. Completamente. Dalla nascita. Anche suo marito Emilio e la sua bimba sono sordi, così come i suoi genitori. Il suo mondo è fatto di vita allo stato puro, di creatività, di passione e famiglia, e per lei comunicare con la lingua dei segni non è altro che parlare un'altra lingua (una lingua straniera). Una visione così positiva della vita non poteva che conquistarmi, la sua bellezza fisica, dai tratti chiaramente nordici, che rivelano le sue origini norvegesi, rispecchia una bellezza d'animo semplice e magnetica che abbatte qualunque barriera.

Ho voluto intervistarla, ed entrare nella sua sfera più intima, quella di mamma, per avvicinarla a tutte noi e condividere con lei i nostri pensieri quotidiani.

Carola, che tipo di mamma sei?

Prima di diventare mamma pensavo che a causa della maternità avrei dovuto abbandonare i miei sogni, il lavoro e in generale tante altre cose. Invece, adesso che sono mamma, sono ancora Carola, continuo a fare ciò che mi piace e i miei sogni continuano a crescere con il supporto infinito della mia famiglia. Come mamma potrei proprio dire che sono una di quelle "easy going"!

CAROLA INSOLERA
MODELLA, VISUAL ARTIST,
MAMMA DI UNA BIMBA E IN
ATTESA DI UNA SECONDA



Quali sono le cose che ami di più fare in compagnia di tua figlia?
Mi piace il fatto che lei stessa voglia condividere con me il più possibile del mio mondo.

Hai affermato: "La sordità è un'opportunità, un modo di essere direi. Mi aiuta ad affinare la mia vista e il mio senso per la comunicazione visiva. Ho sempre usato la mia sordità come un elemento di forza, una sorta di vantaggio". Questo vale anche nelle tue relazioni in famiglia oltre che sul lavoro?
Certamente sì. É qualcosa di radicato in me, che non si spegne e accende all'occasione.

Da quanti anni vivi a Milano e quali sono i tuoi 3 posti preferiti qui in città?
Sono a Milano da circa 2 - 3 anni. I tre luoghi preferiti? Corso Como, la sede della mia agenzia Women Direct e la nostra casa :-)

Come riesci a gestire il tuo lavoro nella moda con la bimba?
Non è facile, anche perchè le nostre famiglie sono lontane. Io e il mio Emilio ci aiutiamo a vicenda e a volte ci riteniamo fortunati perché ci sono anche gli amici che ci danno una mano.

In attesa del secondo... la famiglia si allarga, qual è il tuo stato d'animo? Hai qualche paura, come spesso accade alle mamme in questi momenti?
Avere paura non aiuta molto. Alcune cose accadono comunque, come la nascita di un bambino. Non si scappa… Sono emozionata all'idea di conoscere la nostra seconda bimba. Emilio sarà circondato da donne… anche il nostro cane è femmina ;-)

Quali sono i tuoi sogni ancora da realizzare e i tuoi progetti futuri?
Beh, i sogni… Ogni mattina abbiamo due possibilità: continuare a dormire con i nostri sogni o svegliarci ed inseguirli.

Che cosa ti piacerebbe dire alle tante mamme che leggono la nostra rivista?
I love you all!!





IL PROGETTO #donnedicaractere

Un ciclo di incontri nel proprio flagship store con cui il brand Caractère ha voluto essere un punto di riferimento nel centro di Milano per tutte le donne curiose e dinamiche, che amano leggere, frequentare mostre d'arte, eventi e viaggiare. I prossimi appuntamenti su www.caractere.it



Fratelli e sorelle

Un rapporto da sempre complesso ma ricco di potenzialità.

di Laura Della Badia

Per un bambino, crescere all'interno di quella che gli psicologi chiamano fratria, ossia un sistema di relazioni tra fratelli e sorelle, è una risorsa enorme. Infatti è all'interno di tali interazioni che i piccoli imparano a gestire due condizioni apparentemente opposte: la cooperazione e la competizione fra pari. Ne parliamo con gli psicologi Gabriele Bommartini e Ambra Durosini.

Quali sono gli errori più comuni che un genitore può fare nella gestione del rapporto fratello/sorella?

G. Bommartini: Molto spesso i genitori, e gli adulti che in generale si occupano di gruppi di bambini di pari età (insegnanti, allenatori sportivi…), tendono a promuovere solo i comportamenti cooperativi tra bambini, mentre tutte le manifestazioni di aggressività e conflittualità vengono gestite attraverso la negazione o il contenimento. Quante volte i genitori dicono frasi come: "non litigate mi raccomando….fate i bravi……è tuo fratello, gli devi voler bene!" Il tema della gelosia è poi un tema molto caldo, soprattutto per i genitori che hanno da poco dato alla luce il figlio secondogenito. Quello che ci sfugge è che le emozioni negative riferite ad un fratello, ad una sorella, sono fisiologiche, naturali, in una certa misura auspicabili: se la cooperazione è un compito fondamentale quando si entrerà nella vita adulta, lo è anche la capacità di competere in maniera sana, esplicita, ed il meno colpevolizzante possibile.

Quindi dobbiamo lasciarli litigare?

G. Bommartini: Quando la gelosia o la rabbia non diventano patologiche, è bene che i bambini vengano lasciati soli a gestire i loro conflitti, in modo che possano risolverli autonomamente e aumentare di conseguenza l'autostima e la fiducia in se stessi e nelle proprie risorse adattive. È proprio nella relazione tra fratelli e sorelle vicini di età (1 anno e mezzo - 6 anni di differenza) che questa competenza può maturare pienamente.

Come interpretare questa conflittualità?

G. Bommartini: È importante che i genitori si focalizzino prima di tutto sulla propria esperienza di figli: quale



GABRIELE BOMMARTINI
PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA AD ORIENTAMENTO DINAMICO, (SPECIALIZZATO IN PSICOTERAPIA DELL'ADOLESCENTE E DEL GIOVANE ADULTO)



AMBRA DUROSINI
PSICOLOGA E MEDIATRICE FAMILIARE

esperienza hanno avuto, sono stati stimolati poco all'indipendenza, oppure si sono sentiti lasciati soli? Può essere di aiuto pensare alla propria esperienza e, più che agire attraverso un sistema di punizioni, cercare di rispondere alle richieste sottostanti dei figli. Ad esempio, nel caso di una sorella maggiore che esprime gelosia nei confronti del rapporto madre-secondogenita, potrebbe essere utile ritagliarsi del tempo prezioso, per un'attività esclusiva madre-figlia, che la rassicuri sull'amore materno, piuttosto che inasprire il conflitto con ritorsioni continue.

Oggi è importante considerare tutte le possibili situazioni che possono nascere all'interno di una famiglia allargata...

A. Durosini: in queste situazioni i fratelli, oltre a non aver condiviso stili educativi e storie familiari, potrebbero subire l'influenza di altre dinamiche. La fatica ad accettare una nuova realtà familiare, soprattutto se non si ha ancora elaborato la fine del legame tra i genitori d'origine o si sta affrontando un periodo già di per sé conflittuale, come l'adolescenza.

Come possono reagire i bambini?

A.Durosini: i piccoli potrebbero avere difficoltà nell'espressione o regolazione delle proprie emozioni. A volte tentano di nasconderle, annullando perciò anche gli aspetti positivi dell'espressione delle proprie emozioni, o le gestiscono male, con delle forti crisi di rabbia o degli atteggiamenti aggressivi. Oppure potrebbero cercare più attenzioni, maggior vicinanza e cura. Ricordiamoci che in alcune situazioni potrebbe essere davvero faticoso per i bambini vedersi improvvisamente portare via un ruolo che fino ad allora avevano occupato, come essere il figlio unico, il piccolo di casa o il fratello maggiore.

Come comportarsi allora?

A.Durosini: Bisogna chiarire la situazione e sollevare i piccoli da ogni responsabilità. Talvolta i bambini si sentono responsabili delle situazioni, continuano a desiderare la riunione dei propri genitori e si sentono incaricati del compito di sabotare il nuovo legame, la nuova realtà familiare per non ferire l'altro genitore. Può aiutarli spiegare che la scelta del nuovo legame è una scelta dei grandi che non c'entra con l'amore che hanno per loro. Evitare quindi situazioni ambigue che invece potrebbero solo confonderli.
Tuttavia anche in queste situazioni il legame fraterno è caratterizzato dalla possibilità di sperimentare contemporaneamente la complicità e la rivalità. È importante che i genitori riconoscano questo processo come naturale e costruiscano un ambiente in grado di tollerare le spinte senza caricarle di eccessive valenze ansiogene o negative.

Cosa si può fare?

A. Durosini: Il primo punto è un buon dialogo che permetta al bambino di esprimere ciò che prova e capire che ha davanti un adulto disponibile ad ascoltare e parlare, con un linguaggio e dei contenuti adattati alla sua età. Ai genitori consiglio spesso di farsi aiutare da libri, racconti e cortometraggi per bambini. Ne esistono di meravigliosi e sono davvero utili per trovare parole nuove e descrivere quello che ci sta succedendo.
Inoltre per facilitare il legame tra fratelli è di grande aiuto rispettare i tempi e le modalità di cui i bambini hanno bisogno.
Infine, quando i bambini mostrano più fatica ad accettare i cambiamenti può essere utile per il genitore usufruire di consulenze specialistiche in cui mettere a fuoco la problematica e trovare strategie per aiutare il piccolo senza rischiare che normali situazioni emotive si irrigidiscano.

AMBRA DUROSINI
Cell. 339.4905836
ambra.durosini@gmail.com
Su facebook Il Ponte Verso

GABRIELE BOMMARTINI
Cell. 340.2645043
gbommartini@gmail.com

Ricevono presso il Centro Medico Monterosa
Via Monte Rosa, 3 - Tel. 02.4800115



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



7 in condotta

BENTORNATE MAMME!

Dite la verità, state tirando il fiato adesso che la pausa estiva è terminata?

Una mamma non va mai in vacanza, al limite va al mare, in montagna, in campagna, a schiattare di caldo in qualche capitale, al manicomio il più delle volte… Ma in vacanza mai!

VI DESCRIVO LA MIA GIORNATA TIPO NEL MESE DI GIUGNO, IN TRASFERTA, DOPO LA CHIUSURA DELLE SCUOLE.
E certo, perché cosa fai se no, lasci i pupi a liquefarsi dentro l'asfalto cittadino, magari insieme ai tuoi nuovi sandaletti preferiti?

Tanto c'è internet, dici, e il notebook!
Il primo errore, la gente ti vede su Instagram con il mare sullo sfondo e pensa che te ne stai tutto il giorno a cospargerti di crema, allora ti martella con sadismo. Ma hai due figli, tu, una col problema della sudamina, l'altro alle prese con il primo amore e la dipendenza da Fortunite. Perciò devi lavorare due volte, anzi, tre!

La prima sveglia è alle ore 5.50: gabbiani che migrano dalla collina e vanno verso il mare a procacciare. Sveglia n.2, ore 6.30: bambina urlante, accaldata, dilaniata dalle zanzare, affamata come un lupo.
Ore 7.00: **con il sopra del pigiama e gli short da spiaggia**, **passeggino sempre appresso**, vado a fare **colazione al caffè del porto**; se la mattina non bevo almeno 2 caffè proprio non mi accendo e così non svegliamo fratello e nonni, con i quali condivido una casetta al mare di due stanze comunicanti e un micro bagno. Alle ore 7.30 sono già attaccata alle mail di lavoro (Laura, Valentina, mi perdonerete per avervi svegliate all'alba?), organizzazione agenda, elaborazione bozze e appunti, tutto con il cellulare nella modalità hotspot e le cuffie, mentre sto ancora girando il cucchiaino nella tazzina di caffè. Qui di solito la pupa crolla distrutta con la testa penzolante sul suo stesso passeggino ultra leggero (leggero?), che non ho mai capito come si fa a reclinare, e guadagno tempo fino alle 10, **subito dopo scatta il tour de force di pappe**, pappine, esodo in direzione spiaggia, pranzo al sacco e pannolini, mamma posso fare il bagno, mamma hai 1 euro, mamma posso usare il cellulare… non sono nemmeno le due del pomeriggio che vorrei già avere la testa sul cuscino.

E invece dobbiamo ancora gonfiare il canotto per la decima volta, partecipare alla caccia al tesoro della spiaggia, da cui fortunatamente trovo il modo per defilarmi; **finché a fine giornata le amiche non mi trascinano all'aperitivo** (allora mi dico, facciamolo sto sacrificio!), dove ci arrivo con i sacchi della spesa e il portatile ancora in spalla da quando ho messo il naso fuori di casa, e il passeggino agghindato a festa. Intanto quell'altro riattacca con mamma questo e quello: MAMMA ME LO DAI UN RENE?

Sono stata spesso redarguita dalle madri più sapienti, quelle che sanno tutto, sì degli affari degli altri, per il fatto che non ci ho mai pensato un secondo di fare avanti e indietro casa-spiaggia nelle ore calde, come invece raccomandano i pediatri, cioè mi mancava solo quello. E anche perché non ho mai irrorato a ripetizione la mia bimba di crema solare protezione 50.000+ effetto fantasmino, ma le ho dato giusto una pennellata ben distribuita la mattina. Qualcun'altra, invece, ha quasi pensato di chiamare i servizi sociali perché **permetto** al mio bambino di buttarsi in acqua senza aspettare 3 ore dal pranzo (un toast). Tanto la digestione ne dura 7!

Sono freelance e pure freestyle, mea culpa: Topo si fa di gelati almeno una volta al giorno e beve Coca Zero al ristorante e la doccia la faccio a entrambi, pure Broccoletta, in spiaggia e con lo shampoo del supermercato, che farà un po' lacrimare ma è economico; tanto le uniche lacrime che ho visto solcare i visi dei miei bambini sono quelle di fine vacanza.
SI TORNA A SCUOLA!
Grazie, grazie, grazie a Dio.

Perché non ne potevo più di litigare ogni volta per quei 15 minuti di compiti delle vacanze al giorno, scoprendo oltretutto dalla chat delle mamme della classe che in molti, a metà luglio, avevano finito l'intero libro…


CARACTÈRE
FALL/WINTER 2019
La nuova collezione vi aspetta
nello store di Milano,
Piazza della Scala,
via Verdi 2 ang. via Manzoni.
www.caractere.it

PREVENZIONE E TUMORI FEMMINILI

COSA BISOGNA SAPERE E COSA FARE

di Laura Della Badia

La prevenzione è un tema cruciale per il tumore al seno: prima si arriva alla diagnosi e maggiori sono le possibilità di successo. Molte donne ne sono pienamente consapevoli ma c'è ancora da fare. Intanto gli strumenti diagnostici sono sempre più all'avanguardia e le cure consentono di guarire, se la malattia è presa in tempo. Ne parliamo con il Prof. Paolo Veronesi, Presidente della Fondazione Umberto Veronesi e Direttore Divisione Senologia Chirurgica dello IEO.

Ottobre è il mese delle prevenzione del tumore al seno. Quanto è aumentata la consapevolezza delle donne sull'importanza dei controlli e della diagnosi precoce?

Oggi l'87% delle pazienti colpite da tumore al seno supera la malattia con successo. Questo traguardo è stato reso possibile dai progressi della ricerca medica, ma anche dalle donne che sempre di più hanno imparato a prendersi cura della propria salute partecipando attivamente agli screening e ai controlli periodici. Non abbiamo dati certi sulla percentuale di donne che si sottopongono volontariamente ai controlli di prevenzione, però possiamo farci un'idea circa la consapevolezza della popolazione femminile basandoci sull'adesione ai programmi di screening mammografico. Da tanti anni infatti tutte le regioni italiane invitano le donne dai 50 ai 69 anni ad effettuare gratuitamente la mammografia di prevenzione ogni due anni. L'adesione all'invito è in media del 55%, ma se guardiamo le regioni vi è ancora una differenza importante tra nord, centro e sud Italia. In particolare, nelle regioni del nord Italia l'adesione è del 64%, nelle regioni del centro del 54% mentre nelle regioni del sud si ferma sotto il 40%.



Su cosa bisogna ancora lavorare?

