N.28
NOVEMBRE - DICEMBRE 2019
FREE PRESS

milano MOMS

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO



Speciale regali

SOTTO L'ALBERO, IDEE PER PICCOLI E GRANDI

EMOZIONI
Come gestirle in famiglia

A TEATRO
Gli spettacoli di Natale

MANGIAMO FUORI
Nuovi indirizzi a Milano e Monza

VACANZE
Relax e divertimento in montagna

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

SPORTIVA O GLAMOUR,
IL PANETTONE DEI MILANESI.



VG il Viaggiator Goloso

Scopri dove trovare i prodotti su **ilviaggiatorgoloso.it** o acquistali nella sezione **U2 Supermercato** di **Amazon Prime Now** per riceverli a casa in fasce da due ore.

prime now

Seguici su

Fornitore ufficiale

VENERANDA FABBRICA DEL DUOMO DI MILANO

1387

EDITORIALE

di Valentina Valente e Laura Della Badia

valentina valente



LE KELLY PHOTOGRAPHY

laura della badia

Il nostro augurio di Natale

Quest'anno in ogni numero abbiamo parlato delle emozioni, non solo dei bambini ma di tutti i componenti della famiglia: un piccolo percorso che ci ha portate ad approfondire la rabbia, la gioia, la paura, le emozioni tra fratelli e sorelle ma anche nella coppia. Quante sfumature ci sono nel mondo delle emozioni, e quanta importanza hanno nelle nostre vite! Se è vero che viviamo nell'era digitale, è vero anche che nessuna tecnologia è in grado (e non lo sarà mai!) di sostituirsi a ciò che di più umano esiste. Le emozioni sono il filo conduttore della nostra vita, condizionano i nostri ricordi e la percezione di ciò che abbiamo fatto o faremo.

L'augurio che desideriamo fare a tutte le nostre lettrici, e lo spunto che speriamo di aver trasmesso loro, è di non smettere mai di esplorare queste sfumature e di diventarne sempre più consapevoli, per gestirle al meglio, per sé e per i propri familiari.

Ci avviciniamo al Natale che, come sempre, è uno dei periodi dell'anno più carico dal punto di vista emozionale!

E allora, lasciamoci accendere dalle prime luci che renderanno ancora più bella Milano, lasciamoci incantare dai colori e dagli eventi, non nascondiamo le lacrime di gioia davanti alle recite a scuola o di fronte all'emozione di un primo Natale… e non teniamoci dentro quel nervosismo che può arrivare, nel corri corri pre festivo. Milano offre tante occasioni per sentirsi avvolti dalla magia di questo periodo così particolare. Per esempio abbiamo voluto segnalarvi i tanti spettacoli teatrali che rappresentano un'occasione bellissima per i bambini e per tutta la famiglia.

Propositi per il nuovo anno? Noi abbiamo un po' di novità, perché la nostra rivista è sempre un laboratorio di idee e creatività. Continuate a seguirci e a leggerci!

BUONA LETTURA E BUONE FESTE!

Iscrivetevi alla nostra newsletter su www.milanomoms.it

SOMMARIO









STORIE

6 Elisa Binda, Mattia Perego
Le nostre fiabe straordinarie

FOCUS

8 Emozioni in famiglia

7 IN CONDOTTA

10 La rubrica
di Stefania Nascimbeni

ADOLESCENZA

12 Ragazzi Hikikomori

INSIDE THE CITY

16 Segnare in agenda
17 Guggenheim a Palazzo Reale
18 Yoga ormonale + Smart Gym
19 Il micronido di Tan'atara
21 Bistrot L'Ov Milano
22 A Monza, Burger's Family e Bistrot B.

