ANNO 1 | N.2 2014
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



a teatro, evviva il musical!

facciamo festa
ARRIVA HALLOWEEN

food
CORSI DI CUCINA

arte
MAMMA, VOGLIO UN QUADRO!

shopping
IN CORSO COMO

gita fuoriporta
SCOPRIAMO IL MONFERRATO

LA SALUTE DELLE DONNE È AL CENTRO DEL NOSTRO INTERESSE E LO SARÀ SEMPRE.

- GINECOLOGIA
- OSTETRICIA
- FERTILITÀ
- SENOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- CARDIOLOGIA

Siamo uno **Studio Medico Associato**, dove lavorano diversi specialisti, molti di loro sono ginecologi ma nel corso degli anni abbiamo voluto offrire una gamma di servizi sempre più vasta. **Servizi per le donne, le loro famiglie, i loro compagni; per le più giovani e le meno giovani; per chi ha figli, per chi vorrebbe averne, per chi non ne ha**; per chi è attento alla prevenzione, per chi vuole informarsi e aggiornarsi.

La **diagnosi precoce e la prevenzione dei tumori** sono una delle finalità più importanti dello Studio Medico Boscovich.

La maggior parte dei nostri professionisti collabora anche con l'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano.

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

Studio Medico Boscovich

Via Settembrini, 7 - Tel. 02.6693281 - Fax 02.67071133
info@studiomedicoboscovich.com - www.studiomedicoboscovich.com

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia



benvenuto autunno!



Eccoci tornati in città, abbiamo salutato le montagne, il mare, il lago, le località che ci hanno accolto e regalato momenti di tranquillità e allegria in questa estate, un po' pazzerella per via del clima non sempre favorevole! Ed ora diamo il benvenuto alla nuova stagione, all'**inizio della scuola**, alla ripresa di tutte le nostre (tante) **attività quotidiane**, a casa e al lavoro.

L'estate è sempre l'occasione per rallentare i ritmi, se non fisici (ahime!) sicuramente mentali; possiamo dedicare il **nostro tempo migliore ai nostri figli**, senza fretta né orologio da tenere sotto controllo, concedendoci lunghe chiacchierate (spesso tempestate di "perché"?) e scoprendo insieme a loro cose nuove. Il sole, la natura, il mare, ci regalano **benessere e serenità**, anche se le corse dietro ai bimbi non ci danno tregua e alla fine della giornata ci sentiamo più stanche che mai!

Magari riusciamo anche a trovare **qualche momento tutto per noi**, con una semplice passeggiata in riva al mare, in mezzo ai boschi, o con un drink da condividere nei momenti di tranquillità o, forse, con un buon libro (questo sconosciuto!).

Facciamo tesoro di queste **sensazioni positive** per affrontare un nuovo anno, cercando di conservare le nostre energie migliori anche per la famiglia e, (davvero!) per noi stesse, senza esaurirlo subito nello stress degli impegni quotidiani. **Al via allora i buoni propositi!**

Noi di Milano MOMS ci siamo, **più energiche che mai**, per farvi compagnia e darvi qualche idea e nuovi spunti per affrontare i prossimi due mesi: un brunch family friendly, un corso di cucina da fare con i nostri bimbi, sport, teatro, una bella gita fuori porta, shopping in città! E, nella prima parte del nostro giornale, scopriamo la realtà delle "small families" e teniamo un occhio sempre vigile sulla salute!

Grazie per le numerose **mail che ci avete inviato**, ricche di segnalazioni e commenti interessanti. Continuate a scriverci di locali, scuole, corsi che vi sono piaciuti e che meritano di essere raccontati! Ci stiamo preparando per potervi inviare delle newsletter, così da tenervi sempre aggiornate sulle iniziative di Milano MOMS e sulle novità in città. Vi invitiamo ad iscrivervi sul nostro sito www.milanomoms.it.

BUONA LETTURA E BUON RIENTRO!



cartoline dalle vacanze



Il nostro NIDO
È UNO SPAZIO CREATO
A MISURA DI BAMBINO,
un ambiente sereno pensato e
preparato unicamente per loro.
Ogni bambino, SOTTO LA GUIDA
DI INSEGNANTI ESPERTE,
CRESCERÀ ED IMPARERÀ
A CONOSCERE SE STESSO
E IL MONDO ESTERNO attraverso
il gioco, le emozioni,
la manipolazione, l'esplorazione
e la creatività.

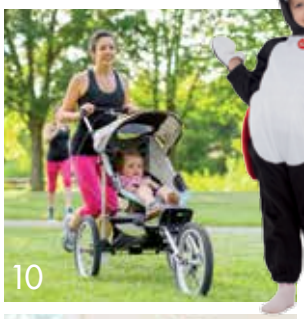
SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL NIDO!

VIA ROSSETTI 17 - 20145 MILANO - Tel. 02.36735480
info@peekaboomilano.it - www.peekaboomilano.it
Francesca +39 335.57.20.628 - Laura +39 334.88.92.676

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

SOMMARIO



















6 **MOMS STORIES**
Gisella Bassanini. Smallfamilies

8 **FOCUS**
Maddalena Forti. Oculistica per i più piccoli

10 Lidia Rota Vender.
Preveniamo la trombosi

INSIDE THE CITY

12 **FACCIAMO FESTA**
Arriva Halloween

14 **MANGIAMO FUORI! *BIMBI***
Sanvittore. Ricomincia il playbrunch!

16 **MANGIAMO FUORI! *MAMME***
Suri. Qui il pesce si chiama cruditè

18 **FOOD & CO**

20 **WE FEEL GOOD**
Aria di Mare

22 **LET'S MOVE**
Mamme a scuola di difesa.

23 Gonzaga Sport Club.
Tutti in palestra!

24 **WE LEARN**
Back to School

26 **TO DO! *BIMBI***
Evviva il Musical!

28 **9 MESI**
La Luna Nuova.
Vivere al meglio il parto e la nascita

30 **ARTE**
Carrè d'artistes.
Mamma, voglio un quadro!

W IL DESIGN

32 **FOR KIDS**
Il letto che vorrei

34 **INTERIOR**
I consigli di Andrea Castrignano.
Dov'è il letto?

36 **DORMIRE**
Pedano. Il materasso ideale

MODA

40 BIMBI
A spasso caldi caldi

42 MAMMA
SHOPPING **CORSO COMO**
Maison Kinanto. Cappotti
Cristina Pastori. Gioielli

OUTSIDE THE CITY

46 **GITA FUORI PORTA**
La Commedia della Pentola.
Scopriamo il Monferrato

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. 24647
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

Marketing e Pubblicità
redazione@milanomoms.it

Foto
Fotolia, iStock

Illustrazioni
Alessandra Scandella

Proprietario ed editore
VALENTINA VALENTE
Via Settembrini,17 Milano

Stampa
GI.RONCHI
via Guido Rossa, 39
20863 Concorezzo MB

Distribuzione
Milano MOMS

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



In copertina. Foto: Il Gufo
Spolverino in neoprene floccato morbido, omogeneo e avvolgente, come velluto.
A Milano in
Via San Pietro all'Orto, 22



SMALL

LE FAMIGLIE DI *PICCOLA TAGLIA*. A MILANO UN FENOMENO IN CRESCITA

di Laura Della Badia

È un fenomeno di cui si parla poco ma in costante crescita: le famiglie monogenitoriali, frutto di separazioni, abbandoni, divorzi, perdite, oggi superano il 15,3% e hanno esigenze del tutto particolari ma prive un sostegno dedicato. Ne parliamo con la fondatrice di ***Smallfamilies***, una delle pochissime associazioni di questo tipo in Italia, che a Milano offre ascolto, sostegno e consulenza specialistica per mamme e papà single.

Come nasce l'idea di un'associazione dedicata ai monogenitori?

Quando mi sono trovata sola a far nascere e poi crescere mia figlia, ho pensato che un giorno avrei fatto qualcosa per le famiglie come la mia. Ho capito che questa condizione non poteva rimanere relegata alla sfera personale, ma era una condizione sociale che chiedeva attenzione. 11 anni dopo, nel 2012, è nato il sito di Smallfamilies, una sorta di osservatorio virtuale, ma anche ricco di informazioni, storie e spunti interessanti per i genitori single. Insieme a me, in questa iniziativa, due amici con situazioni familiari simili, Erika Freschi e Michele Giulini.

Come si è sviluppato il progetto e cosa è oggi Smallfamilies?

Innanzitutto abbiamo verificato cosa ci fosse in Italia per le famiglie monoparentali. Pochissimo, quasi nulla, ricordo ad esempio l'associazione di Bolzano (Alleinerziehende) e una a Bologna (AMACA). Nel resto dell'Europa c'è sicuramente più attenzione. In Spagna i monogenitori godono di sconti sui mezzi pubblici, in Svezia si riuniscono in associazioni dal 1996, sostenuti dal governo. La più antica associazione per monogenitori è nata in Inghilterra nel 1918 (Ginger-

5 profili smallfamilies

"DI CHE TAGLIA È LA TUA SMALLFAMILY?"
È IL QUESTIONARIO ONLINE LANCIATO TRA MAGGIO E DICEMBRE 2013 AL QUALE HANNO RISPOSTO 600, TRA MADRI E PADRI SINGLE. ECCO LE TIPOLOGIE PIÙ SIGNIFICATIVE DEI GENITORI SMALLFAMILIES CHE HANNO ADERITO ALL'INIZIATIVA.

1 EUFEMIA

QUELLA CHE... PERCHÉ NON FACCIAMO UNA COMUNE?

È il profilo più ricorrente. Giovane, laureata, separata o divorziata da meno di 5 anni. Può contare sulla presenza dell'altro genitore per la cura e la crescita dei figli. Per Eufemia il problema principale è la solitudine e l'isolamento.

2 DOROTEA

QUELLA CHE... GRAZIE, MA FACCIO DA SOLA

Laureata, non sposata, madre single da non più di 5 anni. Ha un solo figlio e può fare affidamento sulla rete famigliare. Dorotea più delle altre esprime il bisogno di autonomia, di avere uno spazio tutto per sé. Chiede interventi a sostegno della conciliazione famiglia-lavoro.

bread); oggi la presidente è la celebre autrice di Harry Potter, J.K. Rowling. Abbiamo voluto che www.smallfamilies.it fosse più simile agli analoghi siti europei, quindi organizzato come un osservatorio e un blog.
Nel 2014 è nata invece l'associazione, che ha come principale finalità quella di migliorare la qualità della vita delle famiglie monogenitoriali e monoparentali.

Non più, quindi, solo un osservatorio, ma anche un punto di riferimento per esigenze specifiche?

Sì, offriamo servizi specialistici di tipo legale e psicologico. Lo facciamo innanzitutto con i nostri esperti. Spesso, le richieste legali diventano poi dei "casi" a cui diamo risonanza anche sul sito, attraverso post dedicati, in modo che tutti possano documentarsi. A breve, inoltre, attiveremo un'area sul sito, con una mappatura della città, segnalando la presenza sul territorio di centri per la famiglia che offrono servizi in tema di conciliazione famiglia-lavoro, supporto legale, casa, etc. Stiamo inoltre implementando i servizi raggiungibili tramite noi: una rete di professionisti, artigiani e aziende che vogliono mettersi in gioco in una logica di supporto alle famiglie monoparentali, andando quindi incontro alle loro specifiche esigenze. Per esempio attraverso una maggiore flessibilità negli orari, applicando sconti speciali o sviluppando servizi dedicati.

Cosa chiede, in genere, chi vi contatta?

Soprattutto consulenza legale, per gestire i rapporti con l'altro genitore o con le istituzioni, ma anche supporto psicologico. Une delle principali sofferenze è la solitudine, intesa come sensazione di essere soli di fronte ai problemi quotidiani. I genitori single avvertono spesso di essere "diversi" dalle altre famiglie e hanno quindi il desiderio di confrontarsi con chi vive situazioni analoghe, di sapere che non sono soli, che esiste un punto di riferimento, un interlocutore. Ci sono poi famiglie che vivono in situazioni di precarietà, quando l'unico genitore perde il lavoro e ha i figli a carico. Sono le situazioni più difficili e per le quali le istituzioni dovrebbero prevedere un supporto dedicato.

Non esiste nessun tipo di aiuto istituzionale oggi?