Dobbiamo lavorare sull'informazione, in modo che un numero sempre maggiore di donne, soprattutto nelle regioni del centro-sud Italia, aderisca ai programmi di screening. Ma questo non basta. La raccomandazione è di anticipare l'appuntamento su base volontaria. Le donne che hanno un rischio normale di sviluppare il tumore al seno dovrebbero eseguire la prima ecografia della mammella a 35 anni e ripetere l'esame una volta l'anno. Dai 40, inoltre, dovrebbero associare anche la mammografia. Le donne considerate a rischio, invece, ad esempio per la storia famigliare, dovrebbero fare la prima ecografia a 30 anni.

Dobbiamo poi insegnare alle donne a riconoscere i segni del proprio corpo: facendo periodicamente un'autopalpazione per sentire se ci sono aumenti di consistenza o noduli. Vi sono poi altri segni: ad esempio, alzando le braccia di fronte ad uno specchio, si possono vedere delle piccole rientranze e retrazioni della cute. Queste possono essere il segno di un tumore. Bisogna stare attenti poi al capezzolo perché se si presentasse in qualche maniera eczematoso, escoriato oppure se c'è una secrezione ematica o sieroematica allora ci sono possibilità che si tratti di una neoplasia. Altro segnale sono i linfonodi ingrossati sotto l'ascella.

Il vostro programma per il 2019 cosa prevede?

Quest'anno Fondazione Umberto Veronesi è particolarmente impegnata nella ricerca contro il tumore al seno e, più in generale, per le neoplasie dell'universo femminile. Nel corso del 2019, dei 198 ricercatori finanziati, 42 riguardano solo queste patologie. Inoltre, quest'anno abbiamo deciso di proseguire il finanziamento dello Studio P.I.N.K.: il progetto, elaborato dall'Istituto di Fisiologia Clinica del CNR, vede la partecipazione di un network di radiologi italiani che operano in 24 fra ospedali, università e centri privati. Si propone di coinvolgere cinquantamila donne di almeno 40 anni d'età che, dopo l'esame diagnostico, metteranno a disposizione dei ricercatori i loro dati clinici.

Le tecniche di diagnostica per immagini più diffuse per il tumore al seno sono la mammografia, oggi anche con tomosintesi, e l'ecografia mammaria. Si tratta di strumenti sempre più efficaci, spesso integrati tra loro, ma che possono anche dare luogo a errori di sovradiagnosi e conseguente sovratrattamento. Nello studio da noi finanziato valuteremo nel modo più accurato possibile il contributo diagnostico delle singole metodiche e la validità del loro utilizzo integrato nel-

PROF. PAOLO VERONESI
PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE
UMBERTO VERONESI E DIRETTORE
DIVISIONE SENOLOGIA
CHIRURGICA DELLO IEO.
WWW.IEO.IT
VIA RIPAMONTI, 435
VIA SAN LUCA, 8



la capacità di identificare un numero crescente di tumori e sempre più precocemente.

Parliamo di predisposizione genetica. Come individuarla?
Alla base dello sviluppo di un tumore al seno vi sono diversi fattori. Mentre alcuni sono modificabili attraverso lo stile di vita, altri sono presenti sin dalla nascita. E' questo il caso di alcune particolari mutazioni genetiche, come quelle dei geni BRCA1 e BRCA2, che sono le più comuni. Chi le possiede - il caso più famoso riguarda l'attrice statunitense Angelina Jolie - ha maggiori probabilità (sino all'80%) di sviluppare un tumore del seno e delle ovaie. Ad oggi si calcola che il 5-10% dei casi totali di tumore al seno origini da difetti nei geni BRCA, parliamo quindi di migliaia di donne ogni anno solo nel nostro paese. Ciò accade perché questi geni mutati portano alla produzione di proteine che hanno una capacità di riparare i danni al DNA con un'efficienza nettamente inferiore rispetto a quelle prodotte in assenza di mutazione. Ecco perché, proprio per l'incapacità di riparare il DNA, le cellule accumulano più mutazioni che possono portare alla trasformazione tumorale.
Per sapere se si è predisposti geneticamente allo sviluppo del tumore al seno occorre effettuare un test genetico. Naturalmente non tutte le donne affette da tumore della mammella lo devono effettuare. Vi sono delle linee guida precise che prevedono l'effettuazione del test genetico in casi specifici: quando un tumore viene diagnosticato al di sotto dei 35 anni, quando vi sono almeno tre casi in famiglia di tumore al seno e/o all'ovaio, nei casi di tumore mammario maschile. In caso di positività del test genetico sono due le strade che si possono seguire. La prima è quella di intensificare i controlli. Accanto a mammografia ed ecografia viene effettuata la risonanza magnetica con cadenza annuale. La seconda, come nel famoso caso di Angelina Jolie, è quella di procedere con la mastectomia sottocutanea profilattica e con la rimozione delle ovaie, naturalmente dopo le eventuali gravidanze. In ogni caso è indispensabile non solo il counseling genetico ma anche quello psicologico.

Questo vale anche per i tumori ginecologici, a utero e ovaie. Ma se ne parla di meno…
Certo, oltre che per il seno le mutazioni BRCA sono coinvolte nel tumore dell'ovaio. La probabilità che una donna con tumore ovarico abbia una mutazione ereditaria è tanto più alta quanto più sono presenti alcune spie: il fatto che la donna abbia già sviluppato un altro cancro, in particolare della mammella o dell'intestino, che abbia una storia familiare tra i consanguinei di tumore ovarico o della mammella o dell'intestino. Per quanto riguarda il tumore dell'utero invece non vi è una predisposizione ereditaria. I tumori del collo dell'utero hanno infatti un'origine virale, per questo la prevenzione passa innanzitutto dall'esecuzione del pap-test e, da diversi anni, dal vaccino anti HPV.

Oggi, più che in passato, si può vincere la lotta contro il tumore al seno. Quali sono i dati statistici?
Il tumore al seno è la più frequente neoplasia femminile: in Italia colpisce circa 45-50 mila donne ogni anno pari a un terzo di tutti i tumori che insorgono nella popolazione femminile. Ogni donna ha un rischio di circa l'11 per cento di incorrere in un tumore al seno prima degli 85 anni (cioè ne viene colpita circa una donna su nove) e del 3 per cento di morire per questa causa. Il tumore al seno è inoltre la prima causa di mortalità per tumore nel sesso femminile (ed è il 17 per cento di tutti i decessi oncologici). Nonostante questi numeri, il tumore al seno è anche uno di quelli con maggiori tassi di guarigione.
A un anno dalla diagnosi il 96 per cento delle donne che ne sono affette è ancora vivo, mentre l'87 per cento supera la barriera dei fatidici 5 anni, il primo termine per essere considerati guariti secondo una stima ragionevole. Le probabilità di guarigione, inoltre, sono tanto più alte quanto più la diagnosi è precoce. Per questo in Italia vivono oltre 500 mila donne che in passato hanno ricevuto una diagnosi di tumore al seno. Il 38 per cento di esse l'ha ricevuta più di 10 anni fa, il 25 per cento tra i 5 e i 10 anni, il 21 per cento tre i 2 e i 5 anni fa; il 16 per cento da meno di 2 anni.

Quali progressi hanno fatto le cure, ad esempio gli effetti della chemio e la chirurgia?
Oggi le terapie mediche sono sempre più mirate su bersagli molecolari e con minori effetti collaterali. Anche la chirurgia non deve fare più paura. La conservazione dell'immagine corporea attraverso la chirurgia conservativa è ormai una realtà in tutte le Breast Unit italiane. In questa direzione sono ormai di routine tecniche chirurgiche sempre più conservative che risparmiano anche i linfonodi ascellari, attraverso la biopsia del linfonodo sentinella.

Un messaggio positivo per tutte le nostre lettrici, donne e mamme, spesso alle prese con una vita stressante, tra lavoro e famiglia.
Il tumore della mammella non deve fare più paura! Ancora oggi purtroppo molte donne arrivano con malattie avanzate e più difficilmente curabili perché spaventate dall'idea della diagnosi. La diagnosi precoce, al primo sintomo o meglio in assenza di alcun sintomo, consente trattamenti minimamente invasivi, in Day Hospital, che non cambiano la vita quotidiana: per questo è importante farsi vedere. Un esame strumentale annuale costa poco e può salvare la vita, gli impegni quotidiani non devono impedire i controlli.

LA RIBELLIONE ADOLESCENZIALE



di Pietro Verdelli, psicologo e membro interno Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

L'adolescenza è un fondamentale periodo di passaggio caratterizzato da mutamenti fisici, psichici e relazionali che mettono alla prova un individuo chiamato a lasciare le certezze e le garanzie proprie dell'infanzia. Ragazzi e ragazze si muovono avanti (esplorando, rischiando e sondando nuove possibilità) e indietro (ricercando e ritornando, temporaneamente, alle sicurezze precedenti) in un percorso nuovo e complesso: gli adolescenti devono, contemporaneamente, elaborare una nuova immagine corporea, costruire differenti legami con i coetanei, assumersi maggiori responsabilità e stabilire diverse modalità di confronto e relazione con il mondo adulto e l'autorità.

Si ritrovano tra passato (i bambini che sono stati) e futuro (gli adulti che saranno), tentando di dare una risposta, un senso a ciò che sta accadendo nel presente. Il tutto mentre sulla scena irrompe la pulsione, quella spinta dinamica ed energetica alla base della vita psichica e che, in adolescenza, attraversa il corpo con forza, rendendolo difficile da governare.

Ecco dunque che questa fase si presenta a tutti gli effetti come critica, cruciale da una parte e ricca di sfide e difficoltà dall'altra. È bene però tenere a mente che "crisi", etimologicamente, non significa peggioramento o crollo, bensì scelta! Nella ricerca di sé, gli adolescenti prendono infatti delle decisioni che, talvolta in maniera burrascosa o rischiosa e talvolta invece in maniera equilibrata, sono necessarie per raggiungere e formare una nuova identità distante da quella infantile.

La ribellione, tipica di tale età, può essere allora vista con questo sguardo: entro certi limiti (che riguardano la salute, la sicurezza e l'universo delle relazioni), rappresenta infatti un'espressione sana della ricerca e delle domande che agitano ragazzi e ragazze. Sono sovente interrogativi rivolti all'altro, in particolare all'adulto, testando così le sue capacità di contenimento, flessibilità e apertura (mi accetteranno per quello che sono? E per quello che diventerò?).

Il professore, figura di riferimento fondamentale, può quindi essere sfidato in quanto simbolo dell'autorità ma, proprio in virtù di questa sua posizione, può aiutare l'adolescente a trovare le giuste misure per conoscersi. Rimanendo in ambito scolastico, capita che vi sia anche un calo del rendimento: i numerosi cambiamenti dei giovani riguardano anche l'ordine delle priorità, per cui l'attenzione e l'impegno rivolti al mondo della scuola devono fare i conti con la nascita di nuovi interessi... c'è un mondo tutto da scoprire fuori da scuola!

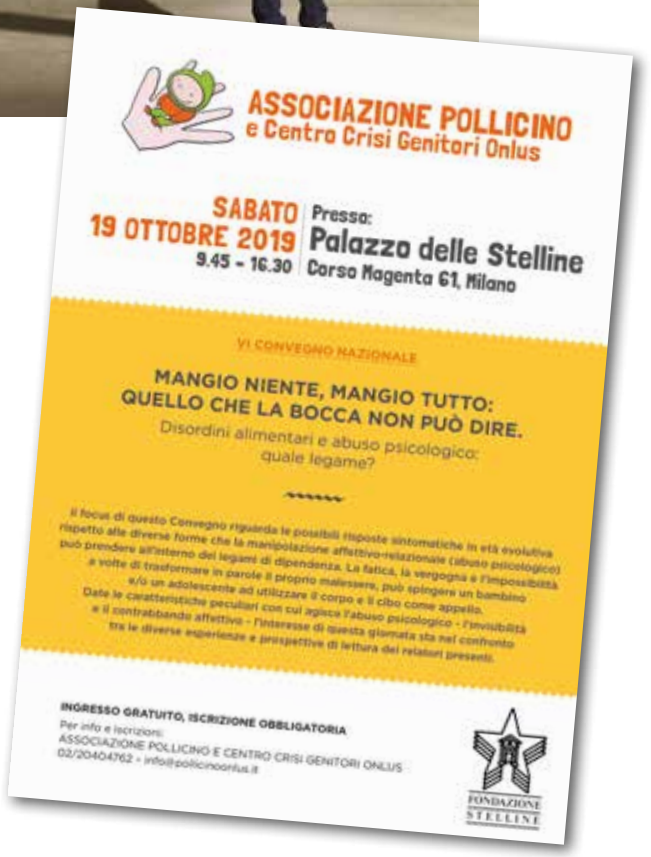
Come devono comportarsi allora i genitori? Ogni situazione è diversa e ogni famiglia è unica ma, a livello generale, nel rapporto con i figli adolescenti ci si può ricordare della propria esperienza in quella fase delicata e forte e si può fare appello all'autorevolezza, un atteggiamento che lega



regole e affetto e che consente quindi di delineare insieme confini ragionati. L'amore per il figlio e il riconoscimento del soggetto che sta diventando garantiscono la possibilità di fidarsi e di tollerare il fatto di sfidarsi, di litigare, senza che per questo venga meno il fondamentale ruolo normativo e di guida dei genitori.

Certo, non è sempre facile: la ribellione può comportare rischi considerevoli, i genitori possono sentirsi disarmati, i ragazzi possono vivere i grandi mutamenti con sofferenza. Nelle situazioni di disagio, o di forte difficoltà, è allora opportuno rivolgersi ai professionisti, psicologi e psicoterapeuti. Dal 2006, l'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus lavora con le famiglie in difficoltà per la cura del disagio psicologico in età evolutiva. Pollicino ascolta e sostiene bambini, ragazzi e genitori preoccupati, nella convinzione che la pre-occupazione sia un valore prezioso poiché consente di "occuparsi prima". In accordo con questa prospettiva, promuove da sempre iniziative di sensibilizzazione e prevenzione rivolte alle scuole e alle famiglie.

A tal proposito, sabato 19 Ottobre, presso il Palazzo delle Stelline, si terrà il VI Convegno nazionale dell'Associazione: diversi professionisti esploreranno insieme il legame tra la violenza psicologica e i disordini del comportamento alimentare. L'iscrizione è obbligatoria, ma l'evento è gratuito e aperto a tutti! Per informazioni: info@pollicinoonlus.it - Tel. 02.20404762. Vi aspettiamo!