NEW BORN

24 Sonni tranquilli
25 Soluzioni smart per i bebé
27 Centro medico Sofia
27 Sicurezza in auto con BeSafe

9 MESI

28 Diabete in gravidanza
30 Durante i 9 mesi: vero e falso

SPECIALE REGALI

32 A Natale vorrei... un orologio!
34 Apprendere attraverso il canale ludico
35 Sotto l'albero, un libro
36 Per chi ama il design: 3 idee originali
37 Il lettino si veste a festa
38 Comodi a casa, caldi fuori
40 Beauty da regalare e regalarci
41 Trattamenti di bellezza

MODA KIDS

44 Must have per l'inverno e per le feste
46 É sempre tempo di sneakers

OUTSIDE THE CITY

49 Vacanze sulla neve? In Austria!
52 Al Family Resort Rainer. La famiglia è protagonista
54 Aspettando il Natale, gite fuori porta



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

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

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

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

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA

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

Redazione
redazione@milanomoms.it

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

- Cecilia Zoppola
marketing@milanomoms.it

Progetto grafico
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

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

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

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

Hanno collaborato: Luca Borsa, Sara Evangelista, Sara Gentile, Stefania Nascimbeni, Valentina Mainetti, Silvia Bonnecchi, Lino Grossano, Stefania Del Duca, Barbara Mennuni

In copertina. SOPHIE.
Total look, Marni;
Carta da parati, Cole & Son, collezione Wood & Stars www.lecivettesulcomo.com;
Teddy bear di Hansa Creation Italia, www.hansacreation.it
Art direction: STUDIO KIND
Foto: Sara Gentile (STUDIO KIND)
Assistente fotografo: Carlotta Broglio
Fashion stylist: Veronica Ruggeri
Assistente fashion stylist: Giulia Cova
Make up and Hair Style: Ilaria Pincini
Babymodel: Sophie. Agenzia ModaModà
www.modamodakids.com








ski in ski out

Dal letto alla pista con tutta la tua famiglia

Nel Tirolo orientale la formula „ski in ski out" significa dal letto alla pista in 2 mosse: 1 – Ricca colazione. 2 – Allacciare gli sci. E siete già nel mezzo di un sogno invernale: piste infinite, neve sicura e perfetta, la nuova, lussuosa seggiovia a 6 posti con schermi protettivi e sedili riscaldati lunga 1.418 metri. Panorami paradisiaci ad alta quota e paradisi gastronomici dove qualità, sapore e sostenibilità non sono solo parole ma regole base. Il circuito sciistico Großglockner Resort Kals-Matrei è anche tutto questo.

Sarebbe quindi un peccato non approfittare dei pacchetti per le famiglie offerti dal Gradonna****S Mountain Resort e dal Dolomiten Residenz****S Sporthotel Sillian. Due Resorts a bordo pista ad altissimo livello, anche di simpatia perché l'ospite qui non è solo re, ma soprattutto un amico: scuola di sci, skipass, zona per principianti gratuita, club per i più piccini, programma Teenie 12+, centro benessere, riduzioni del 50% in hotel dai 6 ai 18 anni, e molto altro.

Dolomiten Residenz**S Sporthotel Sillian**: una favola sulla neve per grandi e piccini nel centro sciistico Alta Pusteria. Il primo Wellness hotel del Tirolo orientale dedicato alle famiglie. Piscina coperta per bambini, animazione per bambini e adolescenti e tra una sciata e l'altra potete tornare tranquillamente a pranzo „a casa".

Gradonna**S Mountain Resort, Châlets & Hotel**: a vostro agio nella natura, alle porte del Parco Nazionale Hohe Tauern, godendo, nello stesso tempo, del caldo confort a quattro stelle superior e di piste spettacolari letteralmente davanti alla porta. Un consiglio? Sulla vetta, a più di 2.400 metri, troneggia la mitica Adlerlouge; una baita diversa, un luogo del cuore che è ormai cult. L'architettura d'avanguardia, lo sguardo che spazia su oltre 60 picchi da 3.000 metri del più vasto circuito sciistico del Tirolo orientale mentre gustate i piatti della tradizione interpretati con maestria e creatività, nell'accogliente atmosfera tipica di queste parti, felicemente sposata a design contemporaneo e gioia di vivere.

Una dritta per le famiglie in cerca di mete poco conosciute: St. Jakob nel Defereggental. 23 km di piste e 7 ski-lifts offrono una gamma variegata di gioie invernali sia ai piccoli campioni di domani che agli esperti amanti della neve farinosa. Qui trovate la percentuale più alta di neve naturale e le piste con il più lungo periodo di apertura. Una vacanza nel Defereggental è semplicemente un'esperienza speciale che non tutti conoscono.