Dipende dalle istituzioni, dalle diverse realtà territoriali, dalla cultura che più in generale anima le scelte che si fanno e si vogliono fare in tema di famiglie. C'è una varietà di interventi e approcci che risentono della mancanza di un quadro di riferimento nazionale sia a livello legislativo che culturale. Di questo ne abbiamo parlato in un nostro post dell'8 maggio 2014 all'interno del sito www.smallfamilies.it. Riscontriamo un'anacronistica inerzia sul tema dei diritti e una oramai cronica incapacità di far fronte alla naturale evoluzione della nostra società che oggi si esprime in una varietà di tipologie famigliari a geometria variabile, anche se la legislazione fatica a riconoscerle e tutelarle come dovrebbe.



DAMIANO BASSANINI

GISELLA BASSANINI,
ARCHITETTO E RICERCATRICE,
È MAMMA DI MATILDE,
CHE OGGI HA 13 ANNI.
PRESIDENTE DI *SMALLFAMILIES*,
ASSOCIAZIONE DI SOSTEGNO
E OSSERVATORIO SULLE FAMIGLIE
MONOPARENTALI.
WWW.SMALLFAMILIES.IT

Quante sono le small families a Milano?

Sono il 12% (dati del Comune) delle famiglie residenti e sono in significativo aumento. A Milano i nuclei famigliari composti da un solo componente sono il 46%, mentre la percentuale di famiglie numerose (quelle formate da 4 o più componenti) si attesta al 13% e il restante 41% è rappresentato dai nuclei con 2 o 3 persone (Fonte: Comune di Milano, 2012).
Venendo invece al fenomeno in Italia, per conoscere da vicino chi sono le small families e le loro esigenze, abbiamo realizzato, tra maggio e settembre 2013, il nostro questionario "Di che taglia è la tua smallfamily?", ottenendo ben 600 questionari.
La maggioranza delle risposte è stata al femminile e per questo abbiamo ricostruito quattro profili femminili accompagnati da un profilo maschile.

Eventi Smallfamilies. Cosa sono?

Periodicamente organizziamo eventi (aperitivi, serate, etc.) per far conoscere l'associazione e per creare tra gli iscritti momenti di incontro, socializzazione e confronto. Naturalmente i bambini sono sempre i benvenuti e per loro si organizza un angolo giochi o l'animazione.

3 ZIRMA

QUELLA CHE... MI SCOCCIA CHIEDERE SEMPRE

Zirma, 45 anni, diplomata, monogenitore da più di 5 anni.
Non potendo fare affidamento su alcun aiuto esterno, non sorprende che Zirma sottolinei, più di altre, il bisogno di una rete di aiuto cui fare riferimento. Chiede facilitazioni nell'accesso al credito e agevolazioni per migliorare la qualità della vita del nucleo familiare.

4 ZENOBIA

QUELLA CHE ...VORREI MA NON CE LA FACCIO

Mamma single da più di 10 anni. Ha raggiunto la cinquantina, è diplomata e non potrebbe farcela senza l'aiuto della propria rete familiare. La sua è una vita di precarietà economica e lavorativa che non dà pace. Auspica lo sviluppo di servizi e iniziative a sostegno dell'occupazione e dell'accesso alla casa.

5 MARCOPOLO

QUELLO CHE... VORREI PIÙ TEMPO PER ME

Laureato, è genitore single da meno di 5 anni. È monoreddito ma riceve spesso un contributo dalla madre dei figli. La rete familiare lo aiuta invece con meno frequenza.
Desidera avere più denaro e più tempo per sé, ma è anche alla ricerca di una rete relazionale.



Il Centro Medico Lombardo

COMODO DA RAGGIUNGERE, M2 GIOIA

30 SPECIALITÀ

INNOVAZIONE TECNOLOGICA

ORARI ANCHE SERALI

CONVENZIONATO CON LE PRINCIPALI RETI ASSICURATIVE

OCULISTICA PER I PIÙ PICCOLI

NE PARLIAMO CON MADDALENA FORTI, AL *CENTRO MEDICO LOMBARDO*

di Valentina Valente

Maddalena è una di quelle mamme "equilibriste" che, ogni giorno, organizza meticolosamente il suo tempo per dedicarsi con energia alle sue due più grandi passioni, la professione di medico oculista e il suo piccolo Giulio, 2 anni. La incontro in una calda giornata di luglio, al Centro Medico Lombardo, il nuovo polo medico di eccellenza inaugurato a marzo, nel quale Maddalena Forti riceve i suoi pazienti, molti dei quali in giovanissima età.
Il centro è grande, circa 700 mq, ospitato all'interno del palazzo della Regione Lombardia, a due passi dalla fermata Gioia M2. Dal design raffinato e contemporaneo, questa struttura accoglie i pazienti in un ambiente confortevole ed efficiente. Tra le 30 specialità offerte, l'oculistica assume un posto di rilievo, soprattutto per il ramo pediatrico. Affronto subito questo argomento durante l'intervista.

A quale età cominciare a controllare la vista dei più piccoli?
Se la valutazione alla nascita risulta normale, la prima visita dallo specialista oculista è indicata all'età di 1 anno, soprattutto per bambini che presentano familiarità positiva per patologie importanti (strabismo, cataratta congenita, glaucoma congenito, miopia elevata, patologie ereditarie della retina).

Cosa vede l'oculista nelle varie visite?
Ad 1 anno, oltre al corretto sviluppo anatomico dell'occhio, si può valutare il movimento coordinato e sincrono dei bulbi oculari ed è possibile individuare eventuali vizi refrattivi escludendo soprattutto significative differenze tra i due occhi, potenzialmente causa di ambliopia. A 3 anni è già possibile verificare la visione stereoscopica, ovvero il senso di profondità, la visione dei colori (escludere daltonismo) e, a volte, misurare l'acuità o capacità visiva mediante l'utilizzo di disegni o forchettine.

Che cos'è l'ambliopia o "occhio pigro"?
Se un occhietto risulta normale mentre











l'altro presenta un difetto refrattivo (ipermetropia, astigmatismo o miopia elevata) che non gli consente di raccogliere immagini nitide, ci troviamo di fronte a una situazione pericolosa. Il cervello, infatti, non riuscendo ad interpretare correttamente i dati inviati dall'occhio debole, svilupperà solo l'occhio sano, finendo per impedire in modo irrecuperabile lo sviluppo dell'occhio più debole: questa è la patologia chiamata ambliopia o occhio pigro.

Si può curare? Come?
Sì, ma solo se si interviene per tempo, mentre lo sviluppo del sistema visivo è ancora in corso (periodo plastico); dopo, sarà impossibile. Per correggerla è sufficiente portare occhiali adeguati e, se serve, coprire l'occhio sano per qualche ora al giorno, in modo da stimolare lo sviluppo di quello più debole. È impossibile accorgersi della sua insorgenza, è indispensabile, quindi, che venga effettuata una visita oculistica che la escluda.

Come accogliete i piccoli pazienti al Centro Medico Lombardo?
Con loro, più che con chiunque, è necessario che si instauri un rapporto di fiducia, in modo da ottenere la maggior collaborazione possibile, compatibilmente con l'età. Riteniamo utile parlare prima con i genitori, per spiegare loro come preparare il figlio alla visita. È molto importante, poi, il primo incontro con il medico: i bambini sono istintivi e immediatamente decidono se una persona va loro a genio oppure no. L'esperienza ci insegna a osservarli, a immedesimarci e a porci in sintonia con loro: se il bambino si fida e si sente sicuro, riesce a essere anche più collaborativo di un adulto, e gran parte della visita può diventare un gioco. Il Centro Medico Lombardo dispone di tutta la strumentazione necessaria per visitare i più piccoli a partire dalla nascita ed è inoltre sempre presente la figura dell'ortottista che affianca il medico oculista dall'inizio alla fine di ciascuna visita.

Nel caso di diagnosi di patologie o problemi il centro che servizi offre?
Qualora fossero riscontrate problematiche di pertinenza chirurgica (cataratta congenita, strabismo, glaucoma congenito, ptosi congenita, calazio, etc.) tutti gli specialisti oculisti che visitano presso il Centro lavorano in strutture ospedaliere all'interno delle quali possono gestire qualsiasi problematica; la chirurgia nei bambini, anche qualora sia mininvasiva, necessita infatti sempre di un'anestesia generale: è pertanto indispensabile una struttura adeguata, che non può assolutamente essere ambulatoriale.

Qualche consiglio alle mamme?
Alcuni campanelli d'allarme che ci devono indurre a prenotare una visita: un occhietto è storto più volte nell'arco della giornata; il bambino assume posizioni anomale di capo e collo; occhi rossi o lacrimosi con muco; gonfiore, arrossamento palpebrale; mal di testa o disturbi nella messa a fuoco; intenso fastidio alla luce.

MADDALENA FORTI
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN OCULISTICA,
VISITA AL
CENTRO MEDICO LOMBARDO,
VIA MELCHIORRE GIOIA 37.
PER INFORMAZIONI 02.67079399.
È MAMMA DI GIULIO, 2 ANNI



ALT ALLA PIGRIZIA!

MAMME, PREVENIAMO LA TROMBOSI E LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

di Valentina Valente

ALT - Associazione per la Lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus, è un'Associazione libera, indipendente e senza fini di lucro, che dal 1987 opera sul territorio nazionale dalla sede centrale di Milano per prevenire le malattie cardiovascolari da trombosi e sostenere la Ricerca scientifica interdisciplinare.
Una realtà importante da conoscere per le donne e mamme a Milano, un punto di riferimento al quale potersi rivolgere in caso di problemi connessi con la trombosi, patologia che può colpire anche in relazione alla gravidanza. Una adeguata informazione è fondamentale, per questo vogliamo che la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente dell'associazione, specialista nelle terapie per la trombosi, dia alle mamme qualche utile indicazione.

Cosa devono sapere le mamme sulla trombosi?
Sarà perché la specie umana sopravvive grazie alla donna, che porta in grembo il futuro genere umano, sarà perché la donna nella preistoria partoriva sotto l'albero nella foresta senza aiuti e correva il rischio di morire dissanguata… sta di fatto che l'entità che ci ha programmato ha pensato di proteggerci rendendo il nostro sangue più denso del normale in gravidanza e dopo il parto.
Questo meccanismo straordinario ci protegge dal rischio di emorragia, ma

"SOLO PARTENDO DA UNA CERTA CONSAPEVOLEZZA SI POTRANNO TRASFORMARE ABITUDINI DI VITA SCORRETTE IN UNO **STILE PIÙ SANO**, FATTO DI ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE SANA. ALMENO IN UN CASO SU TRE, QUESTE MALATTIE POSSONO ESSERE EVITATE, PER QUESTO È IMPORTANTE PRESTARE ATTENZIONE ALLA QUOTIDIANITÀ E ACCOMPAGNARE LE NUOVE GENERAZIONI VERSO COMPORTAMENTI EQUILIBRATI".

"Leggere queste righe è prevenzione, a costo zero!"

ALT Onlus
Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari

aumenta anche la possibilità che il sangue, circolando nelle arterie, nelle vene, nei capillari, incontri qualche ostacolo, rallenti la sua corsa e formi coaguli che prendono il nome di trombi.
La formazione di trombi scatena malattie gravi, come l'infarto, l'ictus cerebrale, la trombosi delle vene o flebite, l'embolia polmonare. Malattie gravi, si, ma evitabili.

Che relazione c'è tra trombosi e gravidanza?
Non dobbiamo spaventarci: ogni donna in gravidanza ha un rischio quadruplicato di avere una trombosi in qualunque parte del corpo, rispetto a quando non era incinta e dopo il parto il rischio aumenta a 60 volte! Ma non è spaventandosi che si affronta questa caratteristica biologica. Bisogna solo sapere che esiste questo rischio, è un diritto che tutte le donne hanno: sapere di che cosa si tratta, come affrontarlo, come ridurlo. È come camminare in montagna su un sentiero ripido e scivoloso, che però ci permettete di godere di un panorama straordinario: ma dobbiamo stare attente a dove mettiamo i piedi, per non cadere. Durante la gravidanza i fattori pro coagulanti aumentano e gli anticoagulanti diminuiscono: aumentano colesterolo e trigliceridi, aumenta la quantità di sangue che il cuore della madre fa circolare, da 5 litri a 7 litri e mezzo, rallenta la circolazione del sangue nelle vene schiacciate dall'aumento dell'utero nell'addome, si riduce l'elasticità delle vene delle gambe: una perfetta situazione adatta a scatenare una trombosi.

Non tutte le donne rischiano la trombosi in gravidanza o dopo il parto: rischia di più chi parte svantaggiato, perché fuma, è sovrappeso, ha le vene varicose, ha già avuto in passato una trombosi, ha avuto un famigliare consanguineo o più di uno che ha avuto una malattia da trombosi in età relativamente giovane, ha il diabete o la pressione alta.