ASSOCIAZIONE POLLICINO
E CENTRO CRISI GENITORI ONLUS
Via Amedeo D'Aosta, 6
info@pollicinoonlus.it
www.pollicinoonlus.it
800.644.622

ASSOCIAZIONE POLLICINO
e Centro Crisi Genitori Onlus

ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Sole, neve e wellness

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

4 giorni da 270€* p.pers.

con **pensione completa** e un buono wellness da **€20 a camera!**

INFO: la nostra area wellness e bagni con 8000 m² è la più ampia dell'intero arco alpino



*3/11 - 22/12/2019
6/1 - 20/2 e 1/3 - 2/4/20 da €310.-
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)







HOTEL SCHNEEBERG
Family Resort & Spa
★★★★

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







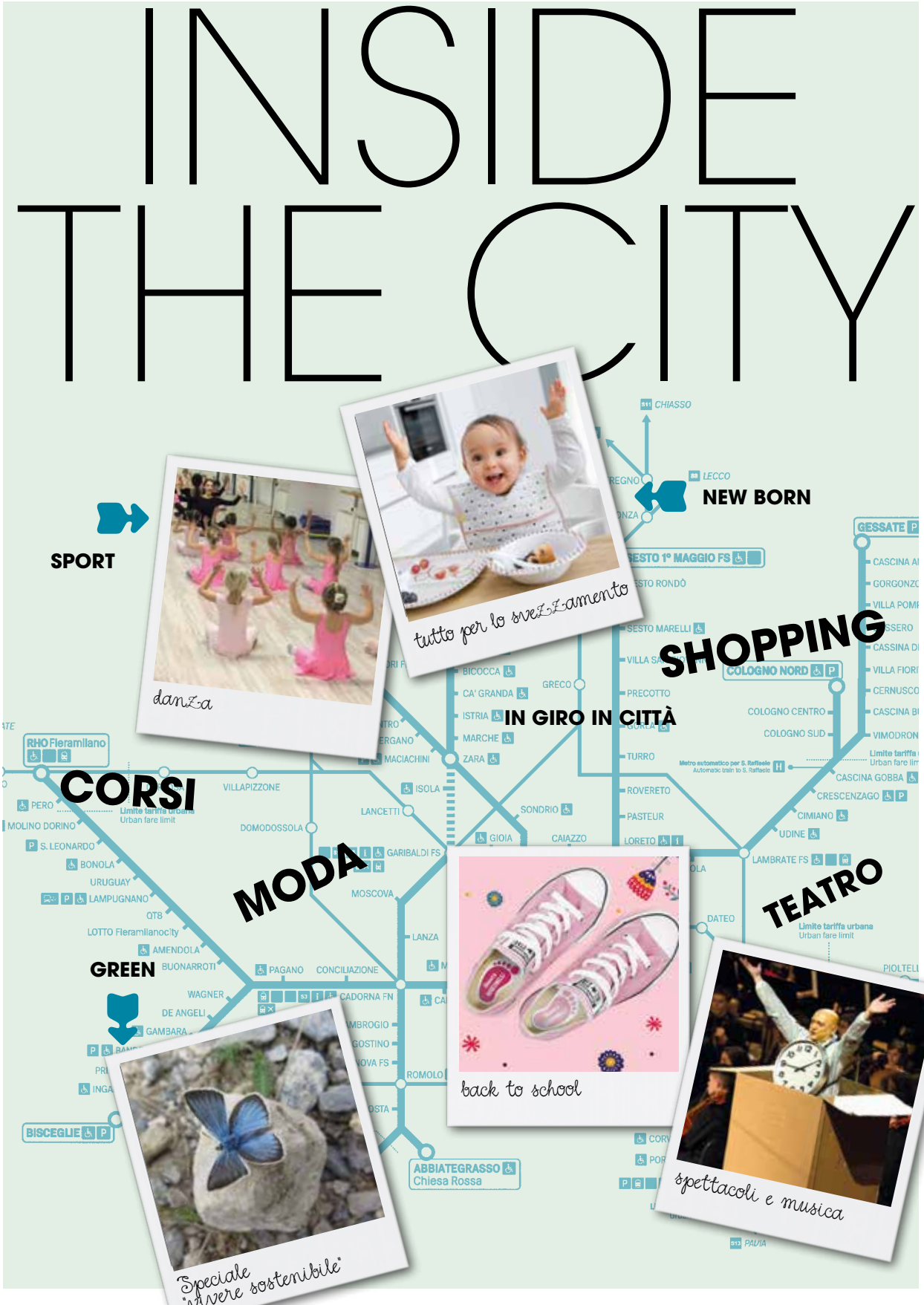




Info: ☎ +39 0472 656232 ✉ **info@schneeberg.it**

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

INSIDE THE CITY



SEGNARE IN **AGENDA!**

TEATRO E CIRCO PER TUTTI

Ascolto, osservo, gioco!
Con Anna Tempesta!

www.annatempesta.it

ANNA TEMPESTA, ANIMATRICE TEATRALE E CIRCENSE, OLTRE A PORTARE IN GIRO I SUOI SPETTACOLI NELLE PIAZZE, NELLE SCUOLE E NEI TEATRI È DA SEMPRE IMPEGNATA NELLA CONDUZIONE DI LABORATORI PER BAMBINI E RAGAZZI. ECCO DOVE LA TROVERETE QUEST'ANNO.



Da **The Milk Bar** Via Conca del Naviglio
"Circo teatrale"
• LUNEDÌ dalle 16.30 alle 17.10 per i bambini dai 3 ai 5 anni e dalle 17.10 alle 18 per i bambini dai 6 ai 9 anni
info gioca@annatempesta.it

Da **Tuttotondo** Via Biancardi, 6
• MARTEDI MATTINA dalle 10 alle 12 per bambini dai 10 ai 36 mesi:
"Storie da giocare"
La lettura di una storia è il pretesto per giocare con il corpo, le immagini e la musica. Non mancherà la tempestina di bolle!
• GIOVEDÌ dalle 17 alle 18 per bimbi dai 4 anni in su: **"Non solo circo"**.
Anche Teatro, scrittura creativa, bolle di sapone e… sorprese!
info@tuttotondo.org

Da **Associazione Punto Uno** Via Faruffini, 6
• MERCOLEDÌ dalle17 alle 18 per bambini dagli 8 ai 10 anni. Dalle 18 alle 19 per ragazzi dagli 11 ai14 anni: **"Improvvisazione teatrale"** per imparare a comunicare con soddisfazione, vincere l'ansia da interrogazioni, crescere e stare bene con gli altri.
info@associazionepuntouno.net
Tel. 02.37072105

Da **Dimillecolori** Via Leone Toltoj, 39
• Ogni MERCOLEDÌ, dalle 10.15 alle 11.15:
"Una tempesta per i piccolissimi"
Per bambini dai 12 ai 36 mesi con adulto.
eventi@dimillecolori.it
Tel. 02.42296792

Da **L'isola che non c'è** Via Soave,11
• SABATO MATTINA
"Laboratori di circo e teatro"

Da **Asilo Nido "Accademia 03"**
Via Bisleri,19
• Il secondo sabato di ogni mese:
"Una tempesta per i piccolissimi"
Giochi e laboratori per bambini da 12 a 36 mesi, accompagnati da un adulto.
info@accademia03.it;
Tel. 02.36554725

Da **Carillon** Via Prina, 5
"Baby carrillon":
animazione teatrale con proposte varie.
• VENERDÌ ore 10.30 per bimbi 18-36 mesi.
• SABATO mattina **"Circo in famiglia"**

Da **Edectika** Via B. Eustachi, 4
"Corso di gioco circo"
• MARTEDÌ dalle 16.30 alle 17.30 (3-5anni)
info@spazioeclectika.it

APPUNTAMENTI FUORI PORTA

Segni – New Generations Festival.
MANTOVA,
26 OTTOBRE - 3 NOVEMBRE
La rassegna internazionale d'arte e teatro, organizzata dall'Associazione Segni d'infanzia, animerà Mantova con più di 300 appuntamenti: spettacoli, laboratori, proiezioni cinematografiche ed eventi speciali per scuole e famiglie, per fasce d'età (dai 18 mesi ai 18 anni e oltre).
www.segnidinfanzia.org

APPUNTAMENTI A TEATRO

Teatro Colla.
Al via la nuova stagione!
Tante emozioni per bambini e genitori, grazie alle interpretazioni di attori e marionette.
Ecco le prossime date:
• Dal 5 al 25 ottobre IL MAGO DI OZ
• Dal 26 ottobre al 5 novembre CAPPUCCETTO ROSSO
• Dal 16 novembre al 6 dicembre ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE
Su www.teatrocolla.it le date degli spettacoli, che si tengono nei due teatri: Silvestrianum e La Creta.

Teatro Carcano - Fantateatro
Consigliati dai 3 anni!
Tutti pronti per i Fantaweekend? Otto appuntamenti tra favole della tradizione e titoli nuovi, il sabato pomeriggio e alla domenica mattina.
Ecco i primi in calendario:
• LA SPADA NELLA ROCCIA - Il musical rock (10 novembre, ore 11),
• L'ORCO PUZZA (24 novembre ore 11).
I biglietti: in Teatro- Corso di Porta Romana, 63 - Tel. 02-55181377- 02-55181362; on-line www.vivaticket.it - www.ticketone.com www.happyticket.it

APPUNTAMENTI IN LIBRERIA

LET'S READ TOGETHER WITH TODDLERS!
Lettura di albi illustrati ad alta voce in lingua inglese. Incontri gratuiti per bambini da 1 a 4 anni, con un adulto. Ogni primo e terzo mercoledì del mese a partire dal 9 ottobre, dalle 17 alle 17:45
Presso **SpazioB**K**
Via Porro Lambertenghi, 20 (Isola).
www.spaziobk.com

FESTA DI INAUGURAZIONE – LIBRERIA DEI RAGAZZI
Sabato 28 settembre, dalle 15.30: visite guidate in libreria, merenda e brindisi di inaugurazione. Grande spettacolo di letture e musica.
Età 4+. Ingresso gratuito, prenotazione obbligatoria: Tel. 02 29533555
Presso La Libreria dei Ragazzi, Via Tadino 53, info@lalibreriadeiragazzi.it



CRESCENDO IN MUSICA

Il programma de laVerdi per i più piccoli

NORAROITBERG



PAOLO DALPRATO



MARCO BIANCARDI

La rassegna Crescendo in Musica nasce nel 1999 con lo scopo di far vivere la musica ai più piccoli come espressione culturale della società moderna, di integrare la formazione scolastica e di far apprezzare sia la musica sinfonica che ogni altro genere musicale senza barriere ideologiche. Per questi motivi, alla programmazione concertistica, laVerdi affianca questo programma che è concepito per soddisfare lo scopo principale della Fondazione: promuovere la diffusione della musica con grande attenzione ai bambini e ai più giovani. Solo con un'attenta selezione di proposte è possibile avvicinare i giovani interlocutori ad un affascinante mondo quale quello della musica sinfonica.

Il progetto è patrocinato dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca – Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia - e proseguirà, nella stagione 2019/20, per il 20° anno. La Stagione vedrà quest'anno 8 appuntamenti, sempre il sabato pomeriggio alle ore 16 con concerti-spettacolo in cui la grande musica viene proposta in una forma adatta ai piccoli spettatori e declinata in una forma interattiva di spettacolo. Un'attività bellissima da condividere con tutta la famiglia!

CALENDARIO STAGIONE 2019/2020

Gli spettacoli si svolgono tutti alle ore 16 di sabato
Dove? Presso **L'Auditorum di Milano in Largo Mahler, 16**

12	ottobre	▶ **Pierino… e il lupo?!?**
9	novembre	▶ **L'uccello di Fuoco**
14	dicembre	▶ **Lo Schiaccianoci**
25	gennaio	▶ **Il Piccolo Ludwig**
22	febbraio	▶ **Quadri di un'esposizione**
7	marzo	▶ **I Musicanti di Brema**
18	aprile	▶ **Sogno di una notte di mezza estate**
9	maggio	▶ **Le quattro stagioni**

Informazioni www.laverdi.org

Chiedete sempre i biglietti scontati riservati alle lettrici di Milano MOMS comunicandolo al momento della prenotazione a marketing@laverdi.org!

COMPLEANNO IN MOVIMENTO!

IDEE PER FESTE A TUTTA ENERGIA E SUPER ORIGINALI!



PAINTBALL MILANO BANZAI

Su un terreno di circa 3.000 mq con fondo in sintetico i bambini possono scatenarsi in divertenti battaglie: l'obiettivo è quello di "marcare" tutti i componenti della squadra avversaria con un marcatore (fucile) e colpirli con una pallina di gelatina colorata. Possono provare questo gioco divertente bambini e bambine dai 7 anni in su! Ci sono marcatori per ogni fascia d'età! Spazi ampi per festeggiare con una bella merenda e spegnere le candeline.

Prenotazioni e info:
Via Fabio Massimo, 15/4 (M3 - Porto di Mare)
banzaipaintballmilano@gmail.com - www.banzaipaintball.it



BUBBLE FOOTBALL

Bubble Football: un'appassionante partita nei palloni "da indossare"! Scopo del gioco: spingere l'avversario a terra per ottenere il possesso palla. Gli scontri avvengono in totale sicurezza, le bubble coprono e proteggono i bambini da sopra la testa fino alle ginocchia. Capriole e divertimento sono assicurati!

Prenotazioni e info: Tel. 340.2400164
o al 334.7094559
bubblefootballmi@gmail.com
www.bubblefootballmi.it

ZERO-GRAVITY

Organizzare compleanni e feste all'interno della palestra Academy vi consentirà di mettervi alla prova, divertendovi con gli amici e di avvicinarvi al mondo dell'acrobatica e del freestyle con attrezzature ludico-sportive tutte da provare! Il tutto sotto la supervisione degli assistenti Zero-Gravity! La palestra dispone di una saletta attrezzata per allestire il buffet con la torta.

Prenotazioni e info: Via Carlo Valvassori Peroni 48, info@zero-gravity.it - www.zero-gravity.it





Acquainsieme
dai 3 mesi con genitore

Giocacquaticità
2/4 anni con genitore



Acquaticità
3/5 anni senza genitore

Tante discipline sportive diverse dedicate ad ogni fascia d'età, tutto all'insegna della qualità, del gioco e del divertimento.



Scuola Nuoto
dai 6 anni

Pallanuoto
Nuoto sincronizzato

SC SPORT®

San Carlo Sport

www.centrosportivosancarlo.com

Stagione 2019/2020



MiniBasket



MiniCalcio







MiniVolley

Ginnastica
Ritmica e
Danza





GiocaSport





MiniJudo

PRENOTA la tua PROVA GRATUITA!

MAMME E BIMBI, ECCO IL RICCO PROGRAMMA DI **TAN'ATARA**!

AL VIA IL NUOVO ANNO, CON TANTE NOVITÀ!





ATTIVITÀ PER I BAMBINI

▶ MICRONIDO. SPAZIO CUCCIOLI
Massimo10 bambini dai 9 ai 36 mesi. Rapporto privilegiato in un ambiente protetto. Come a casa, fuori casa. Riconosciuto dal Comune di Milano.

▶▶ **MUSIC LULLABY METODO SUZUKI (7-12/12-24 mesi) Novità!**
Corsi di musica metodo SUZUKI per piccolissimi. Verranno proposte canzoni accompagnate dal suono dell'arpa, filastrocche associate all'utilizzo di semplici materiali, sperimentazione sonora con piccoli strumenti a percussione. UNICO CORSO SVOLTO A MILANO!

▶ CON-TE-STO (10-30 mesi)
Spazio gioco adulto + bambino, per giocare socializzando, con un'educatrice dedicata.

▶ FAVOLE IN CUCINA (3-6 anni)
Si attinge al mondo delle favole e della cucina per stimolare la capacità di ascolto e l'espressione.

▶ GIOCODANZA® (2-3/4-6 anni)
Giocodanza® è riconosciuto dal CONI come Metodologia Educativa per i bambini ed è propedeutica alla Danza Classica.

▶▶ **DANZA CLASSICA (5-7/7-9anni) Novità!**
Oltre ai benefici fisici, lo studio della danza classica contribuisce anche a una crescita personale, perché sviluppa l'eleganza del gesto e la ricerca del bello e infonde motivazione al superamento dei propri limiti, rafforzando il senso di fiducia nelle proprie capacità.

▶▶ **ACROYOGA (4-6/6-9 anni) Novità!**
L'acroyoga permette di esplorare le possibilità del corpo attraverso semplici posizioni yoga, in chiave più acrobatica! Si sperimenteranno facili evoluzioni a coppie e di gruppo, si proverà a stare a testa in giù e a staccare i piedi da terra!!

▶▶ **SEMPLICEMENTE FRANCESE (3-5 anni) Novità!**
Giochi, canzoni, attività manuali che coinvolgono i cinque sensi dei bambini in modo che imparino la lingua francese divertendosi, in un contesto sicuro e divertente!

▶ SEMPLICEMENTE INGLESE (3-5 anni)
Il metodo di insegnamento "Total Physical Response" è basato su attività ludiche e creative guidate da insegnanti madrelingua inglese.

▶▶ **FAVOLE & YOGA (3-4 anni) Novità!**
Si inizia con la narrazione di una favola per introdurre esercizi che sfruttano l'immagine simbolica di ogni posizione (animali, forme geometriche, elementi della natura), tecniche di respirazione e di rilassamento, giochi e movimenti che risvegliano la consapevolezza del corpo. Il bambino svilupperà attenzione, concentrazione, coordinazione.



massaggio neonatale

ATTIVITÀ PER MAMME E NEOMAMME

▶ YOGA IN GRAVIDANZA
Con la respirazione, la visualizzazione e il rilassamento, si acquista serenità e vitalità; imparando a lasciarsi andare, ad accogliere e ad aprirsi.

▶ PRIMA E SECONDA GRAVIDANZA
Per affrontare in serenità uno dei momenti più belli e importanti di una mamma. Condotti da ostetrica e psicologa in un ambiente protetto.

MASSAGGIO NEONATALE AIMI

▶ PER MAMME e PAPÀ
Favorisce uno stato di benessere nel bambino.

Open week con lezioni di prova: dal 23 settembre.