Che altro dire? Noi avremmo tanto altro da raccontarvi in effetti, ma scoprire di persona, a ogni vacanza, nuove vette del piacere è certamente più emozionante. Qui trovate tutte le informazioni utili: Gradonna****S Mountain Resort, Châlets & Hotel, Gradonna 1, A-9981, Kals am Großglockner, +43 4876 82000, www.gradonna.at Dolomiten Residenz****S Sporthotel Sillian, A-9920 Sillian im Hochpustertal, +43 4842 6011-0, www.sporthotel-sillian.at







Mostrino
e la sua mamma single

Elisa Binda, Mattia Perego

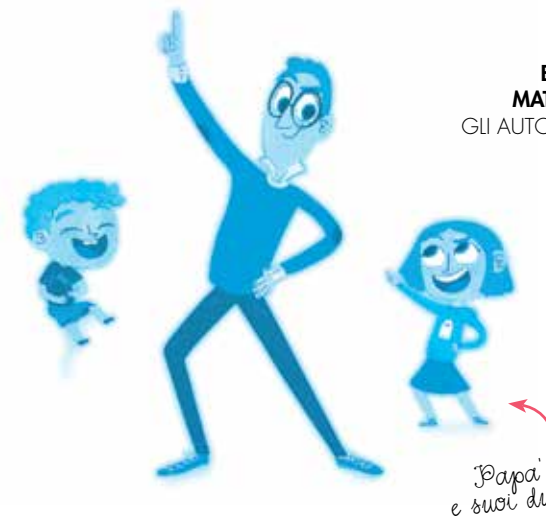
Le nostre fiabe straordinarie!

di Laura Della Badia

Elisa e Mattia sono due copywriter, marito e moglie, e sono gli autori di un libro che rivoluziona il mondo dei racconti per bambini: "Fiabe straordinarie per famiglie non ordinarie".
Qui ci raccontano come è nato il loro libro, pensato per insegnare ai bambini che tutte le famiglie sono fantastiche, a prescindere dal numero e dal sesso delle persone che le compongono.

Quando è nata l'idea di un libro dedicato alle famiglie non ordinarie?
L'ispirazione ci è venuta semplicemente guardandoci attorno: tra i nostri amici e conoscenti ci sono tanti genitori divorziati o single, famiglie allargate, multietniche o arcobaleno.
Le famiglie sono cambiate, sono tante e tutte diverse. Così abbiamo pensato che le fiabe dovessero stare al passo con i nostri tempi e rispecchiare il mondo in cui viviamo. Volevamo dare a tutti i bambini una fiaba in cui riconoscere la propria famiglia e allo stesso tempo incoraggiarli ad abbracciare una concezione più inclusiva e contemporanea di famiglia, lontana da stereotipi e luoghi comuni. Abbiamo proposto il libro a Einaudi Ragazzi, che ha subito accolto il progetto con grande entusiasmo e ci ha presentato Leandra La Rosa, una bravissima illustratrice siciliana, che ha realizzato tutte le illustrazioni delle fiabe.

Che tipo di famiglie sono le protagoniste del libro? Ci fate qualche esempio?
Nel libro abbiamo voluto dare spazio a tutte quelle famiglie che non ne avevano nelle fiabe classiche. A ognuna di loro abbiamo associato un mondo fantastico, così è nata Ivy, una piccola folletta che abita nei boschi con la sua famiglia allargata; Mostrino e la sua mamma single Marianera, amministratore delegato di Incubi Notturni SPA, una società di guastasogni che trasformano in incubi i sogni dei bambini; Fiammetta, una diavoletta che vive a Castelnuovo d'Inferno con mamma e nonna; Nora, una piccola principessa con i genitori separati che passa un po' di tempo nel castello di mamma e un po' nel castello di papà; Ondino, Levante e le loro due mamme piratesse, che viaggiano per i sette mari in cerca di un tesoro preziosissimo; Wurma e Torgan, una coppia di orchi che adotta un elfo, piccolo e minuto, tanto diverso da tutti gli orchetti della sua scuola. Abbiamo voluto dedicare una fiaba a dieci tipologie di famiglie non tradizionali.