Quali possono essere i primi sintomi, e a chi bisogna rivolgersi?
Il sangue rimane liquido finché scorre: se rallenta la sua corsa coagula. Se forma un trombo, blocca la circolazione, ossigeno e sostanze nutritive non riescono ad arrivare alle cellule, che soffrono e muoiono: a volte dando segnali, a volte no. Se il trombo si forma in una vena della gamba, questa si gonfia, le vene si dilatano e si induriscono, compare un dolore molto forte e persistente al polpaccio o alla coscia, che non si risolve con farmaci analgesici o antiinfiammatori: potrebbe trattarsi di una trombosi, dobbiamo sospettarla e fare la cosa giusta. La trombosi è una malattia pericolosa ma può essere diagnosticata e curata, anche in gravidanza: purché la donna la sospetti e il medico le dia i consigli opportuni, le faccia fare un ecocolordoppler e un prelievo per il dosaggio del D-dimero, un test che, quando è normale, permette di escludere che ci sia una trombosi.

Che cosa fa ALT per aiutare le donne che soffrono di queste patologie?
ALT da 27 anni informa, sensibilizza e invita le donne a fare scelte intelligenti per la propria salute evitando le malattie cardiovascolari da trombosi. Realizza campagne educative mirate a combattere i principali fattori di rischio e a creare consapevolezza sui sintomi precoci delle malattie che la trombosi determina.
ALT finanzia la ricerca multidisciplinare nel campo della trombosi per aiutare gli scienziati a comprendere i meccanismi che scatenano la formazione del trombo, i medici a curarle, la gente a riconoscerle e ad evitarle.



LIDIA ROTA VENDER
PRESIDENTE DI ALT,
ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI E ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI ONLUS,
E RESPONSABILE DEL CENTRO DI PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE GLOBALE DELL'ISTITUTO CLINICO HUMANITAS DI ROZZANO (MILANO).

ALT - ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALLA TROMBOSI E ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
WWW.TROMBOSI.ORG
FB: ALTONLUS





BILINGUAL EUROPEAN SCHOOL

COME VISIT US!
OPEN DAY
NOV. 14
reserve now:
info@beschool.eu
www.beschool.eu



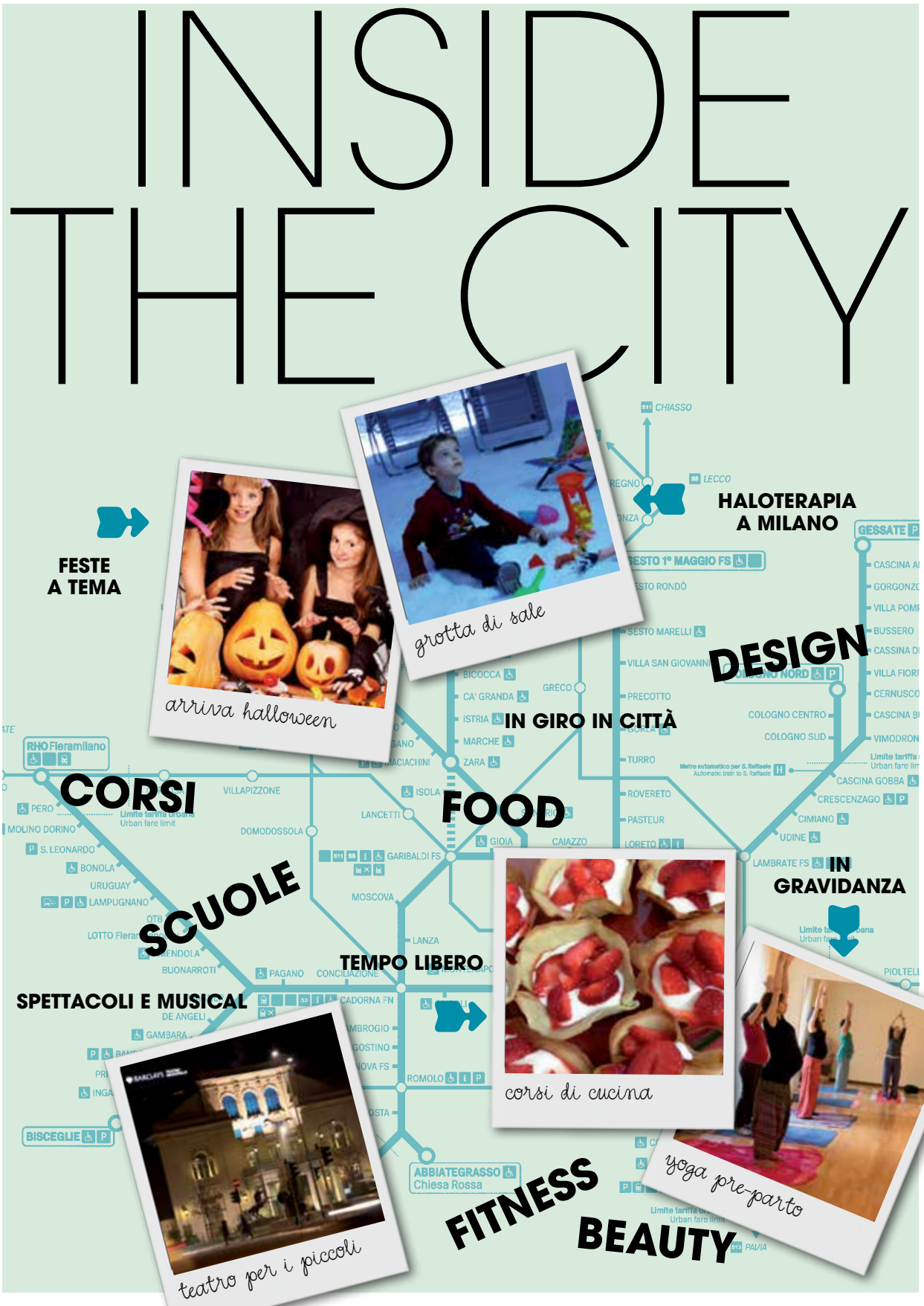
THE LEADING BILINGUAL PRIMARY & MIDDLE SCHOOL IN MILAN

ZONE 9 easy map

Bilingual European School
Via Val Cismon 9, Milano • tel. 02.6611 7449
info@beschool.eu • www.beschool.eu

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

INSIDE THE CITY





ARRIVA HALLOWEEN

DOLCETTO O SCHERZETTO…ANDIAMO TUTTI AL "JOIN"!

Da quando l'abbiamo ereditata, la festa di Halloween è diventata per i nostri bambini un appuntamento fisso e atteso. A scuola, all'asilo, a casa, ogni scusa è buona per travestirsi e divertirsi. In effetti, potersi mascherare è uno degli aspetti più divertenti di Halloween, insieme all'immancabile cornice di mostriciattoli, streghe e pipistrelli…

Lo sanno bene al **Join**, dove, da qualche anno, questa particolare festa è un must. Ne hanno studiate ben due versioni, una per i più piccoli (3-8 anni), al pomeriggio del 31 ottobre, e una con orario "serale", dalle 19.30 alle 22.00 per i più grandi (dai 9 ai 12 anni). Una vera e propria Halloween magic night!

I locali del Join, ampi e spaziosi, si prestano ad accogliere una trentina di diavoletti scatenati, offrendo loro animazione, giochi e buffet tutto in tema…ragnatele di zucchero filato, pipistrelli sui muffin, e altre prelibatezze da brivido, mentre le mamme possono chiacchierare nell'area a loro dedicata. Meglio informarsi e **prenotare in tempo**…iscrivendosi alla newsletter si possono ricevere tutte le informazioni al momento giusto! Lo staff del Join propone anche una serie di **laboratori** a tema, per i bimbi più piccini, nei giorni precedenti il 31 ottobre, per stuzzicare la loro fantasia con zucche, fantasmi e altre colorate attrazioni artistiche.

Il Join è in prima linea nella proposta di percorsi per il tempo libero dei bambini e nell'offerta di feste di compleanno. Un punto di forza è sicuramente la zona dedicata ai genitori, con comodi divanetti e bar, dove è possibile rilassarsi e socializzare mentre i piccoli vengono seguiti e animati dalle ragazze dello staff. Coccolati anche i fratellini minori, che, sicuramente, trovano una animatrice che li aiuta ad inserirsi e a trovare il loro spazio anche nella festa dei più grandi.

E che dire del "**merenda party**"? Una iniziativa "salva casa"…che permette di organizzare la classica merenda dopo scuola con gli amichetti del cuore, ma in un luogo dove, tra giochi e sorprese, tutto è a misura di bambino, per la tranquillità delle mamme che non devono impiegare ore a rimettere a posto casa, cameretta e ogni angolo raggiunto dal gioco.

Join è questo e molto altro, con una serie di corsi per il tempo libero, alla mattina e al pomeriggio, tutti da scoprire.

Non resta che iscriversi alla newsletter per essere sempre aggiornati!





AMICI ANIMALI!

Un'idea originale per i piccoli: il contatto diretto con cuccioli di cane, tartarughe e coniglietti. Aiutati da mani esperte, i bambini potranno conoscere da vicino questi amici a quattro zampe e godere dell'effetto benefico, che producono sul carattere e sull'umore. In collaborazione con "Canfelice"di Segrate.



JOIN
VIA STRADIVARI, 4
WWW.WEBJOIN.IT



Mi serve una zucca!!!

Se cercate la zucca perfetta per la vostra festa di Halloween a scuola o a casa, sicuramente Marco e Matteo vi potranno aiutare! Nel loro negozio *L'Ortolano*, in via Canonica 59 ne sono fornitissimi! Qui trovate sempre ogni genere di primizie di stagione… il tutto condito da simpatia e buon umore.

DA **L'ORTOLANO** VIA CANONICA, 59

TRICK OR TREAT. È PROPRIO QUI LA FESTA!

Vuoi stupire fino in fondo con delle decorazioni a tema?
"Party Graphic designer - Boutique Party" di Maria Stella Anselmo, esaudirà ogni tua richiesta!

MARIASTELLANSELMO@MYMSTUDIO.IT





leggiamo una storia di mostri?

C'erano una volta dei mostri… che dovevano andare a scuola. Vampiri, streghette, fantasmi, orchi: tutti dietro i banchi per la lezione di spavento o per l'ora di bruttezza, tutti presenti ad ascoltare il mago che insegna a preparare incantesimi…!

SILLANI FEBE, EMME EDIZIONI, 6,90 EURO
DA IL **LIBRACCIO**, VIALE VITTORIO VENETO, 22

Tu come ti vesti?

Io da pipistrello!! E io da coccinella! I costumi di **Trudi** per la festa più simpatica dell'anno, in tante versioni: il leone, la tigre, il draghetto, l'ape e… scopri tutti gli altri! Pipistrello, taglia unica: 3-5 anni, 29,90 euro; coccinella 1-2/ 3-4/5-6 anni, da 49,90 euro.

DA **L'ORSO POETA**, VIA LAZZARETTO, 2
NANO BLEU, CORSO VITTORIO EMANUELE, 15





RICOMINCIA IL PLAYBRUNCH! APPUNTAMENTO AL SANVITTORE

IN BREVE

Dove: in Viale Papiniano 16, a pochi passi dalla fermata S. Agostino, M2

Il locale: ampio e spazioso, un open space in stile newyorchese, arricchito da elementi di design realizzati su misura e in esclusiva. Terrazzino coperto, riscaldato o climatizzato, utilizzabile tutto l'anno

Per i bimbi: menù su richiesta, oltre all'offerta del buffet; animazione in terrazza; spazio per muoversi in libertà

Il must: il tiramisù

Ogni mercoledì: a partire dalle 18 il locale propone l'aperitivo Vegan, con buffet tutto dedicato al cibo vegano. Questo appuntamento è divenuto anche un momento che accoglie iniziative socialmente utili

Benvenuto autunno… e adesso, cosa facciamo la domenica mattina quando rimaniamo in città? Un **Brunch family friendly** potrebbe essere l'idea giusta, mette d'accordo un po' tutti. I bambini giocano e si divertono, mamma e papà ne approfittano per rilassarsi e fare due chiacchiere con amici che magari vedono di rado. SanVittore, in Viale Papiniano, dà il via alla nuova stagione di "Play Brunch", un format tutto pensato per le famiglie.
I tavoli apparecchiati con fogli di carta bianchi, corredati da pastelli, accolgono subito i bimbi che possono scarabocchiare in libertà, mentre, in **terrazza**, li attende un'**animatrice** con giochi, trucchi e musiche. Occhio all'animazione, perché di volta in volta possono essere presenti special guest… maghi, spettacoli di burattini… tutto da scoprire, basta iscriversi alla newsletter!
Il punto di partenza del brunch rimane quello anglosassone. Le uova, su ordinazione, vengono proposte in vari modi: fritte, strapazzate, Benedict e Montecristo. Il buffet è sostanzioso e accontenta tutti i gusti, aperitivo Mimosa come benvenuto e poi via: yogurt, cereali, marmellate, Nutella e i gustosi Pancakes e Brownies per i più golosi. Inoltre, un'ampia varietà di pasta calda, fredda, lasagne, verdure, carne, insalate, formaggi… dolci e caffè americano per accompagnare o chiudere. Bimbi un po' difficili? Niente paura, per loro anche una semplice pasta in bianco o al pomodoro… o un bell'hamburger con le patatine per gli amanti del genere. Il brunch inizia alle ore 12 e termina alle 16, con **due turni**, dalle 12 alle 14 e dalle 14 alle 16, costa 20 euro per gli adulti e 10 euro per i bambini fino ai 10 anni.