TAN'ATARA
Viale Col di Lana, 12
Tel. 02.83421808 - Cell. 393.8363647
www.tanatara.it - info@tanatara.it
FB: tanatarakids Instagram: tanatarakids



DANZA, DANZA, **DANZA...!**

I CORSI DI DANCE EMOTION

Se cercate una scuola di danza di qualità in zona Centrale/Garibaldi/Isola, dove i vostri bimbi saranno seguiti con tanta attenzione e passione, eccovi **Dance Emotion** in Via Oldofredi.
Focalizzato principalmente sulla **danza classica**, l'insegnamento di qualità è garantito grazie all'A.I.D.A (Associazione Insegnanti di Danza Accademica Diplomati al Teatro alla Scala) alla quale Dance Emotion è associato, dando la possibilità ai piccoli e grandi allievi di passare esami di livello certificati A.I.D.A. Non per caso, diversi allievi che hanno iniziato lo studio della danza in Dance Emotion, sono entrati poi in Accademie prestigiose per continuare il proprio percorso in forma professionale.
Ma la scuola accoglie anche gli allievi che semplicemente vogliono studiare la danza, senza obiettivi professionali. Allievi dai 4 anni a tutte le età, troveranno qui anche corsi di **Modern, Contemporaneo, Hip-Hop e Danza Acrobatica**.
"Cerchiamo di conoscere e capire bene i nostri allievi, per potergli proporre la disciplina che più gli si addice: alle prove valutiamo non solo le doti fisiche, ma anche il loro carattere. L'obiettivo è che ciascun allievo riesca a scoprire e trovare la sua strada, il tipo di danza che gli dà gioia, motivazione e successo." – afferma la Direttrice della scuola, Virag Lochinger.

Lezioni prova e selezioni!
Si svolgono dal 9 Settembre durante tutto il mese, previa prenotazione. Affrettatevi a chiamare!

DANCE EMOTION
Via Ercole Oldofredi 4/1,
Tel. 366.1601767 - www.dance-emotion.it

CON LA NUOVA AREA TUTTA DEDICATA AL CIOCCOLATO

Sweety OF MILANO & Chocolate
Un evento golosissimo



I migliori pasticceri d'Italia
nella pasticceria più grande del mondo



21 e 22 settembre 2019

Info e prevendita **sweetyofmilano.com**

Milano, Palazzo delle Stelline - Corso Magenta 61

Masterclass · Live cooking show · Degustazioni gratuite · Pausa pranzo salata · Aperitivo free · I bambini incontrano le Winx

Compiti difficili?

Niente paura, c'è ripetizionienonsolo.it

Finalmente il mondo oscuro delle ripetizioni esce allo scoperto: ripetizionienonsolo.it è una piattaforma digitale che mette in contatto studenti, famiglie e tutor. Grazie al software di geo-localizzazione sarà immediato trovare un tutor che vive proprio accanto a casa. E tra i vantaggi c'è anche quello di avere tariffe chiare, vantaggiose e confrontabili, tutte tracciate. La piattaforma funziona su abbonamento: per le famiglie che vogliono utilizzarla il costo è di 15 euro per tre mesi (naturalmente prima di pagare è possibile verificare se siano presenti tutor in grado di soddisfare le proprie richieste).

AIUTO **I PIDOCCHI!**

TRANQUILLE, ORA A MILANO C'È PID BUSTER



Ha aperto da poco a Milano il primo e unico centro in Italia ad utilizzare un macchinario veramente innovativo contro i fastidiosi e temuti pidocchi! Infatti la tecnologia Pid Buster, oltre ad aspirare delicatamente i pidocchi senza alcun tipo di dolore, non danneggia il cuoio capelluto, è eco-friendly e allergy friendly. Il trattamento è inoltre approvato dalla Comunità Europea ed è talmente delicato ma efficace, che può essere utilizzato da persone di tutte le età, bambini e donne in gravidanza. L'iniziativa non poteva che venire da una mamma: Claudia, per aprire questa attività, è andata prima in Spagna, paese pioniere in questo settore ed è entrata in contatto con l'Asociaciòn Española Contra la Pediculosis (AECP), attraverso cui, non solo ha ricevuto un Certificato di formazione professionale, ma le è stata concessa la possibilità di essere la prima, e in questo momento anche l'unica in Italia, a distribuire lo Shampoo Antipidocchio preventivo approvato e raccomandato proprio dalla AECP. E in più, Bid Buster può darti tanti consigli sulla prevenzione e su come affrontare il problema!

PID BUSTER
Via Paolo Uccello,12. Claudia e il suo staff ricevono su appuntamento a info@pidbuster.it o Tel. 02.83641614
www.pidbuster.it

CURA DEI CAPI IN LANA **E FIBRE DELICATE**

Arriva l'autunno, cambia il guardaroba e la lana ricompare nei look di tutta la famiglia. Con qualche accorgimento possiamo preservare al meglio tutti i capi delicati e in lana. Ecco tre preziosi consigli di Orphea, l'esperto in materia!

TANTI ALTRI CONSIGLI SU WWW.ORPHEA.IT

Orphea, storico marchio leader nella protezione dei tessuti, con la sua linea Salvalana propone da sempre prodotti frutto di un'attenta ricerca di soluzioni e ingredienti di derivazione vegetale per la cura dei tessuti.



1

DETERGERE

Orphea Detersivo per Fibre Delicate è il detersivo liquido dedicato alla cura dei capi di lana, cashmere, seta e lino, utilizzabile sia a mano che in lavatrice. La sua specifica formula con derivati delle proteine del grano protegge i capi durante il lavaggio: previene l'infeltrimento, pulisce e smacchia a basse temperature, preserva i colori, mantiene le fibre elastiche e profuma i capi con la fragranza naturale di fiori.

2

RIGENERARE E AMMORBIDIRE

L'Ammorbidente Rigenerante anche nella nuova profumazione alla Lavanda Maillette ha una innovativa formula con derivati delle proteine della lana e della seta, specificamente studiata per garantire un sistema anti-aging in 3 fasi per preservare la struttura di tutte le fibre (lana, lino, cotone e seta). Inoltre previene la formazione dei fastidiosi pallini, mantiene l'originale morbidezza dei capi e svolge un'azione riparatrice sulle fibre.





3

PROFUMARE

L'Essenza Profuma Biancheria, è disponibile nelle fragranze Fiori, Lavanda Maillette e Patchouli della Malesia. Indicata sia per il bucato a mano che in lavatrice, può essere utilizzata anche in asciugatrice.

PER PICCOLI GRANDI ARTISTI DAI 3 ANNI
COLORI SUPER LAVABILI

La linea **"i Lavabilissimi"** offre una gamma completa di soluzioni coloring per tutte le esigenze caratterizzate da formule ad elevata lavabilità e colori brillanti, intensi, luminosi per esprimere al meglio la creatività. **Pennarelli punta maxi o punta fine** in diverse varianti di colore, **tempere** in pratici vasetti richiudibili, **acquerelli** in blister da portare sempre con sé e **pastelli a cera maxi**, ideali per realizzare diverse tecniche di coloritura: ad ognuno il suo strumento!



RITORNO A SCUOLA… CON COLORE ED ENERGIA!

TANTA CREATIVITÀ, E TORNARE SUI BANCHI SARÀ UNA GIOIA

Settembre è arrivato. Le lunghe e assolate giornate estive dense di giochi e divertimento sembrano ormai un lontano ricordo e con un pizzico di malinconia ci si appresta a rientrare a pieno regime nella routine quotidiana. Insomma ricomincia la scuola… ed è uno dei momenti più impegnativi dell'anno!
Nello zainetto facciamo quindi il pieno di colore: Crayola propone tantissimi strumenti creativi specifici per le diverse fasce di età!



PER I PIÙ PICCOLI – DA 12 MESI

Mini Kids, la linea specifica per i bimbi in età prescolare che vogliono cominciare a sperimentare e ad entrare nel mondo del colore, propone **maxi matite**, **pennarelli** con punta arrotondata di sicurezza, **pastelloni a cera** e **tempere a dita**. Tanti prodotti per aiutarli a sviluppare il loro innato senso della scoperta, sviluppare l'indipendenza e la fiducia in se stessi.

PER I PIÙ CREATIVI - DAI 5 ANNI

Le nuove **tempere acriliche** saranno particolarmente apprezzate dai bambini che amano sperimentare e creare con il colore! Sì perché queste tempere possono essere utilizzate su diverse superfici come tela, legno, vetro e sono ideali per i più svariati progetti creativi a casa e a scuola.



CRAYOLA
Sul sito www.crayola.it tanti consigli utili!

MILANO MOMS PER CRAYOLA

flik flak

— the swiss watch for kids —









SWISS MADE WATCH

3 bar

30°

BPA FREE

Shock-resistant | Swiss made watch
Water-resistant 3bar | Machine washable 30° | No Bisphenol-A

www.flikflak.com

youth chorus of milan



Multi-year music education and performance program with instruction **IN ENGLISH** for boys and girls from preschool to high school

Lezioni di prova gratis 23-27 settembre

Classes in
Piazza Castello
Call today
345.461.2844



Yearly Programs

September 2019 - May 2020

www.youthchorusofmilan.com

Chromatics
Middle and High school
Scuole medie e superiori

Overtones
4, 5, 6 grade
4, 5 elem., 1 media

Harmonics
1, 2, 3 grade
1, 2, 3 elementare

FUNdamentals
Preschool
Scuola materna



NON SOLO PER LA SCUOLA

ORGANIZZAZIONE PERFETTA, CON LUDILABEL!

Il rientro dalle vacanze estive è per i bimbi un momento segnato dall'emozione del nuovo inizio e per le mamme dallo stress e dell'organizzazione quotidiana della nuova stagione tra i banchi.
Penne, matite, righelli, quaderni sono solo pochi esempi di ciò che un bambino usa tutti i giorni per imparare, e che perde con molta frequenza. Si aggiunge poi la necessità di contrassegnare gli indumenti e i contenitori porta pranzo/merenda, non solo a scuola ma anche per lo sport e tutte le attività extra scolastiche. Ludilabel, azienda specializzata in etichette adesive, termo adesive e prodotti personalizzati, può aiutarvi a rendere tutto più organizzato e divertente. Tante grafiche, per soddisfare tutti i gusti, basta sceglierle comodamente dal loro sito e riceverle a casa e pronte all'uso in 48 ore!

IL MIX PERFETTO PER IL RIENTRO A SCUOLA!

▶ **Pacchetto scuola da 218 etichette € 34,90:** un assortimento di etichette adesive e termoadesive per personalizzare oggetti e indumenti.

Per i vestiti:
- 48 etichette termoadesive (39 x 12 mm)
- 72 Ludisticks™ per vestiti (26 x 12 mm)

Per gli oggetti:
- 24 adesivi rettangolari per oggetti (52 x 19 mm)
- 8 adesivi rotondi per oggetti (37 x 37 mm)
- 54 mini adesivi per oggetti (50 x 8 mm)
- 12 adesivi (6 paia) per scarpe (51 x 30 mm)

▶ **Pacchetto scuola materna o asilo da 167 etichette € 29,90:** Etichette adesive e termoadesive personalizzate per rendere riconoscibili alle maestre biberon e accessori, vestiti e persino le scarpe dei più piccoli.

Per i vestiti:
- 48 etichette termoadesive (39 x 12 mm)
- 72 Ludisticks™ per vestiti (26 x 12 mm)

Per gli oggetti:



- 8 adesivi rotondi per oggetti (37 x 37 mm)
- 27 mini adesivi per oggetti (50 x 8 mm)
- 12 adesivi (6 paia) per scarpe (51 x 30 mm)

▶ **Portamerenda € 15,90: Ludibox®** è una lunchbox/portamerenda solida, pratica, carina e colorata. È personalizzabile con il nome del bambino e viene venduta già con tre card magnetiche intercambiabili con l'illustrazione preferita.

▶ **Borraccia Isotermica € 12,90:** leggera e piccola, fabbricata in Italia, per garantire sempre la miglior qualità possibile con stile.







SUPER RESISTENTI!
Le etichette per oggetti resistono al micro-onde, in lavatrice, lavastoviglie e congelatore mentre le etichette per vestiti, termoadesive e Ludistick® resistono in lavatrice e asciugatrice fino a 90°C, e sono tutte garantite 10 anni. Gli adesivi Ludilabel garantiscono una qualità superiore e una durata eccezionale; sono plastificati, in questo modo il testo dell'etichetta non si rovinerà mai, nonostante l'uso costante!

LE NOVITÀ 2019

▶ **Timbro personalizzabile per vestiti e cancelleria € 19,90:** componi il tuo testo per stamparlo con un timbro tessile fai da te, già caricato con un inchiostro nero adatto a molti materiali (tessuto, legno, carta, cartone). Viene venduto con un abecedario che contiene 8 stili di scrittura originali, una piccola pinza per posizionare i caratteri sulla tastiera del timbro autocomponibile multiuso.

▶ **Sacchetta per asilo e portatutto da € 12,95:** personalizzata, in morbido tessuto, dove poter trasportare, tenere puliti e al sicuro gli accessori personali e il cambio per il bambino quando è all'asilo, a scuola o a fare sport.



LUDILABEL
Scopri tutti i prodotti su www.ludilabel.it

scelto da noi

Un manuale di ludo-filosofia!

UN PERCORSO RICCO DI SPUNTI DI RIFLESSIONE, PER CONTINUARE A FARSI DOMANDE



Gli autori

I Ludosofici: un team appassionato di esperti in didattica e filosofia che progetta esperienze laboratoriali, di gioco, di ricerca e formazione con lo scopo di attivare il pensiero critico e la consapevolezza in bambini e adulti. Dopo "Tu chi sei?", pubblicato nel 2014, questo è il loro secondo libro.

Illustratrice

Noemi Vola



Età consigliata

dai 6 anni

Editore

Corraini

Prezzo

15 euro

Ci piace perché

Propone un percorso di lettura pieno di interrogativi e riflessioni su quanto sia importante dare un nome alle cose e quanto siano preziose le parole che usiamo sempre, e quelle che non abbiamo mai utilizzato!

Cosa troverete

Se cercate delle risposte vere e proprie, non le troverete in queste pagine! Sarete voi a doverle trovare, mettendovi in gioco e in dubbio, anche attraverso l'aiuto di molti esercizi che sarete chiamati a fare!

Qualche esempio?

Che cos'è un "cicapu"? Che nome dare a tutte le sfumature di verde del mondo? Attraverso un nome, possiamo far esistere un "alieno-pianta"? E uno "stivale-drago"? Siete pronti a rispondere? Scoprirete quanto lontano può portarvi un manuale di ludo-filosofia!





GIOCARE CON I FIGLI SENZA GIOCHI

di Luca Borsa e Sara Evangelista

Nei nostri articoli abbiamo spesso parlato di "Canale Ludico", ossia il modo in cui i nostri figli si approcciano al mondo, come lo scoprono e come interagiscono: scoprirlo ed utilizzarlo è una eccezionale possibilità che noi genitori abbiamo per sintonizzarci con loro.
Spesso, per stare insieme ai nostri bambini, chiediamo il supporto di giocattoli, giochi da tavolo, giochi fabbricati in casa con carta e matita, ecc… Ci sembra così di saper entrare in relazione con loro, di farli divertire, di svolgere correttamente il ruolo genitoriale e sentirci così genitori "adeguati". Delle volte proprio questi strumenti ci sollevano dal gestire il tempo ludico dei nostri bambini, perché con essi possono anche giocare da soli.
Mamma e papà spesso lavorano e quando tornano a casa, le faccende domestiche e il ritmo della quotidianità diventano una priorità.
Perché rinunciare a giocare con i nostri figli per mancanza di tempo? Perché precluderci la gioia di passare del tempo con loro perché abbiamo altro da fare?
Ma è proprio nella gestione quotidiana che possiamo trovare spunti per divertirci con loro.

invitare i figli a giocare ...