Papa' Max e suoi due piccoli

ELISA BINDA, MATTIA PEREGO
GLI AUTORI DEL LIBRO DI FIABE



IL LIBRO
Edito da Einaudi Ragazzi, è uscito in Italia nell'estate 2019 e sarà presto pubblicato anche in Francia.
Le illustrazioni sono di Leandra La Rosa

Ci sono altre tipologie di cui avreste voluto parlare?
Abbiamo inserito nel libro molte famiglie diverse: adottive, multietniche, arcobaleno, monoparentali, allargate e altre ancora. Ovviamente sappiamo che ci sono così tante sfumature che non basterebbero dieci sequel per includerle tutte. Nei vari incontri tenuti nelle librerie e in collaborazione con diverse associazioni, abbiamo conosciuto fratelli maggiori che hanno fatto da genitori ai loro fratelli più piccoli, nonni che hanno cresciuto da soli i loro nipoti, sentito storie di affidamenti temporanei che si sono trasformati in legami indissolubili. Fiabe Straordinarie non vuole essere esaustivo, ma raccontare ai bambini che non esiste un solo tipo di famiglia e che tutte le famiglie sono fantastiche, a prescindere dal sesso, dal colore della pelle e dal numero di persone che le compongono.

Cosa raccontano le storie?
Con questo libro, non abbiamo voluto spiegare le diverse tipologie di famiglia, ma includerle all'interno di narrazioni divertenti e avvincenti, che potessero intrattenere i bambini. Le fiabe infatti sono incentrate sulle incredibili avventure che vivono i piccoli protagonisti e le loro famiglie: la principessa Nora coltiva stravaganti Fiori Matti, come i Cactus da Guardia, che abbaiano agli intrusi, o le Margherite Pizzaiole, che fanno sbocciare pizze fragranti se innaffiate con olio d'oliva; l'elfo Xago e i suoi amici orchetti devono attraversare un mare infestato da Sirenotti, tritoni dal canto così sgraziato da far scappare chiunque; Max è un papà single fantasma e deve salvare il suo piccolo Micky dalla minaccia dei Cacciatori di Fantasmi. Leggendo vicende di mondi fantastici, i bambini vengono introdotti ai diversi tipi di famiglia che fanno parte del nostro quotidiano.

Il libro è scritto a 4 mani. Ci sono storie a cui ciascuno di voi è particolarmente legato?
Elisa: sono legata in modo particolare a "Mostrino e i guastasogni" perché racconta di una mamma single lavoratrice, Marianera, proprio come la mia, Maria Alice. Mio padre è morto quando ero piccola e ai tempi, nelle fiabe, non ho mai trovato una figura come quella della mia mamma: positiva, forte, divertente. Questa fiaba è dedicata a tutti i bambini che, per un motivo o per un altro, vivono solo la mamma: uno stupendo lieto fine esiste anche per noi!
Mattia: una delle mie fiabe preferite è "Ivy e il cucciolo di umano" che racconta la storia di una famiglia allargata di folletti. Con questo racconto abbiamo voluto ribaltare lo stereotipo di Cenerentola e di altre fiabe classiche in cui viene raffigurata la tipica matrigna cattiva che ostacola la protagonista. Nella fiaba raccontiamo di come la folletta Lulù, nuova compagna di papà, e le sue due figlie aiutino la follettina Ivy a superare piccole e grandi sfide e a realizzare i suoi sogni.

Per quale fascia di età l'avete pensato?
L'età consigliata è a partire da 5 anni, ma Fiabe Straordinarie è adatto anche a bambini più grandi, sia per le tematiche trattate, sia per il taglio fantasy che contraddistingue le storie. Abbiamo anche strizzato l'occhio ai genitori, pensando che spesso sono loro a leggere ai bambini, così abbiamo scritto un libro che potesse intrattenerli. Per esempio, la fiaba "Valerie, Micky e i maledetti anni '80" è una storia di fantasmi con tanti riferimenti agli anni '80, che incuriosiscono i più piccoli e fanno sorridere gli adulti.