QUI SI POSSONO ORGANIZZARE FESTE DI COMPLEANNO CON KARAOKE, BABY DANCE, E ANIMAZIONE SU RICHIESTA. LO STAFF DEL LOCALE SAPRÀ DARE I GIUSTI CONSIGLI PER UNA FESTA ORIGINALE E AL TOP (MINIMO 20 BAMBINI)



INTERNI E FOTO: FILIPPO CARANDINI STUDIO







SURI

QUI IL PESCE SI CHIAMA CRUDITÈ

Per gli appassionati di pesce crudo (all'italiana), Suri è una tappa immancabile. È un bistrot nato nel 2013 per offrire una nuova formula gourmet: solo cruditè di pesce, da gustare a pranzo o a cena, ma anche per accompagnare un cocktail in qualunque momento, come per esempio alla fine di una giornata di lavoro.
L'ambiente è contemporaneo ma caldo, un locale in cui il total white si riscalda grazie ad arredi recuperati e dal design ricercato. La cornice è un bellissimo palazzo Liberty, in via California.
Ideale per una cena a due, un pranzo di lavoro o con le amiche, ha tra i punti di forza del menù una vasta offerta di ostriche, con oltre dodici varietà, ma non mancano i carpacci, i marinati, gli scampi e i gamberi di Mazara.
Insieme al servizio ristorazione, che è disponibile fino all'orario di chiusura, è possibile gustare i cocktail preparati con ingredienti naturali e distillati premium.
E se la vostra amica o il vostro compagno non gradiscono il crudo? Nessun problema! Il menù offre anche alcuni piatti cotti, come il misto gratinato o il tonno scottato in salsa suri.
Tra le novità dell'estate 2014: il Suri Lunch, un'idea alternativa e veloce, a base di Fish Burger, Bagel e Fish Sandwich. Nelle belle giornate ci si può accomodare anche nei tavolini all'aperto.
Qui, tutto è curatissimo, come in ogni progetto di ristorazione del titolare Gianmarco Senna, che ormai vanta all'attivo quattro locali di successo, grazie anche alla nuova collaborazione con lo chef Luca Di Lorenzo, esperto nella ristorazione legata al pesce, con una conoscenza del prodotto non usuale.

SURI, VIA CALIFORNIA, 11 (ZONA SOLARI)

CI SIAMO STATI: SÌ!
E abbiamo apprezzato l'ottima selezione di pesce crudo, la qualità del vino e l'atmosfera di relax!





A scuola di cucina!



CAPRICCI & SAPORI!

Tanti corsi che affrontano le ricette più varie, dal pesce alla carne, dai primi alle proposte per il brunch o per gli antipasti, dalle ricette regionali a quelle etniche. La **scuola Capricci & Sapori** accoglie i partecipanti in un ambiente informale; tutti possono cucinare, grazie alla presenza delle piastre cottura anche per gli allievi, guidati da un team di cuochi esperti.

Obiettivo: acquisire pratica e capacità di problem solving in cucina, con ricette gustose, creative ma senza stress, per stupire gli ospiti e ritrovare il gusto di invitare a casa gli amici, anche quando si lavora e si ha poco tempo. Si punta a trasmettere rapidità e destrezza in ogni situazione, con i piccoli grandi trucchi del mestiere.

A ogni lezione vengono insegnati, preparati e assaggiati quattro piatti in un clima conviviale. Al termine viene regalato il ricettario in modo da poter replicare da soli.

Capricci & Sapori Via Felice Casati, 31
(M Porta Venezia, Repubblica,
Stazione Centrale)
www.capricciesapori.it

SCONTO SPECIALE DEL 10% SU TUTTI I CORSI DI CUCINA PER LE LETTRICI DI MILANO MOMS!

SABATO 25 OTTOBRE
ORE 11.30 - 14.30

PER HALLOWEEN
UN CORSO TUTTO DEDICATO
ALLA ZUCCA,
TENUTO DA ROBERTA MELILLO,
ESPERTA DI CAKE DESIGN.
DA FARE IN COMPAGNIA
DEI PROPRI FIGLI, DAI 6 ANNI IN SU!
APPROFITTATE DELLO SCONTO!
info: 333.4556420
info@capricciesapori.it





Il dettaglio

NORDIC NEW ROMANTIC

Per chi ama curare ogni dettaglio, le collezioni **Blanc Mariclò** per la tavola offrono tante idee e spunti. Lo stile? È quello shabby chic, che in questa collezione attinge dai toni luminosi e chiari del Nord Europa.

Da **Blanc Mariclò**,
Viale Regina Giovanna, 24

Merenda party



UN TOAST… SPECIALE!

Il toast, si sa, è una sfiziosa delizia…se poi è quello con **KicoNico**, il topino di Imaginarium amico dei bambini, ancora di più! Per un merenda party divertente e gustoso. Sandwich maker KikoNico, 19,95 euro.

Da **Imaginarium**, nei punti vendita.



Idee per la cucina

DA KASANOVA+

Portano colore e buon umore, sono **Cuocinella** e **Gufo**, casseruole con interno antiaderente, di Kasanova, 24,90 euro. Li trovi da **Kasanova+ in Via Leopardi 7**, uno dei nuovi megastore del marchio: atmosfera accogliente, colori caldi, prodotti che "si raccontano" attraverso percorsi di graphic design accattivanti.



PAPPA ON THE ROAD!

Colorata, igienica e sicura, la linea termica **BabyFood** firmata **Quaranta Settimane** è la garanzia di un pasto genuino, in ogni situazione fuori casa. In acciaio inossidabile per garantire la massima igiene e resistenza, la linea è stata pensata per assicurare il mantenimento della giusta temperatura; gli accessori possono infatti garantire 5 ore di pappa calda, 7 ore di pappa fredda e ben 10 ore di liquidi freschi!

Portapappa 24 euro, borraccia 23 euro. Da **Salina**, Viale Abruzzi, 52, **Coin**, Cso Vercelli, 30



Per i piccoli



ARIA DI MARE A MILANO!

Quante volte, durante le umide giornate autunnali o il freddo inverno, abbiamo desiderato una pausa di benessere con tutti i vantaggi del mare? Le grotte di sale nascono proprio con questo scopo: ricreare un **ambiente simile a quello marino**, grazie ai benefici dell'**haloterapia**, un trattamento naturale che consiste nell'assorbire particelle di cloruro di sodio. In che modo? Il sale viene ridotto in particelle minuscole e inalato nella "grotta" o "stanza del sale" attraverso apposite bocchette. Il risultato è un **aerosol** in grado di apportare benefici al sistema respiratorio e una sensazione di benessere a tutto l'organismo. Per mantenere temperatura e umidità costante, queste "grotte" sono inoltre interamente ricoperte di salgemma. Lisa Gorgone, titolare della grotta di sale Aria di Mare, a Milano, è anche una mamma e ha scoperto questa possibilità proprio quando è nato il suo primo bimbo. Ex tecnico informatico, ha deciso di intraprendere questa nuova avventura professionale, creando un ambiente salubre, per i bambini ma non solo. Ci spiega che le sedute nella grotta del sale durano **40 minuti**, non sono sostitutive di una cura medica ma apportano tanti benefici in situazioni di malessere come le infezioni delle vie respiratorie, asma, raffreddori allergici, sinusite, rinite e problemi della pelle.

"La nostra grotta del sale", spiega Lisa, "riproduce al suo interno le condizioni ideali per effettuare sedute di haloterapia, proprio come nelle cave naturali di sale di Wieliczka in Polonia, dove già nel 1800 si studiavano le proprietà benefiche del sale".

Un momento di relax, quindi, adatto sia agli adulti che ai bambini, soprattutto per chi vive in città, dove l'umidità e lo smog sono la causa principale dei disturbi ricorrenti nei mesi freddi. Come trascorrere i 40 minuti in grotta? Gli adulti potranno rilassarsi sulle comode sedute e godere anche della **cromoterapia**, mentre i bambini potranno giocare su una **spiaggia di sale**!

Respiriamo e Impariamo!

Dal mese di ottobre, Aria di Mare organizza corsi per bambini nella grotta di sale

Psicomotricità mamma/bambino
12-36 mesi e 3-6 anni

Corsi di inglese del British Institutes
per bambini 3-5 anni e 6-7 anni



ARIA DI MARE
VIA CHERUBINI, 6 (M1 PAGANO)
TEL. 02.39439271
WWW.ARIADIMARE.MILANO.IT

HD LINE

Hotpoint ARISTON

Le nostre idee. La tua casa.

STEAM BLENDER

FRULLATORE MULTIFUNZIONE CON L'OPZIONE ESCLUSIVA DELLA COTTURA A VAPORE





FRULLATI



VELLUTATE



PAPPE PER BAMBINI



MAMME A SCUOLA DI DIFESA

di Laura Della Badia

Non un semplice sport ma un vero e proprio corso per diventare più sicure di noi stesse e saper affrontare situazioni in cui ci sentiamo minacciate. Ne parliamo con Giacomo Gullo, insegnante di Difesa Personale presso l'Eisho Club.

In genere, cosa chiedono le donne che frequentano questo corso?
Chiedono di vivere senza paura, in una società ancora troppo maschilista, che non le tutela. Come sappiamo, la violenza, contro le donne soprattutto, è un'emergenza radicata, che coinvolge l'intera società.

Come bisogna comportarsi? Voi che approccio avete?
I rischi possono essere ridotti comportandosi con "buon senso" e utilizzando alcune azioni preventive. Nei corsi puntiamo ad offrire un aiuto concreto, fornendo strumenti teorici e pratici per affrontare al meglio le potenziali situazioni di rischio ma se volessimo dare un peso alla prevenzione piuttosto che all'intervento fisico, direi che la prima vincerebbe con una percentuale dell'80%.

È necessario avere già una preparazione in una certa disciplina?
Assolutamente no! Se una donna si avvicina ad un corso di difesa è come se ci stesse dicendo "Cosa posso fare, (con questo mio corpo non allenato), per difendermi con efficacia?".

Qual è la fascia di età più interessata a questo tipo di corso?
Non c'è un'età, la molla che fa scattare il bisogno di partecipare è legata al proprio vissuto. La ragazza fatta oggetto di attenzioni dal bulletto della scuola, la giovane donna con un collega troppo insistente o la mamma che teme per il proprio figlioletto.

Quanto dura un corso e quali sono gli obiettivi?
Parto col dire che bisogna diffidare sempre di corsi che durano 10 lezioni e promettono miracoli. La difesa personale prevede una modificazione del nostro modo di pensare e di agire e ha bisogno di tempo e allenamento per essere attuata.

Qual è il valore aggiunto di un corso di difesa personale rispetto ad un corso di arti marziali?
Sono due cose profondamente diverse. Il praticante di arti marziali non ha come obiettivo lo scontro, ma effettua una ricerca interiore per raggiungere, poi con la pratica, mete introspettive che ne facciano una persona migliore. Chi si avvicina alla difesa personale ha invece bisogni diversi. Non c'è spazio per la filosofia quando la paura è reale e il pericolo è ben identificato. Ma la paura, se ben incanalata, può diventare una risorsa importante.



GIACOMO GULLO
MAESTRO 6° DAN DI KARATE
E DIFESA PERSONALE
DIRETTORE TECNICO
DELLA A.S.D. DOJO KARATE LIFE
EDUCATORE SOCIALE DELLO SPORT
DOCENTE DI METODOLOGIA
E TECNICHE DI COMUNICAZIONE
COORDINATORE ACCADEMIA FIAM
(FED. ITA. ARTI MARZIALI)

Qual è il concetto che ripete più spesso a chi frequenta il corso?
Chiedo alle mie allieve di avere più rispetto per se stesse, un atteggiamento attento sul territorio e vigoroso nella postura ma soprattutto, tra il serio e il faceto: gli occhi di una tigre.