Giochi non-convenzionali
"Agganciare" i nostri figli in modo differente e invitarli (noi!) a giocare, è molto semplice! Coinvolgendoli in quello che stiamo facendo proprio in quella quotidianità tanto temuta! E rendendo le tanto noiose faccende domestiche, tutto un gioco!
Dopotutto i bambini ci osservano, scrutano i nostri movimenti, le nostre abitudini, le nostre modalità di occuparci della casa, di noi stessi, di loro. E ci imitano perché prima di tutto il bambino impara così: guardando quello che fa l'altro e provandoci a sua volta.

divertirsi mentre riassetti casa

Ecco un primo spunto, suggerito anche dal gioco da tavolo "Ruba Calzini": abbiamo fatto il bucato e dobbiamo ritirare e piegare i panni! Possiamo coinvolgerli nel gioco "chi appaia più calze, chi trova più indumenti della mamma,…". Certo, ci metteremo di più e forse qualche calza non sarà perfettamente appaiata con la sua compagna, ma avremo sicuramente condiviso con loro un po' del nostro tempo.

C'è poi il mostro dell'aspirapolvere: mentre noi stiamo pulendo, con l'aspirapolvere cerchiamo di toccare i piedini del nostro bambino che farà di tutto per scappare ma anche per provocarci. E mentre lui scappa, noi abbiamo pulito casa!

Anche ritirare i giochi può diventare divertimento: potremmo arrabbiarci e chiedere per l'ennesima volta di riordinare oppure possiamo inventarci di avere un tempo a disposizione, prima che "scoppierà la bomba"! Quindi, svelti muoviamoci!

I giochi spesso servono anche per dipanare contese tra i figli: un esempio viene da una mamma con quattro figli che ci raccontava che il momento della cena era diventato un incubo per decidere i posti a tavola; attraverso un semplice uso di carte da gioco, fa decidere alla sorte chi e dove deve sistemarsi: fine delle liti e dello stress!

liti tra figli il gioco aiuta!

Il gioco ci aiuta nel rapporto con i figli perché sviluppa complicità: abbiate la spregiudicatezza di farlo!!



Luca Borsa

Ingegnere, autore di giochi da tavolo e papà, hai ideato decine di giochi pubblicati in tutto il mondo, con l'amico/socio Luca Bellini è coautore della nuova linea di giochi da tavolo per Chicco, tiene corsi di game design e si occupa di divulgazione ludica e di formazione attraverso il gioco.



Sara Evangelista

Pedagogista e mamma, è coordinatrice e consulente pedagogica presso centri educativi, scuole materne e asili nido. Ha pubblicato una piccola collana di libretti pedagogici tra i quali "Gioco: come si divertono i nostri bambini". (www.leperledisara.it)

MAMME IN FORMA!

L'ESERCIZIO FISICO IN GRAVIDANZA FA BENE ALLA MAMMA E AL BAMBINO

di Denise Bestetti
Specialista in scienze motorie, sport e salute
(articolo realizzato in collaborazione con Blister, il magazine del Policlinico di Milano)

Nei 9 mesi di dolce attesa si verificano grandi cambiamenti: il corpo si trasforma per poter accogliere, proteggere e far crescere una nuova vita. L'aumento di peso e il volume della pancia che cresce compromettono però la corretta postura e le attività di tutti i giorni, portando la mamma a sentirsi un po' impacciata e rallentata nei movimenti. L'attività fisica può essere il mezzo per prepararsi ad affrontare al meglio la gravidanza, il momento del parto e i mesi immediatamente successivi. Grazie all'esercizio fisico è possibile ad esempio alleviare le tensioni muscolari, ridurre l'ansia (grazie alla produzione di endorfine), migliorare il sonno e ridurre il rischio di alcune patologie come il diabete gestazionale. Inoltre, le donne che fanno esercizio in gravidanza hanno un tempo di recupero post-parto più breve, e possono così dedicarsi più serenamente alla cura del loro piccolo. Per questo è importante una preparazione fisica, ma anche mentale e consapevole di quel che sta accadendo: come viene percepito il corpo e come cambia, saper ascoltare i suoi messaggi, sentire la vita che sta crescendo ed instaurare da subito un profondo legame con il proprio bimbo. Lo scopo dell'esercizio in gravidanza non è prepararsi a diventare una mamma atleta, ma mantenersi in forma e in salute: di riflesso ne beneficerà anche il bambino.

RILASSATI E RESPIRA
10 RIPETIZIONI

Seduta, arti inferiori incrociati, una mano contro l'altra ad altezza petto, spalle aperte e gomiti in fuori.

Chiudi gli occhi, inspira e sali con le braccia verso l'alto, sempre con le mani una contro l'altra. Abbassa le braccia espirando e torna alla posizione di partenza.



TONIFICA I MUSCOLI DEL BACINO (PERINEO E ADDUTTORI)
10 RIPETIZIONI

In piedi, arti inferiori divaricati, inclina il tronco lateralmente con le braccia distese, una verso il basso, per toccare la gamba dello stesso lato, l'altra verso l'alto, con lo sguardo rivolto in su. Inspira mentre ti abbassi, espira mentre risali.



ALLUNGA LA TUA SCHIENA
5 RIPETIZIONI PER LATO

In piedi, arti inferiori divaricati, punte dei piedi verso l'esterno, mani sui fianchi. Scendi con il bacino fin dove possibile, piegandoti sugli arti inferiori, e risali lentamente. Inspira mentre scendi, espira mentre sali.



CLINICA MANGIAGALLI DEL POLICLINICO
Per scoprire di più, e guardare i video tutorial con gli esercizi, cerca #NaturalmenteMamme su www.policlinico.mi.it/mangiagalli-center

CAMERA CON PISTA

Ski-in, Sk-out in Tirolo.



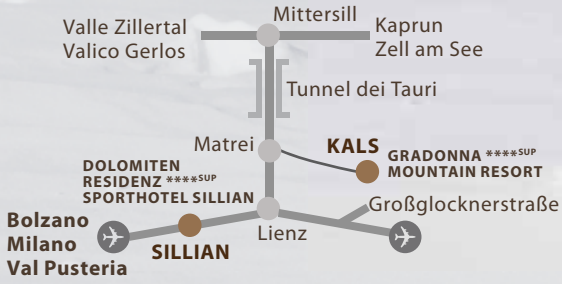
GRADONNA ****SUP MOUNTAIN RESORT CHÂLETS & HOTEL
Großglockner Resort Kals Matrei

Un eco-design-resort pluripremiato, immerso nel Parco Nazionale degli Alti Tauri, nel cuore del più esteso comprensorio sciistico del Tirolo Orientale, meta d'elezione per snow-lovers e per chi cerca il benessere a tutto tondo. Dal design pulito ed essenziale è costruito nel pieno rispetto della natura e dotato di ogni comfort. Permette di vivere un'esperienza zen a contatto con la natura con una SPA superlativa di 3000 mq, supermercato e negozi sportivi, un mini e teenieclub, una torre con 12 suite panoramiche e 41 Châlet nel bosco.
www.gradonna.at



DOLOMITEN RESIDENZ ****SUP SPORTHOTEL SILLIAN
Skizentrum Hochpustertal - Sillian

A due passi dal confine con l'Italia e da 22 km di piste studiate per le famiglie, 200 km di anelli per lo sci da fondo e 12 ore di mini-club in Alta Pusteria, dove regna il sole anche d'inverno. Tutto è pensato per il divertimento dei piccoli e il relax per i grandi con una SPA di 3000 mq, una spa suite per i trattamenti riservati a mamma e papà, un mini-club da sogno e un programma per i teenager creato per bandire la noia e svagarsi a tutte le ore del giorno.
www.sporthotel-sillian.at



Hochpustertaler Bergbahnen Nfg. GesmbH & Co KG I Sporthotel Sillian, A-9920 Sillian I ATU 44074407
Großglockner Mountain Resort Kals GesmbH & Co KG I Gradonna 1 I A-9981 Kals am Großglockner I ATU 65650066

È TEMPO DI SVEZZAMENTO

QUALCHE CONSIGLIO PER MAMME ALLE PRESE CON LE PRIME PAPPE



DOTT. MARCO NUARA
PEDIATRA DELL'AMBULATORIO BABYGREEN
DI HUMANITAS SAN PIO X

di Valentina Valente

Per vivere al meglio il periodo dello svezzamento è sempre bene documentarsi perchè possiamo imparare molte cose in merito a questa importante fase. Ad esempio, ritardare l'inserimento di alcuni alimenti come uova, pesce, pomodoro, frutti rossi, crostacei non riduce il rischio di sviluppare allergie.
Quindi quali tempi seguire nello svezzamento? Ne abbiamo parlato con il dott. Marco Nuara, pediatra dell'Ambulatorio BabyGreen di Humanitas San Pio X specializzato in consulenze nutrizionali in allattamento e svezzamento, anche per mamme e bimbi che seguono regimi alimentari 100% VEG.

Recenti studi dimostrano che per evitare il rischio di allergie è meglio dare subito ai bimbi i cibi a rischio.
La recente revisione della letteratura scientifica ha evidenziato l'assenza di studi che dimostrino l'indicazione a rispettare, nello svezzamento, un particolare timing di introduzione degli alimenti più a rischio di allergia. Al contrario, alcuni studi suggeriscono che la loro precoce introduzione, anche già dal 4° mese, ridurrebbe il rischio di sviluppare allergie. È comunque consigliabile la precauzione di introdurre un alimento nuovo alla volta ogni 2-3 giorni, per poter osservare il bambino e, in caso di reazione allergica, individuare con facilità la causa. Pertanto, all'inizio dello svezzamento, meglio evitare gli omogeneizzati con tanti ingredienti insieme o le puree di frutti misti e preferire quelli mono-alimento o cucinare in casa, partendo dalle materie prime.
Nei bambini che seguono un'alimentazione a base vegetale per esempio, alcuni alimenti ritenuti più allergizzanti come la frutta a guscio vengono introdotti già a 4-6 mesi.

Quando iniziare?
A meno di indicazioni specifiche da parte del pediatra, non è necessario iniziare lo svezzamento prima dei 6 mesi, ma può essere anticipato già al 4° mese. Il latte materno (o formulato) resta il principale alimento almeno fino al primo anno di vita, ma a questa età il bambino necessita anche di altri nutrienti non presenti nel latte materno in quantità sufficiente. Per tutti i bimbi, il primo approccio con l'alimentazione complementare dovrebbe avvenire tra una poppata e l'altra, ovvero quando il bambino è tranquillo, solo un po' affamato e potrebbe avere la predisposizione e la curiosità di esplorare nuovi sapori e nuove consistenze. Meglio introdurre la prima pappa di giorno per poter osservare facilmente eventuali reazioni all'alimento e, se necessario, poter contattare il medico o portare il bambino in pronto soccorso. È raccomandabile seguire il timing delle stagioni scegliendo di offrire ai nostri bambini frutta e verdura di stagione e quindi più sana, nutriente e a Km zero.
Gli unici alimenti da evitare nel primo anno di vita sono il miele, per il rischio di botulino e i funghi.

Prime pappe, in quali orari è preferibile far mangiare il bimbo?
Quando si parla di prime pappe, sugli orari vincono il buonsenso e l'organizzazione famigliare. Meglio evitare cibi nuovi nel pasto serale, attendere che il bimbo si svegli per dargli la merenda, evitare di affannarsi tra lavoro e famiglia per rispettare orari per le pappe che in realtà non sono necessari al bambino. Nello svezzamento, così come le poppate rispettano le esigenze di fame del bimbo e non l'orologio, non ci sono orari preferibili per i pasti. Per dare al bimbo degli orari precisi, meglio attendere gli 8-9 mesi, momento in cui i pasti diventeranno anche un momento conviviale e di condivisione. Il bambino, oltre a mangiare la sua pappa, inizierà a stare seduto a tavola con il resto della famiglia e assaggiare quello che mangiano i genitori.

Ambulatorio Baby Green

È il primo ambulatorio a **Milano** che si propone di accompagnare la mamma durante la **gravidanza**, l'**allattamento al seno** e lo **svezzamento**, con un consiglio nutrizionale esperto e personalizzato.
Nel rispetto assoluto di scelte nutrizionali particolari e sempre più diffuse, dettate da fattori etici, personali, culturali o religiosi, quale la dieta vegetariana o vegana, l'ambulatorio Baby Green, con i suoi professionisti (nutrizionista, ginecologo, pediatra) è in grado di suggerire il fabbisogno di nutrienti prevenendo il rischio di carenze, e offrendo combinazioni alimentari che possono assicurare loro i nutrienti necessari e indicare eventuali integrazioni.

INFO
Il dott. Marco Nuara riceve presso l'ambulatorio Baby Green dell'Ospedale Humanitas San Pio X, Via Francesco Nava, 31
Info e visite pediatriche: Tel. 02.6951.7000
(lun-ven 8:00-18:00/sab:8:00-13.00)



IL PRIMO BICCHIERE, PER BERE COME I GRANDI

Nuk Magic Cup è stata creata per insegnare al bambino a bere come i grandi: lo speciale bordo permette di bere da tutti i lati come in un bicchiere normale ma ha un sistema anti rovesciamento composto da un disco in silicone che non fa fuoriuscire il contenuto in caso di rovesciamento del bicchiere.

www.nuk.it

IL PIATTO CON SERBATOIO PER L'ACQUA

Simpatico piatto sagomato, per facilitare la presa degli alimenti, con serbatoio per l'acqua calda per conservare la temperatura giusta della pappa. Può andare in lavastoviglie e microonde. Di Bebé Confort.

www.bebe-confort.it





IL SET PAPPA E I BAVAGLINI

Colorati, dalle fantasie divertenti e in morbido cotone, con il pratico inserto in tessuto impermeabile: i bavagli di Lässig sono gli alleati perfetti per le prime pappe! Da abbinare ai set pappa in incantevoli colori e fantasie.

www.laessig-fashion.com

AVETE TUTTO L'OCCORRENTE?

GLI INDISPENSABILI PER LO SVEZZAMENTO



I SET ECO, CHE VANNO IN LAVASTOVIGLIE

Questi bellissimi set sono di Ekobo, azienda di eco design che fa dell'utilizzo del bamboo e del suo inconfondibile stile contemporaneo i suoi tratti distintivi. I prodotti sono adatti agli alimenti caldi e freddi, vanno in lavastoviglie ma non in microonde.

https://by-ekobo.com

DOVE LI TROVI?

Tutti i prodotti sono in vendita da **Salina**, Viale Abruzzi, 51 e **MiniSalina**, Corso Vercelli, 62



IL ROBOT, PER FARE OTTIMI OMOGENEIZZATI

Hai voglia di preparare omogenizzati in casa? Il Baby Robot da Cucina Tomme Tippee facilita la preparazione di cibo sano con meno disordine e meno stress! Trita, omogenizza e cuoce a vapore frutta, verdura e carne mescolando in consistenze diverse, caratteristica che lo rende perfetto per ogni fase dello sviluppo del tuo bambino.

Su www.tommeetippee.it puoi trovare anche gustose ricette.



IL THERMOS, PER I PASTI FUORI CASA

Per non rinunciare alle genuinità delle pappe fatte in casa, quando siamo fuori. Ecco il thermos Miniland, disponibile in diverse dimensioni e fantasie, dalle piccole Silky Fod di 280 ml a quelli da 600 ml.

www.miniland.es

A CASA E FUORI

COMFORT PER BEBÈ E GENITORI



DA 1 SETTIMANA FINO A 20 KG. IL MARSUPIO ERGONOMICO CON 4 POSIZIONI

Omni 360 di Ergobaby si adatta alla crescita del bebè, da 1 settimana fino a 20 kg. Gli spallacci incrociabili consentono una grande vestibilità personalizzata nelle posizioni: fronte mamma, fronte strada, sulla schiena, sul fianco. Il sostegno lombare è studiato per una maggiore comodità della schiena.

Distribuito in Italia da Diido



IN AUTO IL BEBÈ È COMODO E SICURO! INGLESINA: TODDLER DARWIN R129 I-SIZE

È il nuovo seggiolino di continuità firmato Inglesina, installabile sulla medesima base (Darwin i-Size) del modello Darwin Infant, completa così il sistema auto per un uso fino ai 4 anni del bambino. Adatto ai bambini dai 61 cm fino ai 105 cm, (dai circa 9 mesi ai 4 anni), installabile in senso contrario a quello di marcia e utilizzabile anche in senso di marcia dopo i 15 mesi del bambino, indicativamente da 76 a 105 cm di altezza. Garantisce il massimo comfort grazie alle dimensioni generose e all'angolo di inclinazione che garantiscono al bambino una postura ideale. Reclinabile in 4 posizioni.