Tra poco diventerete genitori... state pensando già ad un nuovo libro ispirato da questa nuova avventura?
Questa domanda ci ha colpito molto, perché effettivamente abbiamo scritto un libro che uscirà in libreria con la stessa casa editrice a marzo 2020, dedicato proprio alle neo mamme, alle sfide che devono affrontare e alla gioia di questa nuova avventura. Non possiamo spoilerare altro per il momento, ma speriamo di poterne riparlare con voi tra qualche mese.



EMOZIONI IN FAMIGLIA

Mai darle per scontate! Consigli per gestirle ed esprimerle

di Laura Della Badia

Esprimere le emozioni non è sempre facile. La comunicazione a volte può essere sbagliata o fuorviante. Come aiutare i bambini ad esprimerle e viverle meglio? E noi adulti? Ne parliamo con Ambra Durosini, psicologa e mediatrice familiare.

Quali sono gli errori più comuni nel modo di considerare le emozioni?

Per molti, emozioni e bisogni sono vissuti pericolosi. Quando li si prova si ha l'impressione di essere vulnerabili e di perdere il controllo su se stessi e sul mondo esterno.
Oppure si ha la convinzione che socialmente alcune emozioni non siano bene accettate. Ad esempio la rabbia o la manifestazione della tristezza, come il pianto. Pertanto spesso tendiamo a reprimere le nostre emozioni, considerandole un intralcio piuttosto che una risorsa.
Eppure conoscerle, anche quelle spiacevoli come rabbia, tristezza e paura, saper amplificarle, come la gioia, imparare a condividerle e a gestirle è una responsabilità quotidiana per il nostro benessere e le nostre relazioni. La proprietà emotiva, che delinea quanto una persona sia in grado di decodificare, capire e riconoscere le proprie emozioni, si sviluppa in base all'ambiente di riferimento. È proprio la famiglia uno dei contesti in cui si impara a legittimare le emozioni, a a viverle e gestirle.

Quali sono le conseguenze di una mancata o erronea gestione delle emozioni?

Una vita emozionale gestita male può comportare forti vissuti di ansia, stress, fino a malattie psicosomatiche. Si riscontra in quelle situazioni in cui le persone comunicano il proprio dolore, o la rabbia in modi che sono distruttivi per sé o per gli altri, come eclatanti manifestazioni di dolore, ripetuti malumori, continue critiche, futili controversie, o un perenne vissuto di incomprensione. In sintesi, quando non si riescono ad esprimere le proprie emozioni, spesso si



AMBRA DUROSINI
PSICOLOGA E
MEDIATRICE FAMILIARE

preferisce rimanere in silenzio o si tenta di reprimere le emozioni, assumendo così un atteggiamento che provoca uno stato costante di disagio, psicologico e fisico. Altre volte, invece, si esternano i sentimenti in modi altamente distruttivi per se stessi e per gli altri, perché non si conoscono metodi alternativi, che aiutino a gestire le emozioni in modo positivo.

Come evitare tutto ciò?
Un primo passo sono i percorsi di alfabetizzazione: che emozione proviamo? Che sensazione percepiamo? Con che intensità si presenta? Questo aiuta le persone a esplorare, a esprimere e comprendere le proprie emozioni attraverso modalità che stimolano a pensare e ad agire in maniera più creativa ed efficace.

La competenza emotiva può influenzare la vita dei nostri piccoli?
Per alcuni bambini, il caos della vita interiore è molto forte e questo può interferire sulla loro quotidianità, arrivando ad innescare comportamenti confusi o di malessere molto simili a quelli che abbiamo descritto per gli adulti.
Per esempio può capitare che non riescano a concentrarsi sulla realtà esterna, e che ciò interferisca con il loro andamento scolastico. O che la loro inquietudine gli impedisca di stringere relazioni amicali positive. Da più grandi, sprovvisti di un'educazione adeguata sulle emozioni, i giovani tenderanno a entrare nella vita adulta emozionalmente poco preparati, ovvero senza le abilità necessarie per far fronte ai vari sentimenti, e spesso inconsapevoli dei modi creativi con cui esplorarli ed esprimerli.