Come si svolge una lezione tipo?
Nelle prime lezioni del corso diamo spazio al benessere fisico: attraverso il modo di camminare, di respirare, controlliamo la postura e cominciamo lentamente a preparare il corpo ad un'attività fisica leggera; contemporaneamente ripetiamo i consigli sulla prevenzione, contenuti nel manuale che le corsiste ricevono al momento dell'iscrizione.
Man mano che le partecipanti prendono confidenza con le tecniche di parata e schivata e comprendono l'uso di pugni, ginocchia, gomiti, piedi, inizia l'attività di addestramento vera e propria che prevede lo studio della difesa e il contrattacco, sia in piedi che a terra, riferiti a situazioni e luoghi ben precisi. A fine lezione si interrogano le corsiste per individuare situazioni da utilizzare quale argomento di studio, che le hanno viste protagoniste o di cui hanno timore.

EISHO CLUB
VIA PIERO DELLA FRANCESCA, 4/1

QUI TROVI ANCHE CORSI DI JUDO, JUDO PER BAMBINI, KARATE, AIKIDO, KUNG-FU, TAI-CHI-QUAN, JU-JITSU, GINNASTICA E YOGA.



TUTTI IN PALESTRA!

ECCO LE NOVITÀ AL GONZAGA SPORT CLUB

La stagione autunnale si preannuncia piena di novità al **Gonzaga Sport Club**, con tanti corsi per adulti e bambini.

PER I PICCOLI
tre iniziative tutte da scoprire:

Gioco Acrobatica

Un corso studiato ad hoc che, attraverso esercizi mirati, permette ai bambini di misurarsi e migliorare doti quali forza, coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, scioltezza e senso del ritmo, fondamentali per la costruzione di uno schema motorio adatto allo svolgimento di qualsiasi altra disciplina sportiva.



Gioco Kung Fu

Un percorso che ha l'obiettivo di trasmettere, attraverso il gioco, alcuni principi base delle arti marziali, utili per il percorso di crescita personale.

Zumba Kids

Vere e proprie feste di fitness cariche di energia, con coreografie speciali e con la musica più moderna, come l'hip-hop e il reggaeton. Promuovono la concentrazione e l'autostima, aumentano il metabolismo e la coordinazione.

Gioco Scherma

Percorsi motori ed esercizi per imparare il senso della misura, dello spazio, la coordinazione e il rispetto delle regole, indispensabili in uno sport nobile come la scherma.

PER GLI ADULTI
Una proposta originale affianca i corsi già previsti in calendario di zumba, boot camp e deck training:

Tai Chi

Con i suoi i movimenti lenti, fluidi e controllati favorisce la concentrazione mentale e la coordinazione con benefici sulla salute, la forma fisica e l'umore.

nuoto

Al via l'agonismo e i master

Tra le novità della stagione, per la piscina, l'avvio del settore agonistico per i ragazzi che affiancherà i corsi nuoto di base. Verrà strutturata anche una squadra Master che darà la possibilità agli adulti di confrontarsi con l'agonismo partecipando alle sedute che si terranno più volte a settimana.

nuoto libero

Allenamenti personalizzati

È possibile frequentare liberamente la piscina, sulla base dei planning stagionali. Come servizio aggiuntivo, il centro offre la possibilità di farsi creare tabelle di allenamento dagli istruttori, adatte al proprio livello e alla frequenza in vasca!



acquafitness

A ritmo di musica

Durante le lezioni di acquafitness la musica avrà un ruolo prioritario sia per la creazione di coreografie, sia come elemento motivante e fondamentale dell'allenamento!

Per informazioni sui corsi:
Tel. 02 36765720

GONZAGA SPORT CLUB
VIA SETTEMBRINI 17/A
INFO@GONZAGASPORTCLUB.IT



MAESTRA DISEGNIAMO!
Confezione di 8 simpatici pennarelli, 4 euro
Da **Tiger Italia,**
Corso XXII Marzo, 28
Via Meravigli, 1
Piazzale Cadorna, 4



OPLÀ
Piove? Sarà un gioco grazie alle nuove linee **Gioseppo Kids**! Stivali 39,90 euro, zaino coordinato 44,90 euro.
Da **Monelli**, Via Belfiore,15





BACK TO **SCHOOL**

PER I FAN DELLA FATINA TUTTOFARE
Trilli sempre con te, con la nuova collezione **Disney by Samsonite**, 49 euro
In Via San Pietro all'Orto, 11 e Via Belfiore, 6/B





IN LIBRERIA DA OTTOBRE!
Una collana tutta nuova, per chi inizia a leggere. Euro 7,50
Emme Edizioni, Collana **Tre passi**
Da **Libreria dei Ragazzi,** via Tadino, 53
Libreria Linea D'Ombra, via S. Calocero, 29





IL RIPOSINO ALL'ASILO?
Sulla morbidosa **Petiti Giselle Blanket** 9,95 euro
Da **Imaginarium**



EVVIVA! ORA DI PSICOMOTRICITÀ
Comode le tute baby, blu e rosa, dai 6 mesi ai 4 anni, 9,95 euro. Scarpine ultralight, per muoversi a tutto sprint! Dal 20 al 28, 9,95 euro.
Da **Decathlon**. In centro, in Foro Bonaparte, 74-76

妈尔齐娅

“ Conoscere una lingua non significa solamente saperla scrivere, parlare e capire. Conoscere una lingua, specialmente una millenaria come il Cinese, significa avere la chiave per poter aprire una porta su un nuovo mondo e allargare la propria mente a una nuova cultura e a nuovi e infiniti orizzonti! ”

Il Sigillo Imperiale

印玺 Il Sigillo Imperiale

LA LINGUA CINESE A MILANO

Con la consapevolezza di quanta importanza abbia oggi la conoscenza della lingua cinese, Il Sigillo Imperiale organizza ***Corsi di Lingua Cinese*** sia individuali che di gruppo, per adulti e bambini. Teniamo corsi di ***Preparazione all'Esame HSK*** e sosteniamo corsi di ***In-House Training*** presso le più svariate e lungimiranti aziende. Collaborando inoltre con ***Istituti Scolastici*** (pubblici e paritari) e con le Scuole di Lingua, abbiamo acquisito una notevole esperienza in campo educativo.



Beijing

Shanghai



Sempre più persone, scuole e aziende decidono di intraprendere questo percorso che si sviluppa attraverso una serie di livelli e tipologie formative diverse, adeguate ognuna sull'esigenza del cliente.

Per imparare la lingua cinese ***non ci sono limiti di età***, ma il percorso formativo dovrà essere sostenuto da una forte abnegazione, una buona dose di impegno, dedizione e un pizzico di sana curiosità!

Questa incredibile esperienza, se deciderete di intraprenderla, una volta portata a termine vi darà grande soddisfazione, ma soprattutto vi aprirà le porte verso ***un intero nuovo mondo di opportunità***.

Con il nostro ***team qualificato***, fortemente motivato e dedicato al cliente, composto da docenti di grande esperienza sia italiani che madrelingua, riusciremo a trovare per voi la soluzione più adatta a soddisfare le vostre necessità!

IO PARLO CINESE

Non sono in molti, tuttora, a poter affermare di conoscere la lingua cinese, soprattutto fra i giovani e giovanissimi! Date ***uno slancio in più ai vostri figli***, verso un futuro pieno di opportunità!

PENSATO PER MILANO E LE SUE MAMME

I nostri comodi uffici ***in centro a Milano*** sono facilmente raggiungibili agli studenti e ai manager di azienda, che potranno trovare la propria scuola a due passi dall'università o dall'ufficio. Inoltre le nostre soluzioni di corsi a domicilio sono l'ideale ***per le mamme impegnate di oggi***. Le nostre docenti qualificate porteranno direttamente ***la scuola a casa vostra***!

Promo Esclusiva
riservata alle lettrici di Milano MOMS

Il Sigillo Imperiale

Tel: +39 334 3505466
Tel: +39 333 4365132
Mail: info@ilsigilloimperiale.com
PEC: pec@pec.ilsigilloimperiale.com
Skype: ilsigillo.imperiale
P.IVA: 07850380960

www.ilsigilloimperiale.com

Seguici su..



EVVIVA IL MUSICAL!

KIDS ACADEMY E SPETTACOLI PER LA FAMIGLIA: IL **BARCLAYS TEATRO NAZIONALE** APRE LA NUOVA STAGIONE. NE PARLIAMO CON L'AMMINISTRATORE DELEGATO MATTEO FORTE

di Laura Della Badia

È il tempio italiano del musical, una vera istituzione tra i teatri milanesi: il Barclays Teatro Nazionale apre la nuova stagione con un fitto programma di appuntamenti dedicati ai bambini e alla famiglia. Ne abbiamo parlato con Matteo Forte, Amministratore Delegato di Stage Entertainment Italia, la società olandese che gestisce il Teatro dal 2009 e che ha portato in Italia spettacoli di grande successo come *La Bella e la Bestia*, *Mamma Mia*, *La Febbre del Sabato Sera* e le grandi novità della nuova stagione!

Si è appena conclusa l'esperienza della KIDS Academy, il summer camp del Barclays Teatro Nazionale.
Come è nata l'iniziativa e come è andata?
Quest'anno abbiamo voluto fare un primo passo per rispondere a due esigenze: diffondere la cultura del musical in Italia e avvicinare i bambini al teatro. È stata un'iniziativa light rispetto a quanto facciamo in altre città europee, come ad Amburgo, dove c'è un'accademia che prepara i teenegers al musical. Abbiamo quindi proposto un'alternativa ai tradizionali campus estivi che spesso sono prevalentemente di tipo sportivo. È stato un grande successo. Oltre alle numerose richieste, abbiamo visto bambini felici e mamme entusiaste. La metà dei partecipanti si è reiscritta alla settimana successiva.



MATTEO FORTE
AMMINISTRATORE DELEGATO
DI STAGE ENTERTAINMENT ITALIA

Come si svolgevano le giornate del campus?
Abbiamo coinvolto i professionisti che lavorano con noi, come la coreografa Eleonora Lombardo (coreografa di Best of Musical), 4 performer, un maestro di musica e 3 educatrici montessoriane. Ogni attività del campus è stata improntata al gioco, al coinvolgimento diretto, dal canto alla danza alla recitazione, sempre con uno spirito ludico. Vorrei citare tutti i maestri: Gabrio Gentilini (protagonista de *La Febbre del Sabato Sera* e ora di *Dirty Dancing*), Massimiliano Pironti (performer e pittore che ha avvicinato i bambini alla costruzione delle scenogra-

fie), Angelo Racz (maestro di musica), le educatrici Sara, Carlotta e Francesca della scuola Montessori di Castellanza e Valentina Dalla Piazza, coordinatrice del progetto.

Un'esperienza positiva, allora, a cui darete seguito…

Abbiamo deciso di dare continuità alla Kids Academy, trasformandola in Kids Academy Training Center, con programmi trimestrali. La prima tranche va dal 6 ottobre al 20 dicembre; prevede un incontro settimanale di 2 ore e un sabato al mese, con attività di canto, danza e recitazione. La seconda tranche andrà da gennaio ad aprile. Queste attività sono rivolte ai bambini di 6-10 anni. L'ultimo sabato del corso sarà dedicato allo spettacolo, una vera e propria performance che i bambini eseguiranno qui in Teatro per i genitori.

Un ulteriore avvicinamento, quindi, al mondo della famiglia, che comunque è stato sempre un punto di riferimento del Barclays Teatro Nazionale negli ultimi anni, già con gli spettacoli in programma. Cosa prevedete quest'anno?

Dal 1° gennaio andrà in scena *Il Piccolo Principe*, regia di Chiara Noschese. Uno spettacolo pensato proprio per i bambini e la famiglia, anche negli orari: sabato e domenica mattina e un giorno lavorativo alla settimana in modo da coinvolgere anche le scuole. Avremo un allestimento inedito, con un uso originale della sala, per coinvolgere gli spettatori. A fine febbraio, fino a metà marzo, ci sarà invece *Il Giro del Mondo in 80 giorni*, con orario serale perché è uno spettacolo ideato per essere apprezzato dai bambini insieme ai genitori.

E per le mamme?