A Milano Spazio Inglesina da Salina Viale Abruzzi, 51 - www.inglesina.it



IL BODY CHE TI SEMPLIFICA LA VITA!

Tutto nasce dall'idea di una mamma architetto, Antonella, e dalle mani di una nonna sarta: disegnano e confezionano con cura Zacchete, un body che, con la chiusura in velcro sulla pancia (al posto dei classici bottoni in metallo), è capace di vestire i bambini dalla nascita allo spannolinamento. Solo 4 misure dalla S alla XL, da 0 a 36 mesi, una vera e propria rivoluzione! Zacchete si regola per non tirare o non essere molle sul pannolino e sposta l'allacciatura dal cavallo alla pancia.

www.zacchete.it



IL LETTINO DALLA NASCITA AI 2 ANNI

Novità, disponibile dall'autunno, il lettino BabyBjörn è studiato per garantire un'ottima circolazione dell'aria; il materassino è fissato ai fianchi in tessuto in modo che il bambino non possa tirarlo su. La posizione della base può essere modificata, abbassandola dopo i 5 mesi, per trasformarlo da culla a lettino. Il design elegante piacerà ai genitori!

www.babyjorn.it



PICCOLO PASSEGGINO, GRANDI AVVENTURE

Le grandi cose arrivano davvero in piccoli pacchetti! Bugaboo Ant è ricco di caratteristiche intelligenti che semplificano e rendono piacevoli i viaggi con i bambini.
Con solo 7,2 Kg è il passeggino Bugaboo più leggero e grazie al suo ingombro di soli 55 X 38 X 23 cm, quando chiuso in modo compatto, può essere utilizzato come bagaglio a mano per la maggior parte delle linee aeree.

www.bugaboo.com











Ludi label

SIMPATICHE ETICHETTE PERSONALIZZATE, PRATICHE E LUDICHE!

www.ludilabel.it MADE IN ITALY



BENESSERE IN ACQUA

IL METODO INNOVATIVO DI BABY BUBBLE DA 0 A 12 MESI

Uno specifico percorso di sviluppo motorio, sensoriale e relazionale nel periodo di primo adattamento al mondo esterno, grazie ad un'innovativa concezione di acquaticità: **Baby Bubble è il primo centro benessere ad offrire trattamenti individuali, in acqua e fuori dall'acqua**, **ai neonati, con un'operatrice dedicata**.



Il percorso Baby Bubble si svolge in due momenti:

- una sessione in acqua con uno speciale dispositivo di galleggiamento, durante la quale il neonato sperimenterà, in autonomia e piena sicurezza, la propria percezione corporea e il galleggiamento
- una sessione di massaggio, che donerà tranquillità e serenità.

I trattamenti offerti hanno l'obiettivo di favorire il rilassamento e stimolare il neonato ad intraprendere nuove esperienze.
Le operatrici, appositamente formate, sin dal primo incontro si prenderanno cura del bambino, strutturando, passo dopo passo, un percorso di sviluppo e benessere.

Il salvagente
Progettato da Baby Bubble, il salvagente è il risultato di studi volti ad offrire una corretta posizione e un adeguato supporto al neonato in acqua.
Offre un supporto ergonomico per la nuca e il mento affinché il neonato assuma una posizione corretta senza affaticare i muscoli del collo, senza alcuna costrizione e affaticamento.

Le vasche
Vasca grande: interamente in cristallo, permette di seguire ogni movimento del bambino durante l'attività. Accoglie neonati a partire da 3 mesi.
Vasche individuali: appositamente progettate per favorire un individuale approccio all'acquaticità sin dai primi giorni di vita.

BABY BUBBLE
Via Scarpa,12 - Tel. 02.36539783
info@babybubble.it - www.babybubble.it

Tuttotondo
Servizi per le famiglie
Facciamo incontrare l'universo dei bambini con il mondo degli adulti
Feste di compleanno
con possibilità di allestimenti e animazione personalizzati
Laboratori
con un ricco calendario di attività per ogni età
Spazio gioco
con area playground e spazio morbido
Spazio genitori
con appuntamenti per incontrarsi e confrontarsi
Via Biancardi, 6 Milano
MM Amendola/Portello
02 48 00 73 48 338 58 99 726
www.tuttotondo.org
info@tuttotondo.org







MICROVIBRAZIONE COMPRESSIVA®

endoSPHÈRES® THERAPY

PERFETTA SENZA CHIRURGIA



eva

IL NUOVO CONCEPT PER IL
RINGIOVANIMENTO COMPLETO DEL VISO.

Tre trattamenti in UNA SOLA SEDUTA.
Tre tecnologie all'avanguardia per un RISULTATO ANTI-ETÀ TOTALE.
I risultati che hai sempre desiderato VISIBILI SIN DA SUBITO.

Scopri di più su **endospheres.com**

100% NON INVASIVO • CLINICAMENTE TESTATO

Endosphères Therapy è brevettato,
prodotto e distribuito da Fenix Group srl

made in italy

esibendo questo coupon
avrai diritto ad UNA
PROVA GRATUITA
presso

DOMUS
MEDICINA ESTETICA
Viale Regina Margerita, 28 | MILANO
Info: 346 7863245

PATROCINIO

FAI FONDO AMBIENTE ITALIANO

Oasi Zegna



FOLIAGE D'AUTUNNO

Oasi Zegna

A TRIVERO (BIELLA)

www.oasizegna.com

Seguici su:

Green

MINI GUIDA
PER SCELTE QUOTIDIANE
PIÙ ATTENTE
ALL'AMBIENTE

VIVERE SOSTENIBILE



LORENZO indossa
T-shirt, camicia tartan
e gilet, **DSQUARED2**
www.dsquared2.com
Cintura, pantalone,
stivaletti, **Chicco**
www.chicco.it

Art direction:
STUDIO KIND
Foto: Sara Gentile
(STUDIO KIND)
Set design: Marta Gentile
(STUDIO KIND)
Illustrazione a muro:
John Vidal
Fashion styling:
Veronica Ruggeri
Assistente fashion stylist:
Giulia Cova
Make up and Hair Style:
Ilaria Pincini
Baby model: Moda Modà
kids agency

VOGLIO VIVERE COSÌ, RESPONSABILMENTE

THERE IS NO PLANET B. SUGGERIMENTI PER UNA QUOTIDIANA EDUCAZIONE AL RISPETTO DELL'AMBIENTE.

di Fabiola Badami

Con molta probabilità il 2019 verrà ricordato come l'anno di Greta. Greta Thunberg, la teenager attivista svedese. È stato l'anno dei ragazzi che, in tutto il mondo, sono scesi in piazza per urlare: "There is no Planet B!" Perché, o rispettiamo il mondo o il futuro non sarà brillante e colorato come un arcobaleno. E noi genitori abbiamo un compito importantissimo: non solo educare i nostri figli alla sostenibilità, ma rivedere le nostre abitudini (alimentazione, mobilità, moda), grazie anche al supporto delle istituzioni. È necessario essere coerenti e analizzare tutta la "filiera" del nostro agire.



Un primo step? Ridurre la plastica a partire delle bottigliette. Preferire l'acquisto di prodotti alla spina o senza imballaggio. O ancora, conservare il cibo in contenitori riutilizzabili. Suggerimenti promossi da MilanoPlasticFree, campagna del Comune di Milano, in collaborazione con Legambiente (plasticfree.milano.it). Un comportamento sostenile parte anche dalla tavola. Anzi, dai campi fino al consumatore finale. Occorrono dunque nuove politiche alimentari. Come quelle indicate dalle linee di indirizzo della Food Policy di Milano 2015-2020, secondo la quale è necessario garantire l'accesso al cibo sano per tutti; promuovere un sistema alimentare sostenibile; promuovere una cultura orientata al consumo consapevole; ridurre gli sprechi; sostenere e promuovere la ricerca scientifica in campo agroalimentare (milanurbanfoodpolicypact.org). Si chiama invece BuonaLombardia il programma educativo portato avanti da Regione Lombardia, all'interno del quale rientrano le ben note fattorie didattiche, circuito di cascine adeguatamente attrezzate con una serie di attività di "educazione agricola" a misura di bambino (buonalombardia.regione.lombardia.it).

Meno merendine (e meno incarti da smaltire) grazie Frutta e verdura nelle scuole, programma destinato alle scuole primarie volte a incoraggiare i bambini al consumo di frutta e verdura promosso dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali e del Turismo (fruttanellescuole.gov.it). E sempre tramite la scuola si possono attivare i Laboratori educativi sull'acqua proposti da Gruppo CAP (principale azienda di gestione del servizio idrico nel Milanese) che hanno lo scopo di trasmettere il principio dell'uso consapevole delle risorse idriche (gruppocap.it/attivita/educazione/scuole). Com'è l'acqua di Milano? Buona. Viene analizzata ogni tre mesi e per conoscerne le caratteristiche basta visitare il sito milanoblu.com, dove è disponibile anche una mappa delle case dell'acqua. Si chiama invece #Ambienteascuola l'iniziativa per promuovere all'in-

terno delle scuole milanesi la raccolta differenziata e l'educazione ambientale a cura di AMSA (amsa.it/progetti/ambienteascuola).

Vivere sostenibile vuol dire anche aderire alla sharing economy. Sono ormai diffuse in città, auto, motorini e biciclette. La logica d'accesso è semplice: si scarica l'app, si inquadra il qr code e il veicolo si sblocca. Non ci sono stazioni, si possono trovare e parcheggiare ovunque (rispettando il prossimo).

E occorre essere responsabili anche difronte alla moda. Soprattutto alla fast fashion. La produzione di capi di abbigliamento è quasi raddoppiata, mentre la durata media del ciclo di vita dei prodotti ha conosciuto un declino inversamente proporzionale. Va bene stare attenti al risparmio, ma attenzione:



FOTO VALENTINA LUCHESCHI (2)

ciò che si risparmia oggi, lo pagheremo tutti a caro prezzo. È stato proprio questo il tema di The Fashion Experience. La verità su quello che indossi, installazione multimediale promossa da Mani Tese, che lo scorso giugno ha raccontato ai visitatori, attraverso un percorso ad alto impatto emotivo, le conseguenze sociali e ambientali legate alla filiera produttiva dell'abbigliamento (manitese.it/fashionexperience). Sì, agli acquisti responsabili. Sì, all'incremento del mercato dell'usato (che non vuol dire fare shopping fra grigi negozi). No, ai raptus "adesso butto tutto!" da post lettura kondiana.



LA STORIA DI
GRETA

LA BIOGRAFIA ILLUSTRATA
PER I VERI PROTAGONISTI DELL'ATTUALE
RIVOLTA GREEN: I RAGAZZI!

La storia di Greta la trovi
in libreria e su www.deaplanetalibri.it

seguici su:

DEAGOSTINI

DA LEGGERE

4 LETTURE PER CAPIRE COME STA LA NATURA, RISPETTARE L'AMBIENTE E CERCARE DI SALVARE IL MONDO!



COSA FARE E NON FARE PER IL NOSTRO PIANETA

Per prendersi cura della Terra ci sono cose da fare e cose da capire. La prima azione che possiamo attuare per il nostro pianeta è conoscerlo meglio. CambiaMondo si propone proprio questo: attraverso "missioni interattive", con sticker da attaccare una volta completate, facili esperimenti e contenuti di qualità, i bambini potranno imparare a rispettare l'ambiente, ridurre gli sprechi, riciclare i rifiuti e riconoscere l'efficienza energetica... Divertendosi! Sul retro della copertina c'è una tasca contenente gli sticker, le scene del diorama da colorare e da montare e il poster.

CAMBIAMONDO. COSA FARE E NON FARE PER IL NOSTRO PIANETA
S. Rossi, B. Sidoti, C. Morra; Editore Gribaudo, 16,90 euro



UN ORSO POLARE CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'orso Winston è il saggio capo della comunità di orsi di Churchill, nella regione canadese del Manitoba. Un giorno chiama a raccolta tutti gli orsi del villaggio: i ghiacci si stanno sciogliendo e il futuro degli orsi è in pericolo. Così gli orsi si mobilitano per sensibilizzare gli uomini sui rischi del riscaldamento globale, provocato dagli scarichi delle auto e dall'inquinamento delle fabbriche...E l'orso Winston scoprirà che il primo a dover cambiare stile di vita è proprio lui. Una favola ironica e coloratissima sull'importanza dell'ambiente che ci circonda e sulle nostre responsabilità quotidiane.

WINSTON. UN ORSO POLARE CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE
J. D. Okimoto; J. Trammel; Terre di Mezzo edizioni, 7,50 euro



PER SALVARE IL MONDO

Cosa hanno in comune le star hollywoodiane Emma Watson e Leonardo Di Caprio, con Pierre Rabhi, detto il Ghandi dell'agroecologia, lo stilista Tiziano Guardini e il Premio Nobel Wanghari Maathai? L'impegno concreto e attivo per salvare l'ambiente, promuovendo uno stile di vita ecosostenibile. Non è la solita collezione di biografie, bensì una raccolta di racconti green fino al midollo, che incarna un'esigenza ormai pressante tra i ragazzi, sempre più attenti all'ecologia. Sedici vite, sedici storie esemplari che diffondono un messaggio di vitale importanza: non si è mai troppo piccoli per salvare il mondo.

STORIE DI RAGAZZE E RAGAZZI CHE VOGLIONO SALVARE IL MONDO
C. Benedetto, L.Ciliento, De Agostini, 16,90 euro, in uscita il 17 settembre



Per gli adulti

RIEDUCARSI ALLA NATURA E RIGENERARSI

Stare all'aperto ci fa bene perché il nostro corpo scarica elettricità statica, neutralizza tossine, dissolve ormoni dello stress, regolarizza le funzioni cardiocircolatorie. Gli innumerevoli benefici sono anche sul piano psicologico: scarichiamo emozioni, rigeneriamo l'attenzione, prendiamo più efficacemente decisioni. Proprio oggi che viviamo così lontani dai ritmi e dai modi con cui siamo cresciuti come specie, è necessario più che mai imparare ciò che la Natura ha da insegnarci. Scritto da una dei primi e più apprezzati ecopsicologi italiani, Clorofillati è un richiamo allo star bene e alla ricerca di una via verso l'energia e la vitalità che ci spettano. Con le sue proposte di tecniche, esercizi e attività, è un invito a ricordarci che possiamo vivere meglio quando stiamo solidamente ancorati alle nostre radici legate alla terra.

CLOROFILLATI, M. Danon, Feltrinelli, 13 euro



BALCONI, TERRAZZE E GIARDINI

SUGGESTIVE FIORITURE AUTUNNALI A CASA: I CONSIGLI DI *VIRIDEA*

Colori intensi, meravigliose fioriture e vibranti sfumature dorate: per chi ama la natura l'autunno è forse la stagione più bella, da ammirare in tutto il suo splendore in balcone o in giardino. Basta davvero poco per curarli e renderli affascinanti. Con il **giusto mix di piante fiorite stagionali** è possibile creare con poco sforzo in ogni tipo di spazio all'aperto, grande o piccolo che sia, **scenari suggestivi in piena bellezza fino a novembre-dicembre**. Fiori, ma anche bacche o fogliame, sono pratiche decorazioni mobili: le piante autunnali in vaso sono facilmente spostabili per colmare gli spazi vuoti lasciati dalle fioriture estive, arredare un angolo riparato in giardino o realizzare affascinanti composizioni in prossimità delle finestre, perfette per essere ammirate anche rimanendo dentro casa nelle prime giornate fredde.

Quali piante scegliere? Gli esperti di Viridea non hanno dubbi: "Le superstar di questa stagione sono gli immancabili *aster* o *settembrini*, *ciclamini*, *crisantemi*, *cavoli ornamentali*, *solanum*, *gaultheria*, *eriche*, *peperoncini* e *altre piccole piante da bacca*. Per una composizione autunnale di sicuro effetto non si devono tralasciare inoltre le piante da fogliame come la cineraria con le sue caratteristiche foglie grigio-argento, l'edera o le mini conifere. Ciotole e balconette sono più belle miste e colorate, meglio ancora se impreziosite da piccoli elementi naturali decorativi come pigne, zucche ornamentali, mele o pere, legnetti e pezzi di corteccia".