Come favorire una competenza emotiva nei nostri piccoli?
È importante insegnare ai bambini a prendersi cura di sé, anche del proprio mondo interno. Qui i genitori hanno un ruolo centrale. Talvolta, però, alcune convinzioni, anche quelle che derivano dalla famiglia, possono essere disfunzionali. Facciamo degli esempi. Un bambino potrebbe apprendere che è meglio reprimere i sentimenti piuttosto che esprimerli o che quando ci si arrabbia l'unica cosa da fare è urlare o colpire fisicamente o ancora che la collera è pericolosa o che non è virile piangere. Ancora una volta gli adulti sono incaricati di essere un modello e una guida per i loro piccoli.
Alcune attività che aiutano a sviluppare una maggior competenza emotiva:
- Esprimere e comunicare le proprie emozioni.
- Riuscire a descrivere e parlare di un dolore che i bambini hanno tenuto dentro di sé, li aiuta a superarlo.
- Chiarire e identificare le proprie emozioni. Talvolta i sentimenti e le emozioni possono essere confuse o disorientarci, ad esempio alcune paure possono essere molto invadenti.
- Esplorare nuove modalità di espressione delle emozioni. Trovare nuove alternative all'espressione di emozioni quali rabbia, tristezza e paura può aiutare a contenere l'espressione disfunzionale o la loro esplosione, ma anche liberare energia emozionale intrappolata o repressa, magari dirigendola in canali più creativi.

Oltre al dialogo si possono usare altri strumenti?
Sicuramente è importante usare anche altri strumenti oltre al dialogo con i bambini perché non sempre le esperienze emozionali possono essere tradotte in parole o addirittura le parole possono interferire storpiando il significato dell'emozione provata. Le parole per le emozioni, come paura o tristezza, a volte sono solo etichette e non riescono a descrivere quello che si prova. Pertanto i nostri piccoli, e talvolta anche gli adulti, per il timore di essere incompresi o fraintesi, sono portati a rinchiudersi nel loro mondo interiore e non parlare assolutamente di se stessi.
Ecco che l'aiuto di immagini e disegni può facilitare i bambini sia a ricordare sia a esprimere le proprie emozioni, con un effetto rassicurante. Altri validi strumenti sono fiabe, racconti, libri e cortometraggi che riescono meravigliosamente a stimolare il racconto delle emozioni anche attraverso nuovi linguaggi. Infine, sono efficaci la consulenza psicologica o alcuni percorsi specifici, sia per i grandi sia per i piccoli, soprattutto se si stanno affrontando momenti di forte cambiamento o si osserva un intensificarsi degli episodi critici.

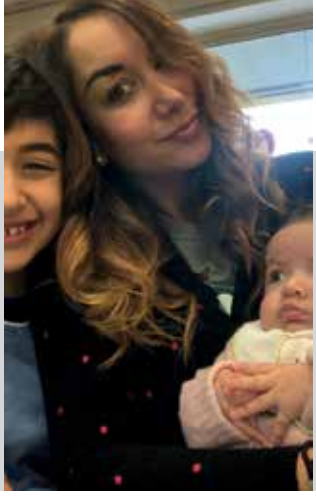
Cosa sono le emozioni?

Un'emozione è una reazione affettiva a uno stimolo, interno o esterno; ha una comparsa intensa e di breve durata e provoca delle modifiche in noi sia a livello fisico che psicologico. Questo vuol dire che un'emozione non si può nascondere, per usare un'espressione nota…"si legge in faccia". Infatti le emozioni hanno una funzione relazionale, cioè sono fondamentali per comunicare con gli altri. Proviamo a pensare all'effetto che ci fa vedere la gioia nel volto del nostro bambino oppure quanto potrebbe essere disorientante non scorgere traccia di questa emozione nel volto della nostra amica a cui stiamo facendo una piacevole sorpresa.