Quest'anno arriva finalmente in Italia lo spettacolo che nei suoi debutti internazionali ha registrato il tutto esaurito e che si rivolge ad un pubblico prettamente femminile: *Dirty Dancing*, con la regia di Federico Bellone, che già da ora ha venduto alle prevendite più biglietti in assoluto. Un classico del cinema che ha fatto sognare tante donne e che proponiamo in una spettacolare ed emozionante versione tradotta.

Milano si prepara ad un anno importante, il 2015 e l'Expo. Avete in programma qualcosa di speciale?

Certo, anche il Barclays Teatro Nazionale accoglierà i numerosi visitatori, con un occhio di riguardo per le famiglie. A maggio partirà il servizio di baby sitting Kids Academy for Expo, un'iniziativa pensata proprio per i genitori, che potranno visitare la manifestazione in tranquillità, mentre i bambini saranno coinvolti in iniziative creative e divertenti qui in Teatro.

Un'ultima domanda sui vostri spettacoli. Registrano sempre il tutto esaurito e sono dei grandi successi. Come li scegliete?

Ovviamente, da produttori, conosciamo le tendenze ma sondiamo anche l'opinione degli spettatori. Dopo il grande successo di *La Bella e la Bestia*, abbiamo raccolto una mailing di 180mila persone alle quali ogni anno proponiamo 10 titoli e scegliamo i primi classificati nelle preferenze di questo sondaggio.





dal 27 febbraio al 15 marzo



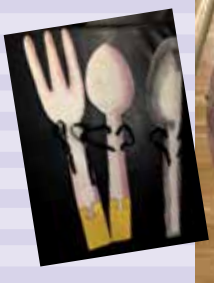
da Gennaio 2015 (matineè)

BARCLAYS TEATRO NAZIONALE
VIA GIORDANO ROTA, 1 (M1 WAGNER)
WWW.TEATRONAZIONALE.IT

KIDS ACADEMY FOR EXPO

IL SERVIZIO DI BABY SITTING CHE PARTIRÀ A MAGGIO







LABORATORI CON I PROFESSIONISTI DEL BARCLAYS TEATRO NAZIONALE

CANTO, MUSICA E RECITAZIONE
DAI 5 AI 10 ANNI



QUI ANCHE LO "SPAZIO GEMELLI"
UN PROGRAMMA ESCLUSIVAMENTE DEDICATO ALLE GRAVIDANZE GEMELLARI, CHE PONE ATTENZIONE SIA AGLI ASPETTI SANITARI, SIA A QUELLI EMOTIVI, E ALLE ESIGENZE DI RIORGANIZZAZIONE FAMILIARE E DI COPPIA. ASSISTENZA PRIMA, DURANTE E DOPO IL PARTO.



SABINA PASTURA E IL TEAM DI OSTETRICHE DE **LA LUNA NUOVA**

LA LUNA NUOVA

TROVARE LE RISORSE IN OGNI MAMMA, PER VIVERE AL MEGLIO IL PARTO E LA NASCITA

di Valentina Valente

Descrivere in modo sintetico tutte le attività che le ostetriche de La Luna Nuova offrono alle future mamme è cosa ardua. Questo centro, che esiste a Milano dal 1985, è un **punto di riferimento** per le donne in gravidanza e per le neo mamme; fondato e gestito da un gruppo di ostetriche, segue con grande professionalità tutte le fasi che accompagnano la gestazione e il post parto, attraverso una serie di servizi mirati e altamente professionali. Incontro Sabina Pastura, una delle fondatrici, e decido insieme a lei di parlare innanzitutto dei **corsi pre-parto**, ripromettendomi di dedicare alle altre attività nuovi approfondimenti per le nostre lettrici. Quando varco la porta del centro ho un déjà-vu, lo frequentavo infatti per lo yoga quando aspettavo la mia prima figlia, ormai 6 anni fa; da allora i locali si sono ampliati, più stanze per le differenti attività (yoga in gravidanza, fisioterapia, massaggi, riabilitazione perineale, incontri per i genitori, musica in fasce per i bimbi), ma l'atmosfera calorosa e l'accoglienza sono rimaste le stesse. Che cosa possiamo dire alle nostre future mamme, sui vostri corsi pre-parto, chiedo a Sabina?
"Il nostro corso di preparazione al parto non è un corso standard" risponde "formiamo dei gruppi ristretti di mamme, al massimo una dozzina, e creiamo un percorso che ha un obiettivo ben preciso: far capire alle mamme quali risorse possono trovare in se stesse per affrontare al meglio la gravidanza e il parto. Cerchiamo di portare a galla queste risorse, che ogni donna ha già dentro di sé, per vincere le paure, le insicurezze che pervadono la vita durante l'attesa e nell'immediato post parto". Gli incontri, in totale 12, si svolgono in un clima rilassato, con un'unica figura che coordina il corso: l'ostetrica. "Il nostro modello di ostetricia" continua Sabina "si distingue per una grande **attenzione alla persona**; nei nostri corsi preferiamo che le mamme abbiano una unica figura di riferimento, piuttosto che assistere, come se fossero a scuola, ad una serie di nozioni impartite da diverse figure professionali. Il nostro scopo è quello di accompagnare le donne verso una maggiore consapevolezza di se stesse, del proprio corpo e delle proprie risorse, per poter arrivare ad un buon parto e una buona nascita. I papà sono coinvolti durante gli incontri e diventano parte attiva del percorso."
La relazione di conoscenza con l'ostetrica che conduce il gruppo e con le altre mamme diventa dunque una vera e propria "**rete di sostegno**", sia durante la gravidanza che negli appuntamenti successivi alla nascita dei bambini. All'ostetrica si può inoltre chiedere di essere assistite al parto con un accompagnamento in ospedale o in casa, durante la prima fase del travaglio.
Nel corso, poi, è inclusa sempre una visita domiciliare subito dopo il parto.
"Per la fase post parto" prosegue Sabina "abbiamo creato anche un servizio mirato che abbiamo chiamato "**Torniamo a casa accompagnate**". Si può scegliere tra due opzioni: la dimissione anticipata, anche a poche ore dal parto, o l'assistenza ostetrica a casa, dopo la normale degenza. Nel primo caso, significa lasciare l'ospedale e tornare a casa assistiti da un'ostetrica conosciuta, cosicché mamma e papà possano stare da subito insieme al loro piccolo nell'intimità di casa. Il servizio prevede visite quotidiane nei primissimi giorni di vita del bambino. Nel secondo caso il servizio prevede il rientro a casa assistito e accompagnato dall'ostetrica, per ricevere un'assistenza personalizzata".



yoga pre-parto

LA LUNA NUOVA VIA SETTEMBRINI, 3
WWW.LALUNANUOVA.IT

Pronte per il corso di acquagym!

I benefici del nuoto e della ginnastica in acqua, in gravidanza, sono davvero tanti! Diamoci da fare! Ecco un look comodo per iniziare, con il costume della linea **Nabaji**, adatto alla pancia che cresce… Ciabattine e cuffia coordinate! Cuffia 2,95 euro, ciabattine 13,45 euro, costume 20,45 euro.

TUTTO DA **DECATHLON**, NEI PUNTI VENDITA. IN CENTRO, IN FORO BONAPARTE, 74-76





Pietro Brunelli
maternity appeal

Dall'intimo al jeans, dal look casual o più formale all'abito da sera: qui puoi trovare la risposta ad ogni tua esigenza di abbigliamento, se sei in dolce attesa. Una linea tutta dedicata alla maternità, scelte stilistiche innovative e tessuti in grado di valorizzare il corpo che si trasforma, per ogni momento della giornata.

PIETRO BRUNELLI VIA FIORI CHIARI, 5

DALLA NATURA, UN VALIDO AIUTO PER MAMME E BAMBINI

Per alleviare quei fastidiosi sintomi che a volte accompagnano i mesi dell'attesa…**NeoBianacid** *Acidità e Reflusso* è un prodotto naturale indicato per il trattamento delle problematiche connesse all'acidità, quali bruciore, dolore, reflusso gastro-esofageo e gastrite. È adatto anche all'uso in gravidanza, durante l'allattamento, e nei bambini sopra i 6 anni, è a base di ingredienti da agricoltura biologica, senza glutine e dal gusto gradevole.

ABOCA È DISTRIBUITA IN FARMACIE, PARAFARMACIE





"MAMMA, VOGLIO UN QUADRO!"

CARRÈ D'ARTISTES È ARRIVATA A MILANO

CI PIACE PERCHÉ

- Opere originali con certificato di autenticità
- Varietà di artisti, a rotazione con le altre sedi
- Tutti gli artisti realizzano opere di rilievo. Alcuni sono quotati
- Prezzi accessibili, da 75 a 360 euro. nei formati 13x13,19x19, 25x25, 36x36
- Il "muro di prova" fa vedere l'effetto dell'opera incorniciata sulla parete
- La galleria organizza incontri tra gli artisti e il pubblico (11 ottobre, Natalia Caprili)



Possiamo abituare i bambini, fin da piccoli, ad apprezzare l'arte, sviluppando la loro capacità di osservazione nei confronti dei colori, delle sfumature, delle immagini astratte o figurative. Possiamo, infatti, far entrare l'arte nelle loro camerette, per decorare lo spazio in cui vivono con immagini lontane da quelle stereotipate dei cartoni animati. Da qualche mese ha aperto anche a Milano Carrè d'Artistes, una galleria d'arte dal concept unico al mondo: **rendere l'arte contemporanea accessibile a tutti**. La galleria di Milano espone 18 artisti, diversi per stile, percorso formativo e tecnica pittorica; i visitatori possono lasciarsi guidare dall'istinto ed esplorare i dipinti liberamente.

Ci siamo state pochi giorni dopo l'apertura e abbiamo scelto, per le nostre lettrici, due artisti che propongono quadri colorati e dai soggetti legati al mondo dell'infanzia.

Natalia Caprili in arte **NAI**, è una giovane artista toscana. Lavora con pastelli a secco o a olio, acrilici e stoffe e propone immagini molto poetiche, sospese tra realtà e fantasia. Acrobati, equilibristi, clown, musicisti, violinisti sono i protagonisti dei suoi quadri, in cui il mondo del circo, della musica e della danza offre stimoli continui alla fantasia dei bambini.

Carlo Trevisan è un pittore-poeta romagnolo. Raffigura oggetti, animali o personaggi su uno sfondo pulito e uniforme. Il suo è un universo colorato che ricorda la peculiarità surrealista di René Magritte. Un pesciolino rosso che vola grazie a dei palloncini colorati, un ranocchio con la corona: soggetti che rimandano al mondo magico delle fiabe.

La nostra idea è visitare questa galleria d'arte con i bambini e scegliere insieme i quadri, per renderli partecipi di una scelta che apre un mondo tutto da scoprire. La Galleria propone anche un'ampia varietà di cornici per portarsi a casa il dipinto pronto da appendere!

CARRÈ D'ARTISTES MILANO
VIA CUNEO, 5 (ANGOLO VIA MARGHERA, M1 WAGNER)
TEL: 02 48517634
MILANO@CARREDARTISTES.COM - WWW.CARREDARTISTES.COM/IT
Orari: da martedì a venerdì: 10.30 - 14.30 e 15.30 - 19.30
sabato: dalle 10.30 alle 19.30; domenica dalle 15.30 alle 19.30

W IL DESIGN

A CASTELLO, MULTIFUNZIONALE O SALVASPAZIO: I LETTI INTELLIGENTI



Versatile, il letto CAMELOT di **NIDI - design space for children**, colore nuvola, è corredato da uno scrittoio in finitura cenere. Giroletto imbottito e sfoderabile. Da 1.459 euro
Da **Abitare**, Viale Aretusa, 20
La Cameretta, Via Osoppo - ang. Via Caccialepori, 17



Primo letto da bambini grandi!

1

BELLO E VERSATILE

Elegante ma decisamente versatile, il letto **Caravan** di Kalon Studios si compone di una base sulla quale montare le 3 sponde. Talmente bello che, dopo il suo utilizzo come "primo letto da bambini grandi" può fare da divano, non necessariamente nella camera dei piccoli, da 549 a 969 euro.

Da **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1

IL LETTO CHE VORREI

DOPO LA CULLA E IL LETTINO, ARRIVA IL MOMENTO DI SCEGLIERE IL LETTO PER IL BAMBINO CHE CRESCE. ECCO LE PROPOSTE PIÙ INTERESSANTI PER DESIGN, MULTIFUNZIONALITÀ E CAPACITÀ DI SFRUTTARE AL MEGLIO LO SPAZIO.



2

PER I PICCOLI OSPITI

Due soluzioni simpatiche e divertenti che permettono di ospitare un amichetto senza rubare spazio alla cameretta.