VIRIDEA
Un intero mondo dedicato alla natura. Scoprite i servizi e i punti vendita su www.viridea.it

Il suggerimento

Per avere piante sane e belle a lungo è consigliabile trapiantarle, dopo l'acquisto, in vasi più ampi e profondi. È però importante utilizzare un terriccio nuovo e di alta qualità: meglio non impiegare il substrato recuperato dai vasi estivi ormai vuoti, perché si è impoverito e potrebbe contenere parassiti o spore di malattie fungine.

MILANO MOMS PER VIRIDEA

IL CASOLINO
Alimenti artigianali e biologici

Da noi puoi trovare tutto per l'alimentazione e la cura del tuo bambino: frutta e verdura di stagione, carne fresca biologica, omogeneizzati e pappe delle migliori marche, formaggi e latticini artigianali, cosmetici e detersivi bio e tanto altro ancora.





Aperto dal lunedì al sabato: 9:30 - 19:30 Via Paracelso 10 (angolo Viale Abruzzi)

www.ilcasolinomilano.it ilcasolinomilano ilcasolino

Per ordinare la spesa la casa: www.ilcasolinomilano.it/shop

PASSIONE BAMBOO

LEGGERO, FRESCO, TRASPIRANTE, TERMOREGOLARE E SOPRATTUTTO AMICO DELL'AMBIENTE. ECCO LE SUE PREZIOSE VIRTÙ

Vestire capi realizzati in bamboo significa avere a cuore non solo il proprio benessere ma anche quello del pianeta. Le continue e incontrollate deforestazioni, con il conseguente aumento delle emissioni di CO_2, infatti, minacciano la biodiversità della Terra e l'aria che respiriamo. Una semplice pianta di bamboo può avere un impatto estremamente positivo e decisamente eco-friendly in molti settori, grazie alle sue particolari caratteristiche che la rendono unica e sorprendente.
Per esempio, è una pianta a crescita molto rapida, tanto che alcune specie crescono fino a 80 cm ogni giorno. Una serie di analisi ha rilevato che il bamboo rilascia nell'aria il 35% in più di ossigeno di ogni altra pianta di uguali dimensioni e che può eliminare fino a 12 tonnellate di CO_2 per ettaro. In più cresce senza l'utilizzo né di pesticidi né di fertilizzanti (la sua coltivazione è considerata biologica) un ulteriore vantaggio per la salvaguardia dell'ecosistema. Contiene infatti un naturale antimicotico, l'agente antibatterico chiamato bambù kun, che agisce come una sorta di pesticida interno.
La fibra di bamboo si rivela preziosa per ogni tipo di pelle e in particolar modo per quelle delicate e sensibili, tipiche ad esempio dei neonati. Grazie alla sua struttura con cellule tubolari aperte, consente una corretta traspirazione della cute evitando l'accumularsi di umidità e di sudore. Per questa ragione si può parlare di un efficace potere deodorante, oltre che assorbente, addirittura fino a 3-4 volte in più del cotone.
Ripara dai raggi UV e dagli infrarossi, e aiuta a proteggere dall'elettricità statica. Infine, da non dimenticare la sua estrema morbidezza, paragonabile al cachemire, e la sua lucentezza che la rendono simile ai filati di seta.



TERMOREGOLATORE
Perfetto in estate e in inverno, il bamboo è termoregolatore ed è ideale in ogni stagione. **Baby Igloo** di Bamboom, ad esempio, è il sacco invernale termico per la carrozzina, l'ovetto e il passeggino, che cresce con il bambino e lo accompagna nelle passeggiate all'aperto durante la stagione fredda.



LINEA KIDS
Bamboom realizza una linea completa di abbigliamento da 0 a 24 mesi e di complementi tessili in bamboo organico. 100% made in Italy con un'anima olandese.



LENZUOLINI
Belli da vedere, con le nuove fantasie a righe, e ideali per riposare davvero bene. Le collezioni tessili di lenzuolini e copertine di Bamboom sono i perfetti complementi che si adattano a ogni tipo di arredo. E i cuscini decorativi a forma di animaletti, sempre in bamboo organico, sono l'accessorio trendy per regalare alla cameretta un tocco chic.

BAMBOOM
www.bamboom.it

SOSTENIBILITÀ IN CASA STOKKE

L'ANIMA GREEN DEL NUOVO PASSEGGINO BEAT



Dalla scorsa primavera è in vendita il nuovo passeggino Stokke: Beat, il compatto a 4 ruote, si manovra e chiude con una sola mano e, oltre ad avere maggiore leggerezza e minore ingombro, ha un'anima green. Con Beat, infatti, Stokke propone la prima colorazione (blue melange) di tessuto realizzata con plastica riciclata pet free, utilizzando circa 12 bottiglie. L'azienda ha l'obiettivo, dal 2020, di convertire tutti gli altri colori della collezione. Inoltre i nuovi tessuti sono 100% fluoro free.
Abbiamo chiesto a Anne Strømmen (Director of Brand Communication) di illustrarci questa vocazione alla sostenibilità.

Innovazione oggi vuol dire anche rispetto dell'ambiente. Cosa vuol dire questo per un'azienda da sempre attenta alla sostenibilità?

Avendo come valore fondamentale "nell'interesse del bambino", non scendiamo a compromessi sulla qualità del materiale, assicurandoci che sia privo di sostanze dannose e sicuro per il bambino e per l'ambiente, sia nel processo di produzione sia nell'uso.

Quali i prodotti più in linea con questa filosofia?

Tutti i prodotti Stokke rispondono agli obiettivi di alta qualità e design senza tempo, che possano durare più generazioni. La sedia Tripp Trapp ne è un esempio: sappiamo ancora oggi di sedie prodotte nella prima decade che sono in uso da generazione in generazione. Il nostro punto di vista riguardo alla sostenibilità è non creare inutili sprechi. I prodotti in legno sono realizzati da foreste di faggio sostenibili, e per i passeggini cerchiamo nuove soluzioni che prevedono l'uso di materiale riciclato, come le bottiglie di plastica.

Quali gli obiettivi futuri in tema di eco-compatibilità?

Stiamo rivedendo tutta la nostra strategia: presteremo ancora più attenzione alla sostenibilità in tutta la catena produttiva, dalle fonti alla produzione, al trasporto, all'imballaggio.

STOKKE
www.stokke.com



Lo sai che per vestire il tuo bambino spendi in media, ogni anno, più di 2.000 euro? Vuoi risparmiare e fare del bene all'ambiente? **Scegli Neogenes!**

Neogenes ti offre un innovativo servizio per il tuo bambino da 0 a 3 anni: un kit personalizzato di vestiti in affitto, adatti alla sua età e alla stagione, sanificati e consegnati periodicamente a casa tua con il ritiro contestuale del kit precedente.

Quello che ti serve, quando ti serve e a costi contenuti: un mix perfetto di economicità, comodità e sostenibilità dell'ambiente.

Neogenes
SOSTENIBILITÀ DA INDOSSARE, CRESCENDO

Ai lettori di MOMS è riservato il 10% di sconto sul primo ordine. Vai sul nostro sito, scegli il kit adatto a te e indica il codice **MOMS19.**

www.neogenes.it



H-IS SCHOOL
MONZA

LA SCUOLA DI ECCELLENZA A MONZA

ASILO NIDO - SCUOLA DELL'INFANZIA - ELEMENTARI

H-IS MONZA

Il progetto educativo di **H-FARM Education** si basa su un approccio innovativo in termini di insegnamento e apprendimento bilingue, secondo le metodologie IB. In H-IS Monza crediamo che le idee prendano vita combinando immaginazione e intraprendenza e siano il punto di partenza per formare i cittadini del futuro.

H-IS MANDORLA

Nido-Scuola dell'Infanzia H-IS Mandorla (0-6 anni) sono nati in collaborazione con **Reggio Children.** Contare sul supporto di Reggio Children significa beneficiare di un know-how pedagogico basato sulla centralità del bambino che apprende e cresce in relazione agli altri e all'ambiente.

H-IS MONZA
www.h-is.com/en/schools/monza

H-IS MANDORLA
www.h-ismandorla.com

Via Confalonieri 18, 20900 Monza
e-mail: **info.monza@h-is.com**
tel: **039 228 7034**

MODA kids

Autunno!

IL GUARDAROBA SI RINNOVA



LORENZO indossa
Giacca cerata verde,
Petit Bateau
www.petitbateau.it
Camicia in denim,
Please Kids
www.pleasefashion.com

Art direction:
STUDIO KIND
Foto: Sara Gentile (STUDIO KIND)
Set design: Marta Gentile (STUDIO KIND)
Illustrazione a muro:
John Vidal
Fashion styling:
Veronica Ruggeri
Assistente fashion stylist:
Giulia Cova
Make up and Hair Style:
Ilaria Pincini
Baby model: Moda Modà kids agency



Per lei **1.** Stivaletto in pelle con scritte e logo a contrasto, lacci + zip laterale. dal 27 al 35. A partire da 64,90 euro. **2.** Sneakers alte in mix materiali: pelle, suede, pelle laminata - con allacciatura in velcro. Dal 24 al 39. 39,90 euro. **3.** Stringata con effetto glitter sottovetro. Dal 28 al 40. A partire da 49,90 euro. **4.** Stivaletto in pelle laminata ed eco-pelliccia. Dal 20 al 27. 39,90 euro.

Per lui **5.** Stivaletto modello beatles con elastico laterale. Dal 25 al 35. A partire da 49,90 euro. **6.** Sneakers alte in pelle sintetica e tessuto tecnico, laccio elastico e velcro di chiusura. Dal 24 al 39. 39,90 euro. **7.** Polacchino scamosciato con lacci dal colore a contrasto. Dal 24 al 35. A partire da 54,90 euro. **8.** Sneakers alte PRIMIGI GORE-TEX® in pelle scamosciata e tessuto tecnico, laccio elastico e velcro di chiusura – dal 27 al 40. A partire da 69,90 euro.

6 MODI PER ESSERE ORIGINALI!

QUALCHE IDEA PER UN LOOK A SCUOLA… NON CONVENZIONALE!



IL BERRETTO

Ti piace lo street style? Inizia dalla testa! Berretto in misto lana di iDo. 14,95 euro.

Su www.ido.it



LA CAMICIA

Sempre di grande carattere le proposte di Paul Smith Junior… per bimbi decisamente fuori dagli schemi! Taglie dai 2 ai 16 anni. 100,90 euro.

Su www.kidilizgroup.com e da La Rinascente



LA FELPA

Per chi si sente un pò ribelle… Di Primigi. 34,99 euro. Taglie da 4 a 12 anni.

Nei Primigi Store e su www.primigi.it



IL CARDIGAN

Lo stile college, in questa versione piena di grinta, è la chiave giusta per essere super trendy! Di Fun & Fun. 139,90 euro Taglie dagli 8 ai 16 anni

Su www.fun-fun.it



LO ZAINO

Tra i banchi… sognando di viaggiare con lo zaino imbottito di Pepe Jeans Junior. 49,90 euro.

Lo trovi su www.pepejeans.com



I JEANS

Con la scritta ricamata… in authentic Replay denim. Di Replay & Sons. Taglia da 4 a 12 anni. 69,00 euro.

Su www.replayjeans.com/it/shop

Crayola

I LAVABILISSIMI®

ti puoi fidare!™



UN MONDO di COLORE VERAMENTE LAVABILE, a CASA e a SCUOLA!

www.crayola.it

PRIMI **PASSI**

COSA BISOGNA SAPERE



Quando i bimbi iniziano a fare i primi passi, scatta l'acquisto delle scarpine più adatte. Quali caratteristiche devono avere? Ecco i consigli!

- suola leggera e flessibile
- sostegno del tallone
- materiali traspiranti
- i piedi devono essere sostenuti durante la crescita e rimanere protetti ed asciutti

L'importanza della percezione
Il piede non è solo al servizio del movimento ma è anche una delle parti del corpo più a contatto con l'ambiente esterno. Le scarpe che hanno una suola troppo spessa, che riduce il contatto con il terreno, riducono anche gli stimoli per lo sviluppo della muscolatura. La suola leggera e flessibile invece fa percepire meglio il terreno. Quando possibile, è opportuno stimolare il piede scalzo su superfici naturali (sabbia, erba, sassolini).

Materiali traspiranti
Il piede in evoluzione suda maggiormente rispetto all'adulto. Sono da preferire sempre materiali naturali o con caratteristiche di traspirazione ottimali.

Tallone in asse
Il tallone può essere considerato come il "timone" del piede, in quanto ne regola e controlla i movimenti: tenere in asse il retropiede permette un normale sviluppo di meso ed avampiede.





sneakers

DOVE COMPRO **LE SCARPE?**

DA SAILOR JUNIOR!

Ecco un'indirizzo imperdibile per noi mamme, utile soprattutto in periodi come il back to school o il cambio stagione: parliamo di Sailor Junior, un negozio di calzature fornitissimo, con un'ampia scelta, per ogni gusto ed esigenza. Una parte del negozio è dedicata ai primi passi, con tante proposte per i piccolissimi, dalle babbucce alle sneakers, alle scarpine più strutturate, per questa fase delicata e importante. Ampia scelta per i bambini più grandi, con misure fino al numero 40.
L'offerta è veramente ampia, comprendendo moltissimi brand specializzati in calzature per bambini e ragazzi. Dalle sneakers alle ballerine, dagli stivaletti ai mocassini: non avrete che l'imbarazzo della scelta. In negozio le due ragazze addette alla vendita sapranno guidarvi nella scelta migliore! Difficile uscire da questo negozio senza un paio di scarpe nuove!

SAILOR JUNIOR
Corso Colombo, 5 (Porta Genova)



Tutti i brand
• Falcotto • Naturino • Bobux • Biomecanics • Grunland • Kickers • Balocchi • Walkey • Dexco • Igor • Crocs • Victoria • Melania • Nike • Adidas • Puma • Diadora • Converse • Teva • Havaianas • Calzature artigianali Sailor Junior

MUDEC EDUCATION

Attività per famiglie

Bambini dai 6 agli 11 anni

In occasione del palinsesto **Oriente Mudec** che ospita le mostre *Impressioni d'Oriente. Arte e collezionismo tra Europa e Giappone* e *Quando il Giappone scoprì l'Italia. Storie di incontri (1585-1890)* vieni a scoprire il Giappone:

- IMPARA L'ARTE DEGLI **ORIGAMI**
- COSTRIUSCI IL TUO **KOINOBORI** PORTAFORTUNA
- CREA LA TUA MASCHERA DA **SAMURAI**
- REALIZZA IL TUO **KAKEMONO**



#OrienteMudec
Da ottobre 2019

INFO E PRENOTAZIONI
02.54917 - ticket24ore.it
ufficiogruppi@ticket24ore.it

MUDEC

Via Tortona 56, Milano

mudec.it

Outside the city

Un'avvincente gita fuori porta e uno sguardo alle vacanze in montagna.



in Austria: Zillertal







in Alto Adige, al Dolomit Family Resort Garberhof



la Venaria Reale

IN QUESTO SERVIZIO SONO PRESENTI INFORMAZIONI PUBBLIREDAZIONALI



VACANZE INVERNALI: NELLA ZILLERTAL!

LA VACANZA SULLA NEVE IDEALE PER TUTTA LA FAMIGLIA

a cura della redazione

Meta piacevole in ogni momento dell'anno, la **Zillertal** nella "collezione autunno-inverno" si rivela una destinazione particolarmente ricca di fascino, perfetta **per gli sportivi, per chi ama condurre una vita attiva e per chi viaggia con tutta la famiglia**. Situata nella parte meridionale del Tirolo, a soli 40 km da Innsbruck, la Zillertal è una vallata dall'anima profondamente tirolese, che racchiude in sé tutta la varietà dell'Austria.

A farle da cornice, il meraviglioso paesaggio naturale delle Alpi di Tux, le Alpi di Kitzbühel e le Alpi del Parco Naturale della Zillertal, ma anche le moltissime ore di sole al giorno e la sua caratteristica ampiezza, che regala panorami unici sulle **55 vette che superano i 3.000 metri**.



Tutte le declinazioni dello sci, per adulti e bambini

I comprensori sciistici della valle, pluripremiati e considerati tra i più belli d'Europa, sanno **accontentare le esigenze degli appassionati di sci più esigenti, di tutte le età**, grazie ai 535 chilometri di piste perfettamente preparate, ma anche le esigenze dei principianti e dei bambini! Tra una sciata e l'altra non mancano **accoglienti rifugi** dove fermarsi per il pranzo o per celebrare il **rito dell'après-ski**. Acquistando lo **Zillertaler Superskipass**, con un solo biglietto è possibile accedere a tutti gli impianti di risalita, per ore e ore puro divertimento sulle piste.

Evviva i "Zwergerl Club"

Tutti i comprensori dispongono di veri e propri miniclub, ai quali affidare i bimbi dai 3 mesi ai 7 anni dalle ore 9 alle ore 16!



Slittino, paesaggi innevati, pause gourmet

Durante una vacanza invernale nella Zillertal non può di certo mancare una discesa in slittino: la pista dalla stazione a monte alla stazione intermedia della Spieljoch Bahn, lunga ben 5,5 km, garantisce divertimento senza fine ad adulti e bambini. Disponibili a noleggio gli slittini (a 8 euro) per tutto il giorno, per chi non li avesse già. Per rifocillarsi, niente di meglio che salire al **"Mountain Loft"**, la pizzeria più alta del Tirolo a 1.865 metri, situata proprio all'arrivo della cabinovia Spieljoch Bahn, dove il pizzaiolo veneziano Gianpaolo Pacchiele propone le sue specialità.

Sci di fondo o ciaspole?

Per gli amanti dello sci di fondo, vi sono oltre 70 km di anelli ben preparati, mentre sui sentieri escursionistici invernali battuti si può ammirare il paesaggio innevato dal suo lato più affascinante.

E dopo le piste... tutti alle Terme!

Per concludere in modo ideale una giornata di sport sulla neve, non c'è niente di meglio delle terme. Le "Zillertal Terme" di Fügen hanno un'offerta completa e appropriata per ogni fascia di età: divertimento e numerose possibilità di gioco per i bambini ma anche un programma di relax per gli adulti in cerca di pace e distensione.

Dove dormire in coppia o con tutta la famiglia

Servizio e accoglienza autentici e cordiali sono una delle caratteristiche della regione tirolese. Che si scelga di dormire in una pensione a gestione famigliare o in un hotel a 5 stelle, la qualità dell'esperienza resta invariata e ci sono opzioni per tutti i gusti, dal 4 Stelle Superiori agli appartamenti in affitto.



INFORMAZIONI
Tel. +43 528862262
www.best-of-zillertal.at

MUSEO
NAZIONALE
SCIENZA
E TECNOLOGIA
LEONARDO
DA VINCI

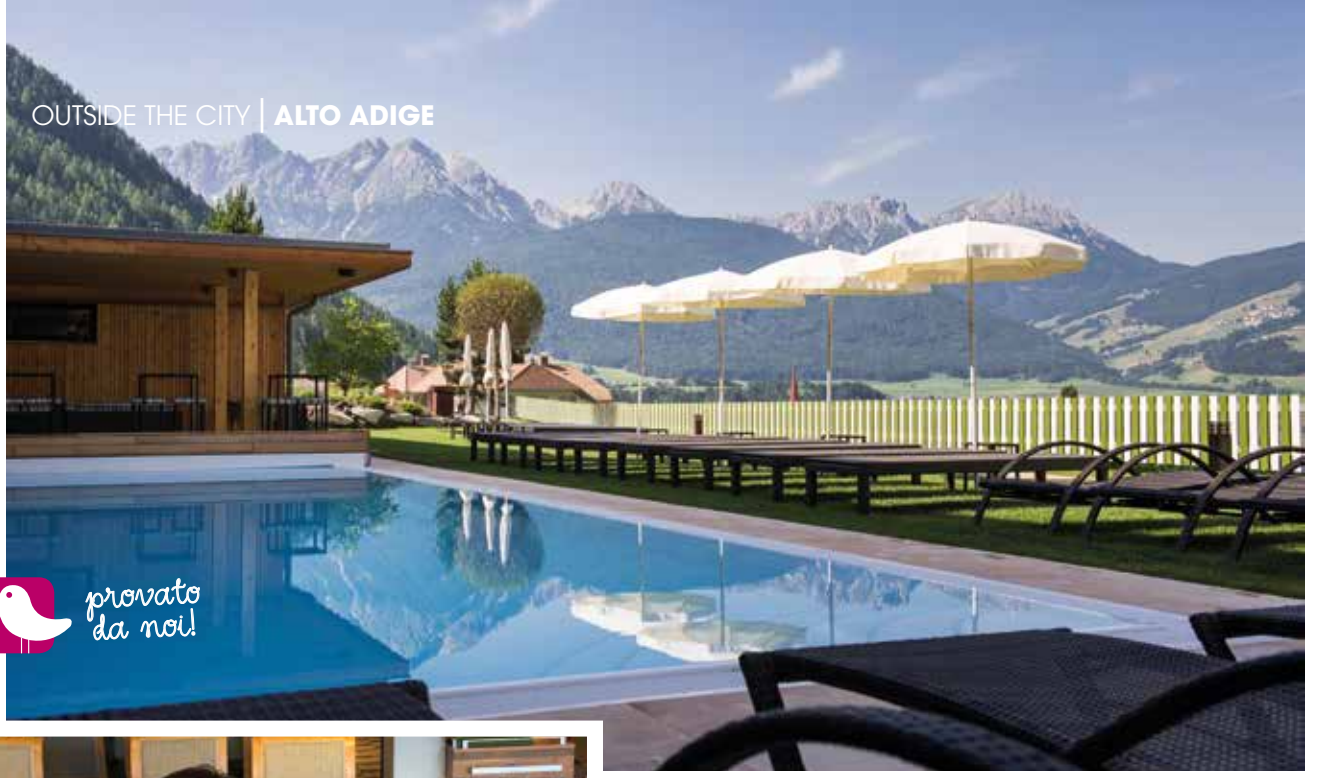
VENERDÌ 27 SETTEMBRE 2019
INGRESSO GRATUITO 18.30-23.30
VIA SAN VITTORE 21



OPEN NIGHT

A TU PER TU CON LA RICERCA

VISITE GUIDATE ✶ LEONARDO DA VINCI ✶ SOTTOMARINO TOTI
INCONTRI CON ESPERTI ✶ PERFORMANCE ✶ LABORATORI INTERATTIVI



provato da noi!



AL *DOLOMIT FAMILY RESORT GARBERHOF*

UNA VACANZA IN FAMIGLIA, DA CONSIGLIARE!

di Laura Della Badia

Ci sono posti in cui, in vacanza, non potresti desiderare di più: luoghi in cui la bellezza della natura si sposa con quella dell'hotel, dove ogni dettaglio è studiato per offrire momenti di vero relax in famiglia. Vi racconto la nostra esperienza al Garberhof Dolomity Family Resort, un posto che consiglierei vivamente, ad un'amica e a tutte le nostre lettrici che cercano **la bellezza e la professionalità, dalla cucina all'animazione, e il lusso di essere circondati da un paesaggio incantevole**. La filosofia di questo resort è tipica di un **Familien Hotels Südtirol**: il giusto mix tra attività nella natura dell'Alto Adige e rigenerazione in ambienti alberghieri di eccellente qualità. Metà giugno, breve vacanza in montagna, qualche giorno per ricaricarci a contatto con la natura.

Quando arrivi al Garberhof la prima impressione è la disponibilità: comprendono benissimo le esigenze di una famiglia con i bambini, quindi andiamo subito a pranzo e poi con comodo ci sistemiamo in camera, dove nel frattempo sono arrivati i nostri bagagli. Il tempo, in vacanza soprattutto, è un bene prezioso, da vivere al meglio tutti insieme, coccolati dai tanti servizi dell'hotel. La nostra Suite Alps ci ha conquistati, con il calore del parquet e di tutti gli arredi in legno, comprese le pareti scorrevoli per separare i diversi ambienti; la deliziosa cameretta con i due lettini e la piccola finestra da cui si vedeva la fattoria ha avuto un effetto wow sui bambini. Che festa! Giulia e Valerio, però, avevano fretta di indossare gli accappatoi e dirigersi verso la piscina. Ok, un po' di relax in terrazza, ammirando la bellezza delle montagne, e poi si va. Qui **la piscina dei bambini è un posto speciale**, pieno di attrazioni: una "fattoria" con simpatici animali che rendono tutto più divertente spruzzando qua e là! Poi ci sono le piscine più grandi, una interna e una esterna (collegate) per concedersi **momenti di sport e relax**. Ovviamente anche noi genitori ne abbiamo approfittato e io sono riuscita a godermi un po' di relax all'aperto, notando anche un bellissimo angolo bar, ideale per un aperitivo o un cocktail rinfrescante! Un'ala del resort è un vero tempio del benessere: **la nuovissima spa offre diversi tipi di saune, bagno turco, massaggi**, trattamenti di bellezza e ambienti dedicati solo al relax, dove ci si può cullare





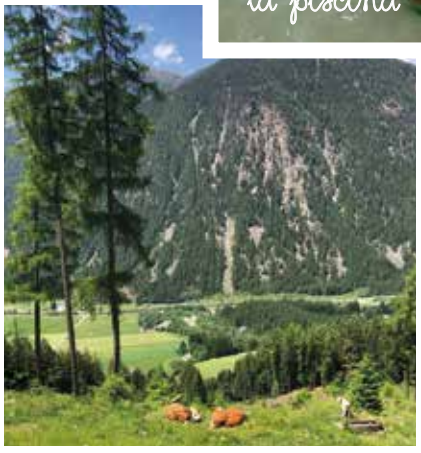
la camera dei genitori e la cameretta bimbi


la sera si balla


al miniclub PinoLand


che parco!


la piscina



ad esempio su una seduta sospesa, sorseggiando una tisana o riposare su uno dei lettini con materasso ad acqua. Il tutto, circondati dalle montagne della Valle Anterselva e delle Dolomiti. Luoghi incantevoli da esplorare anche con i bambini, portandoli a contatto con la natura, come il **bellissimo Lago di Anterselva**, ad esempio, poco distante dall'hotel. Tra le escursioni ce ne sono tante da fare in famiglia: lo staff del Garberhof ci ha consigliato un percorso adatto anche al passeggino (quello che mette a disposizione l'hotel) e devo dire che una volta arrivati in cima, siamo stati ripagati dalla **bellezza del paesaggio alpino, con la sua luce, i colori e la sosta al rifugio** dove abbiamo gustato formaggi e salumi del territorio.

Se invece volete concedervi una passeggiata più impegnativa e lasciare i bambini in hotel, sappiate che il Garberhof **non ha una semplice stanza dei giochi ma un vero "mondo a misura di bambini" con diversi ambienti**, curati in ogni dettaglio, tante attrazioni e uno staff eccezionale, che saprà coinvolgerli e intrattenerli. Devo dire che abbiamo fatto un po' di fatica a convincere i bambini, perché loro sarebbero rimasti sempre lì a giocare con Dalila e le altre ragazze del PinoLand! I genitori hanno realmente la possibilità di rilassarsi perché **il miniclub è aperto dalle 9.30 alle 21.30 e dispone anche di un nido d'infanzia a partire dai 6 mesi. Il parco esterno è altrettanto attrezzato, grande e curatissimo, con casette, altalene, scivoli e comprende anche una fattoria con capre e pony! I bambini non potrebbero desiderare di più!**

Infine una nota di merito per la cucina: dall'antipasto al dolce, una vera esperienza gourmet in cui nulla è lasciato al caso; ogni giorno proposte originali, legate anche al territorio, con una selezione attenta delle materie prime. Il trattamento all-inclusive prevede anche la colazione, sempre ricca e varia, in cui non mancano dolci fatti in casa e tanta frutta fresca; e lo spuntino dalle 12:30 alle 17 con zuppe, insalate, ma anche piatti caldi per i bambini. Ovviamente il menù bimbi è sempre in primo piano: per i piccolissimi sono disponibili omogeneizzati e pastine di ogni tipo e per i più grandi proposte gustose ed equilibrate! Al momento dei pasti non mancano fogli e colori per intrattenere i più piccoli ma se volete possono cenare e divertirsi al PinoLand e voi concedervi una cena romantica!


area relax


il lago di Anterselva


la sauna!


cucina gourmet

DOLOMIT FAMILY RESORT GARBERHOF
Via Rasun di Sotto, 27 - Rasun Anterselva (Bolzano)
www.dolomit-familyresort.it
www.familienhotels.com


gli spettacoli

VENARIA REALE


giardino botanico


teatro d'acqua della Fontana del Cervo

MOSTRE, SPETTACOLI, ATTIVITÀ IN UNO SCENARIO UNICO AL MONDO

Una bellissima gita da programmare con la famiglia è alle porte di Torino, per scoprire il complesso della Venaria Reale proclamato Patrimonio dell'Umanità, con i 60 ettari dei suoi stupendi Giardini. Uno straordinario dialogo tra reperti storici e opere contemporanee di celebri artisti: il tutto incastonato in una spettacolare visione all'infinito che non ha riscontri fra i giardini italiani per la magnificenza delle prospettive e la vastità del panorama circostante.
Insieme al suggestivo Borgo antico cittadino e agli immensi spazi naturali del vicino Parco della Mandria, costituiscono un unicum ambientale-architettonico dal valore incomparabile, bellissimo da scoprire con bambini e ragazzi.

INFO E CONTATTI
Tel. 011.4992333 - www.lavenaria.it - www.residenzereali.it


la gondola sulla Peschiera


la carrozza nei giardini


giornate da Re

Fino al 20 ottobre i Giardini della Reggia, in particolare, si animano inoltre con esposizioni, spettacoli, attività ed eventi:

Appuntamenti

▶ **GIORNATE DA RE**
A settembre, ogni domenica animazioni, giochi, concerti, performance artistiche con "Natura in Movimento".

▶ **PIACERI REGALI**
Gli aperitivi al raffinato **Caffè degli Argenti** (ristorazione@lavenariareale.it), i pranzi al suggestivo Patio dei Giardini (fino al 3 novembre Tel. 011.4992386), il divertente tour con il **trenino** e la **carrozza** nei Giardini e con la **gondola** sulla Peschiera. E ancora: i giochi nel fiabesco **Fantacasino** e gli spettacoli del **Teatro d'acqua** della Fontana del Cervo.

Visite speciali e laboratori

- **Dipingi il giardino**
  a settembre ogni sabato
- **Nel giardino delle meraviglie**
  6 ottobre
- **I giardinieri raccontano:**
  La Venaria Reale e l'Orto Botanico di Torino - domenica 29 settembre (presso l'Orto Botanico)

Incontri con gli esperti

- **Un giardino da mangiare.**
  Viaggio del gusto nel Potager Royal. Ogni domenica dal 1° settembre al 6 ottobre
- **I fiori si raccontano**
  domeniche 15, 22 e 29 settembre



BRITISH COUNCIL

Sedi dei corsi
Via Manzoni 38 (M3 Montenapoleone/M1 San Babila)
Corso Magenta 71, presso Collegio San Carlo
(M1 Conciliazione/M1 e M2 Cadorna)
Via Bovensin de la Riva 12, presso Istituto Maria Ausiliatrice
(Piazza Risorgimento/Corso XXII Marzo)

Informazioni e iscrizioni
British Council
Via Manzoni 38, Milano (M3 Montenapoleone/M1 San Babila)
T 02 77 22 21 - contatti.milano@britishcouncil.it

L'INGLESE CHE FA LA DIFFERENZA

CORSI DI INGLESE PER BAMBINI E RAGAZZI, MILANO 2019/2020

www.britishcouncil.it

L'ente culturale britannico

Salina

tutto per il bebè

Da 50 anni a Milano tutto il meglio per i bebè,
migliaia di articoli delle migliori marche, esperienza, qualità
e tanti servizi esclusivi a misura di mamma e papà.



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

Consegne a domicilio • Spediamo in tutto il mondo
Salina Store viale Abruzzi 51 • 20131 Milano • tel. 02 2940 9287 • negozio@salinamilano.com
Outlet Baby di Salina viale Abruzzi 62 • 20131 Milano • tel. 02 3668 0902
Nuova apertura! Mini Salina corso Vercelli 62 • 20145 Milano • tel. 02 8725 2528
• vercelli@ergosum.store e... il nostro super e-commerce ***babymilano.it***
Seguici su salina milano · baby outlet salina · negoziosalina · salinanegozio

www.salinamilano.com