Poltronetto è in poliuretano espanso, ha rivestimento lavabile e sfoderabile, 386 euro.

Scatoletto in legno multistrato di betulla verniciato naturale, completo di materasso in poliuretano espanso (su richiesta in ecolattice con sovrapprezzo), 466 euro

Da **Arredi 3N**, Via Fabio Filzi, 12, Giussano (MB)

DESIGN ESSENZIALE

Il letto a castello **Dreambox**, dell'azienda svizzera Blueroom, si caratterizza per la pulizia delle forme. Proprio per questo, stimola la fantasia dei più piccoli, che possono immaginarlo come un camion, un castello o una nave, 2.665 euro iva inclusa.

Da **UnduetrestellaSTORE**, Via Gian Battista Vico, 1

3





4

PER PICCOLI AMBIENTI

I letti ribaltabili di **Lagrama** sono una soluzione ideale per arredare ambienti di dimensioni contenute. Disponibili numerose varianti, a partire dal letto ribaltabile semplice o doppio, fino a soluzioni dotate di scrittoio abbattibile e sportelli contenitori. A partire da 2.237 euro.

Da **Le civette sul Comò**, Via Vannucci, 2

5

FACILE DA ASSEMBLARE

Bunky, di **Magis**, oltre a essere divertente e colorato, è estremamente versatile: si può trasformare da due letti singoli a letto a castello, 1.920 euro

Showroom **Magis**, Corso Garibaldi, 77





King-size bed

6

UN CLASSICO ANNI '70

L'**abitacolo** è sempre attuale. Nato nel 1971 dal genio di *Bruno Munari*, coniuga l'essenzialità con la multifunzionalità. È letto, tavolo, appendiabiti, mensole, e tanti altri accessori. Solo struttura 1.342 euro

Da **Pratmar**, Via Domenico Berra, 5
Avanguardia Arredamenti, Viale Piave, 4



Un'idea di Bruno Munari

7

CRESCERE INSIEME

Alla struttura base, che è una vera e propria rete in legno, con doghe intagliate per garantire una perfetta ergonomia e traspirabilità del materasso, si aggiungono pedate, testiere, spondine laterali e dispositivi in cuoio, dando vita a una culla, un divanetto, un lettino con sponde, fino a comporre un vero e proprio letto da adulto che, raddoppiato, si trasforma in un letto matrimoniale: di più, un king-size bed. Design: **Flowerssori**. Letto singolo: 1.810 euro

Da **LOPS**, Via B.Cellini, 2, Trezzano sul Naviglio (MI)



i consigli di

ANDREA CASTRIGNANO
IL SUO STUDIO È A MILANO,
VIA ADIGE, 11
WWW.ANDREACASTRIGNANO.IT

DEDICATE LA STANZA PIÙ AMPIA DELLA CASA AI VOSTRI FIGLI. PERMETTERÀ LORO DI AVERE A DISPOSIZIONE UNO SPAZIO PIÙ AGEVOLE PER IL GIOCO E LO STUDIO.

CREDITS FOTOGRAFICI:
The Munchies Movies Production
(nelle foto: mobili e letti trasformabili Clei, http://clei.it)

DOV'È IL **LETTO**?

LO SPAZIO NON BASTA MAI. ANCHE IN CAMERE CON METRATURE LIMITATE, SI PUÒ ORGANIZZARE NON SOLO UN'AMPIA AREA GIOCO, MA ANCHE PREVEDERE PIÙ POSTI LETTO PER OSPITARE GLI AMICI DEI NOSTRI FIGLI. ECCO UN ESEMPIO INTELLIGENTE!

Individuare uno spazio gioco ampio e **più letti** per le camerette dei propri figli sembra essere diventata negli ultimi anni la frontiera delle super mamme milanesi! Molte tra loro mi chiedono di saper coniugare - all'interno dei miei progetti - creatività, praticità e funzionalità per le camerette dei propri piccoli. Benchè le vie della progettazione sembrino essere infinite (o quasi), talvolta le metrature molto ristrette mi costringono a rivisitare e ridefinire gli spazi secondo vie diverse.
Una tra tutte è quella individuata per la cameretta di Micaela, la figlia di una mia cliente, amante del rosa, che mi ha chiesto un esercito di letti **per ospitare le sue amiche** durante i week end o per i suoi pigiama party! Per questo progetto ho adottato un **sistema trasformabile con letti a castello orizzontali**: questa soluzione mi ha permesso di creare due posti letto in aggiunta a quello disponibile e ricavabile dal piccolo divano al centro della camera che, una volta richiuso, permette di lasciare lo spazio ad un letto a una piazza e mezza molto comodo.
Le grandi proprietà dei sistemi trasformabili inoltre mi hanno permesso di non trascurare alcuni elementi fondamentali per le camere dei bimbi. Non dimenticatevi di ottimizzare lo spazio per ricavare una grande scrivania corredata da moltissimi ripiani per riporre libri, volumi e giochi, così come armadi con ante scorrevoli a tutta altezza. In fondo, nelle camere dei vostri figli gli spazi non sembreranno mai sufficienti: eviterete di essere sommersi da giochi e pupazzi e al contempo, i vostri figli godranno più piacevolmente della compagnia dei loro amici!



apertura facile

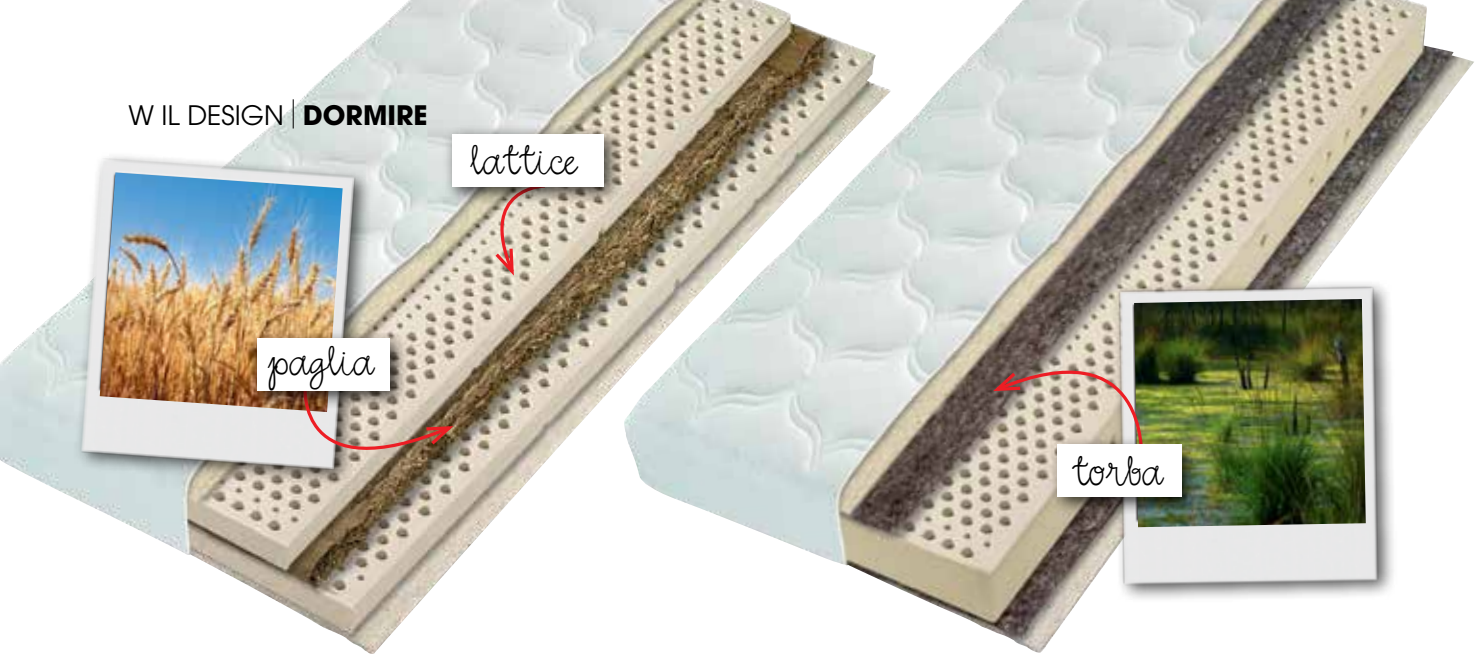
sicuro per i bimbi







Cambio Casa Cambio Vita



IL MATERASSO IDEALE?
IN LATTICE, PAGLIA E TORBA!

Quando, alla fine di una lunga giornata, ci rilassiamo per entrare nella fase rigenerante del sonno, ad accoglierci c'è il nostro letto ma soprattutto il cuore del letto: il materasso. Siamo andati a cercare chi a Milano si dedica, da oltre 25 anni, alla ricerca del sistema letto ideale, riscoprendo materiali utilizzati da secoli per i loro effetti curativi, rivisitati alla luce delle esigenze di oggi.

Se il sonno è in grado di riattivare l'attività cerebrale, mnemonica e di concentrazione – spiega Francesco Pedano – il discorso è ancor più valido per i bambini, ai quali abbiamo rivolto un'attenzione particolare per garantire un riposo "a cinque stelle". Ovviamente un ruolo strategico è svolto dal materasso, per il quale proponiamo due alternative: Torba Junior e Paglia Junior". **Cosa li distingue dai tradizionali materassi a molle?**

Francesco ci spiega che si tratta innanzitutto di materassi in lattice, materiale di origine naturale, dotato di ottime caratteristiche elastiche per sorreggere il corpo ed estremamente igienico, perché molto traspirante. Essendo privo di molle, questo tipo di materasso non possiede elementi metallici e quindi non produce quell'effetto "antenna", causa di campi elettromegnetici che possono provocare stanchezza e alterazione del sonno. Al lattice è stata poi aggiunta, in un caso la **torba**, nell'altro la **paglia**. Perché? La lana di torba, usata dai popoli più antichi per scopi medicinali, agisce sul corpo come una terapia notturna grazie alle sostanze di cui è composta (carbonio, acido umico, zolfo e solfato di ammonio). La torba inoltre svolge un'efficace azione disinfestante contro acari e insetti. A trarne beneficio sono il sistema circolatorio e immunitario, con una stimolazione dei principi di autoguarigione.

Il materasso in lattice e paglia rappresenta invece il recupero della più antica tradizione del sonno. Il cuore di paglia, biologica e sterilizzata, è particolarmente traspirante e preserva il calore proveniente dal corpo, elimina l'umidità e favorisce un clima-letto asciutto e sano. Le applicazioni della paglia in ambito terapeutico confermano l'effetto calmante e armonizzante sull'intero organismo.

DA PEDANO TROVI TUTTO L'OCCORRENTE PER IL DORMIRE SANO: MATERASSI, TRAPUNTE, CUSCINI, RETI IN DOGHE DI LEGNO, LETTI.





E LA TRAPUNTA? IN LINO O BAMBÙ!

In materiali naturali, come il lino o il bambù che, al contrario della tradizionale piuma, sono traspiranti: assorbono l'umidità che produciamo di notte e la espellono dal letto.

PEDANO
VIALE UMBRIA, 120
TEL. 02 7383735
WWW.PEDANO.IT

LUCIA LAPONE

textile designer



TESSUTI DECORATI
A MANO E PEZZI UNICI
SU DISEGNO,
PER L'ARREDAMENTO
E L'ABBIGLIAMENTO

RICAMI CONTEMPORANEI,
APPLICAZIONI,
TECNICHE SHIBORI,
PITTURA SU TESSUTO

STUDIO:
via Muratori 29
20135 Milano
(su appuntamento)

Mob. 340.2790927
lucialap.job@gmail.com

milano MOMS



VISITA
LA NOSTRA
fan page!

VAI SUL NOSTRO SITO
E ISCRIVITI ALLA *newsletter*

www.milanomoms.it

MODA


ARRIVA
IL FREDDO!
Piumino giallo 186 euro
Cardigan 165 euro
Sciarpa 75 euro
Pantalone verde 87 euro
Tutto **Hitch Hiker**, Via della Spiga 31
TOTAL LOOK
CASUAL

A SPASSO CALDI CALDI

UN CLASSICO
Uno scarponcino comodo comodo per esplorare il mondo…esiste anche in vernice.
Di **Primigi**. 39,90 euro
In Corso XXII Marzo, 5



QUEL TOCCO DI CLASSE...
Scarponcini in tessuto a spina di pesce e dettagli in vitello spazzolato, bianco e nero, con fiocco in velluto per un effetto chic.
Di **Eureka**
Da **Peter Pan** Via Mascheroni, 12
Calamai Daniela, Via Carducci, 36



POZZANGHERE ARRIVIAMO!
Stivaletti in gomma colorati, belli e resistenti. Da 26 euro
Da **Milobito**, Via Fratelli Bronzetti, 8





GRINTOSE!
Le biker di **Naturino** in velour con zip e lacci colorati, dal 24 al 38,120 euro
In Via Durini, 4



A TUTTO COLORE
Originalissime queste sneaker **New Balance**. Dal 28 al 35. Da 50 euro
Da **Calzature Pony** C.so Europa, 10

PRIMI PASSI OK
In tanti colori, anatomiche, facili da indossare, flessibili e resistenti! Dal 18 al 22.
Di **Bobux**. 53 euro
Da **Salina**, Viale Abruzzi 51,
La Casa de Pepa, Via Augusto Anfossi ,19





EVVIVA IL ROSA!
Scarponcini con pelo di **Nero Giardini jr**. Dal 18 al 24, da 59,50 euro
In Corso Venezia, 9



IN GORE-TEX
Per affrontare freddo e acqua e mantenere i piedini caldi e asciutti… e alla moda! numeri 23-38, da110 euro
Di **Camper** Via Montenapoleone, 6



CHE STILE!
Tronchetti con nappine in colori contrastanti in morbido vitello, suola in cuoio
Di **Pèpè Shoes**, Via Nirone (ang. Via Ansperto)



NEL BOSCO...E NELLO SPAZIO!
Per lui: piumino ghiaccio con stampa animaletti del bosco,171,50 euro per lei mantellina blu stampa spazio con profili turchesi 105,00 euro.
Dai 3 mesi ai 3 anni
Tutto **Paul Smith Junior**
Da **La Rinascente**



LOOK ROMANTICO!
Mantella in lana con cappuccio: a partire da 52,90 euro. Di **Du Pareil au même**
In Giuseppe Pozzone angolo Via Dante e Corso Buenos Aires, 49



ELEGANTE...COME UNA PRINCIPESSA
Piumino di **Miss Blumarine**, in piuma d'oca trapuntato con bordi in ecopelo. 404 euro
In Via della Spiga, 48

STELLE E STRISCE!
Per un look frizzante, moderno e di ispirazione USA, all'insegna del blu, bianco e rosso, total look **Tommy Hilfiger Childrenswear**
Abito in maglia American Flag 86,90 euro
Bomber stampato in ecopiuma 190 euro
In Piazza Oberdan, 2/A



CHE COPPIA!
Gilet imbottito con cappuccio, per lui pinguino, per lei coniglietto, taglie dai 18 mesi agli 8 anni. 17,99 euro, **H&M**
In Corso Buenos Aires, 56 - Via Torino, 27



PER OGNI OCCASIONE
Back to school a tutto colore, da indossare sempre, il giubbotto in nylon trapuntato di **Petit Bateau**. 77,50 euro
In Via Dante, 12



MOLTO TRENDY!
Dal collo ampio, caldissimo e alla moda, il montone ecologico di **Opililai**, proposto nelle taglie da 0 a 14 anni. A partire da 170 euro
Da **La Rinascente**



ALLEGRIA PER L'INVERNO!
Cappottino azzurro con cappuccio e interni rossi. **Kenzo Kids**. 147 euro, veste dai 2 anni ai 16 anni
Da **La Rinascente**



CLASSICO MA GRINTOSO
In lana, con cappuccio, il giaccone de **Il Gufo**. Veste dai 2 ai 14 anni. 262,50 euro
In Via San Pietro all'Orto, 22

MAISON KINANTO

presenta la collezione **«Caban»**



Capi unici, multifunzionali, dai tessuti pregiati: ecco le linee distintive della Maison Kinanto. La collezione di cappotti "Caban" rappresenta in pieno la filosofia con cui lavora questa boutique sartoriale. I Caban trovano ispirazione nella figura e nell'eleganza di Eleonora Duse, dando vita ad una linea di grande carattere. Totalmente personalizzabile: tessuti, colori, modello. Taglia unica, su richiesta si possono avere taglie particolari. Le linee morbide rendono il Caban perfetto anche per le future mamme. Prezzi: a partire da 150 euro.



«BICI»
Pratico, pensato per chi si muove in città con la bicicletta, con cappuccio e tasca anteriore, reversibile.



«BOMBER»
Corto, reversibile, un lato in cashmere, l'altro in taffetà o broccato di seta. Anche nella versione impermeabile, imbottito.



«GRAND SOIRÈ»
Pezzo unico, per le occasioni più eleganti. Completamente reversibile, tessuti pregiati, accostamenti e colori accesi,



«IMPERMEABILE»
Completamente reversibile, un lato impermeabile, l'altro in taffetà o broccato di seta. Disponibile in versione short e long; imbottito, con e senza tasche.

KINANTO OFFRE UNO SCONTO SPECIALE PER LE LETTRICI DI MILANO MOMS!





MAISON KINANTO
CORSO COMO, 9
RICEVE SU APPUNTAMENTO.
TEL. 340.0601946
WWW.KINANTO.COM



CRISTINA PASTORI

sculture da indossare

Una passione per l'arte, coltivata fin da giovane. Pittura, scenografia e, poi, come conseguenza di un percorso di vita, il disegno di gioielli. Un percorso che ha originato collezioni uniche, definite "Sculture da indossare" perché rappresentano valori profondi della nostra esistenza, da portare sempre con noi. I gioielli di Cristina Pastori nascono dalla capacità di interpretare le esperienze di chi li commissiona, dando vita non a semplici gioielli ma a simboli di qualcosa di più grande. La tecnica è quella scultorea, il materiale di base il bronzo, dall'aspetto dorato grazie ad una modifica della sua lega, e poi tante pietre, naturali, preziose o simboliche, scelte per il loro colore, come fa il pittore con la sua tavolozza. Ogni pezzo racconta una storia.

biglione



biglia persa





liquiriZie

COLLEZIONE «INFANZIA». ANELLI.

Nasce dai ricordi più teneri dell'infanzia: "**Biglione**" è una grossa biglia, abbracciata da una forma morbida che ne sottolinea la magia, facendola apparire come una sfera magica. "**Biglia Persa**": tanti piccoli rami contengono la sfera di vetro, a ricordare i fili d'erba di quel prato dove andavano a finire le biglie. "**Liquirizie**" riporta alla mente i rotolini neri tanto amati da bambini.



abbracci

Per le lettrici di Milano MOMS uno sconto speciale!

COLLEZIONE «FAMIGLIA». ANELLI.

Il modello "**Abbracci**" simboleggia due mani aperte, pronte ad accogliere con amore e passione chi si ama. Disponibile con o senza pietra.







«L'EVIDENZIATORE»

Molto caro alla designer, questo anello si compone di due fedi, unite in una composizione che ricorda il simbolo dell'infinito. Nasce per sottolineare un anello già indossato, come una fede matrimoniale o un solitario.

L'ATELIER DI CRISTINA PASTORI
È IN CORSO COMO, 9,
RICEVE SU APPUNTAMENTO,
TEL. 320 7435090
CRI@CRIPASTORI.COM

il laboratorio







Casa fondata nel 1859

Guffanti

Milano

DAL 1859 PIZZI, BOTTONI, FIBBIE E PASSAMANERIE, INTIMO
E PIGIAMERIA DELLE MIGLIORI FIRME,
ACCESSORI D'ALTA MODA, CONTEMPORANEI E VINTAGE,
CAPI SU MISURA DI PRODUZIONE PROPRIA

www.merceriegUffanti.it

Corso di Porta Romana, 7
Tel. 02.864485

ADVERTISING | GAIA AVALLONE

OUTSIDE THE CITY

GITE FUORI PORTA, SCOPRIRE PAESAGGI E LUOGHI D'ARTE



IN VIAGGIO COMODI E SICURI!
Ecco il nuovo seggiolino auto **Oasys 1 Isofix** di **Chicco**, omologato per bimbi dai 9 ai 18 kg. Reclinabile in 5 posizioni, a tutto comfort! Sfoderabile. 349 euro
Da **Chicco** Corso Vercelli - Largo Settimio Severo; Corso Buenos Aires, 75 Via Dante, 6


il casale

La Commedia della Pentola

CASALE IN COLLINA

SCOPRIAMO IL MONFERRATO A CACCIA DI TARTUFI!

Il Monferrato è un territorio da scoprire, pieno di natura, buon cibo e tradizioni. Il tutto, a poco più di un'ora da Milano, perfetto per una gita fuori porta con la famiglia. Abbiamo scoperto un posto suggestivo, dove, da ormai qualche anno, è tradizione andare con un gruppo di amici, bambini compresi, a festeggiare l'autunno…e l'arrivo del tartufo.
"La Commedia della Pentola" è la nostra meta, un ristorante all'interno di un bellissimo casale di collina situato a Lu Monferrato, in provincia di Alessandria. Immerso in un grande giardino, con una piscina esterna, questo posto si distingue per lo stile: i bicchieri in vetro colorati, i fiori, i servizi di piatti un po' retrò sono anche una miniera di ispirazione per noi mamme!


caccia al tartufo

CACCIA AL TARTUFO PER I BAMBINI.
Da ottobre a novembre chiedete ai ristoratori di organizzare una passeggiata nelle tartufaie insieme ai cani. Scovare i preziosi tuberi sarà per i bambini un'esperienza unica e divertente.

Il cibo, una passione

Vilma, padrona di casa e appassionata cuoca, propone piatti deliziosi ispirati alla tradizione locale; in primis la carne, il Fassone piemontese con olio di nocciola del Monferrato è un must e, in periodo autunnale, tutto ciò che si abbina perfettamente al tartufo è da gustare con calma. Un esempio? Tajarin all'uovo saltati al burro di montagna e Tartufo Bianco del Monferrato, Uovo pochet, cagliata lattica e Tartufo Bianco del Monferrato. Ottimi vini accompagnano ogni piatto.

Per i bambini

Gli ospiti più piccoli sono accolti con cura; i più grandicelli possono giocare in giardino e scatenarsi in mezzo alla natura, respirando aria pulita e profumata dalle tante varietà di piante aromatiche e frutteti: ciliegi, alberi di nocciole e di noci. Occhio agli scoiattolini e agli uccellini: più di 200 casette di legno li accolgono indisturbati in questo paradiso!

da sapere

- Il casale dispone di alcune camere, molto romantiche, per il pernottamento
- C'è un menù gustoso creato appositamente per i celiaci
- Location ideale per matrimoni, battesimi e altre ricorrenze, atmosfere raffinate, studiate in ogni dettaglio
- Corsi di cucina


location per eventi


sala da pranzo

LA COMMEDIA DELLA PENTOLA
FRAZIONE BORGHINA 1 | LU MONFERRATO, ALESSANDRIA
WWW.LACOMMEDIADELLAPENTOLA.IT



kidsandus.it

Sono aperte
le iscrizioni

Lingue Straniere da 1 anno in poi

Kids&Us Milano-Buenos Aires
Galleria Buenos Aires, 15
20124 Milano - MM Lima
T. 345 38 53 119
milano.buenosaires@kidsandus.it

Kids&Us
language school

Miele

Special events

Scopri un mondo di consigli ed esperienze con gli eventi di **Miele Gallery**.

Cotto in fragrante

Sai come ottenere sempre il massimo dalla cottura in forno? Preparati a scoprire un insostituibile alleato in cucina cucinando un intero menù con l'utilizzo delle varie funzioni del forno.

Giovedì **2/10** 19:30
Giovedì **16/10** 12:00
Giovedì **23/10** 19:30

Ogni corso **20 euro**



Accademia del pane

Miele ti accompagna in un viaggio fragrante in compagnia dell'esperto panettiere **Massimo Grazioli**, per conoscere le migliori tecniche di cottura e impasto, perfette per stupire anche a casa ospiti e familiari.

Giovedì **25/9** 19:30
Giovedì **2/10** 15:00
Giovedì **16/10** 19:30
Giovedì **30/10** 15:00

Ogni corso **30 euro**



Trucchi di casa

Stanca dei lavori domestici? Segui i suggerimenti di **Titty e Flavia** di **Soluzionidicasa.com**, le nostre esperte su lavaggio, stiro, cucina e tanto altro per rendere la vita in casa semplice e veloce.

Giovedì **9/10** 17:00
Giovedì **30/10** 19:30

Ogni corso **30 euro**



Miele
GALLERY

Degustazioni e assaggi inclusi con ogni corso.
Prenota subito al N 02-63118403, od online consultando il sito **www.miele.it**
Miele Gallery – Corso Garibaldi, 99 (angolo via Moscova) - Milano