AMBRA DUROSINI
Cell. 339.4905836
ambra.durosini@gmail.com

Riceve presso il Centro Medico Monterosa
Via Monte Rosa, 3 - Tel. 02 4800 1155
www.centromedicomonterosa.it

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





BARBIE, BY MATTEL

7 in condotta

IRONIA E BUONUMORE ANCHE A NATALE

Conto una quarantina di Natali nella mia vita. Ma non sono stati sempre uguali e nemmeno facili: per molto tempo sono stata una mamma single, anzi separata, anzi part-time, anzi no full-time (o full life?). Non so nemmeno io com'ero o come sia riuscita a venirne fuori ma ci sono riuscita e conta solo questo.

Da bambina Natale era la cena della Vigilia con i miei fratelli più grandi, ricordo la casa che sapeva di mandarino, ascoltavamo Frank Sinatra mentre papà affettava il salame sul ripiano della cucina, intanto mia madre apparecchiava la tavola con la tovaglia rossa, decorata a regola d'arte. Alle otto arrivavano le nonne e le zie con I REGALI, che mi dicevano essere stati RECAPITATI DALL'ASSISTENTE DI BABBO IN PERSONA, perché ai tempi abitavamo al quinto piano e, poverino, "Babbo ha i suoi anni", mi spiegava nonna. Mia nonna era una vecchina adorabile e con la risata sempre pronta. Quando se n'è andata è svanita molta della magia che ho sempre attribuito al Natale. Ma vogliamo metterci anche le delusioni dei primi amori?

Poi sono cresciuta e il panettone e i regali hanno preso il posto di "fantastici" party aziendali con il deejay set e fiumi di spumante...

Pensavo di essermi ripresa l'incanto delle feste e il senso della famiglia una volta sposata, ma mi sono separata poco dopo: non volendo rinunciare al sogno, o sacrificare quello di mio figlio, ho ridisegnato il Natale dandogli un valore tutto nostro, pensate che L'ALBERO LO FACCIAMO GIÀ A METÀ NOVEMBRE!

In quel periodo **la nostra casa è sempre illuminata da candele e profumata di incenso**.

Però a differenza di mia madre non ho mai avuto il gusto del decoro, infatti come vi avevo già raccontato l'albero l'ha fatto spesso la babysitter, negli anni strani, per fortuna a un certo punto mio figlio è cresciuto e ha preso in mano la situazione: ora è lui a farlo, io gli passo le palline...

È L'ATMOSFERA CHE SIAMO RIUSCITI A CREARE ANNO DOPO ANNO AD ESSERE DIVENTATA SPECIALE!

La notte della Vigilia, quando mio figlio era ancora molto piccolo e tornavamo a casa stecchiti dal sonno, dopo la cena a casa di mio fratello, sgattaiolavo fuori dal letto e correvo a sistemare i regali di Babbo Natale per l'indomani mattina, così che li trovasse proprio sotto quell'albero tutto storto, con le palline del discount. Svuotavo il bicchiere di latte, precedentemente riempito per il nostro ospite e messo su una seggiolina dell'Ikea, e davo una sgranocchiata ai biscotti e alla carota che avevamo preparato per la renna...

La mattina del 25 si svegliava eccitato, contava le briciole, scartava i pacchi regalo a cento all'ora e montava il Lego veloce come un ninja e appena suonava il citofono, quando verso mezzogiorno il papà arrivava a prenderlo per il secondo Natalino, mi faceva giurare di non toccare nulla fino al suo ritorno. **Quando era il mio turno della mattina di Natale era tutto più facile:** gli stessi preparativi avvenivano alla luce del sole, ovviamente prima del suo arrivo, e una volta a casa poteva tuffarsi nel Lego fino al tardo pomeriggio, senza stress, finché non ci veniva voglia di andare al Villaggio delle Meraviglie a pattinare sul ghiaccio e gozzovigliare fino a sera. CHISSÀ PER QUANTO ANCORA CREDERÀ ALLA STORIA DI BABBO NATALE, ormai è un ometto, ma spero per lui che continui a credere nella magia, perché adesso che siamo raddoppiati è tutto più speciale!

La mia inerzia decorativa è rimasta, figuriamoci, **ma a differenza di prima ora ci sono anche Broccoletta e mio marito a rendere il Natale "folcloristico"** (e poi è lui a fare l'albero!). Alla carota e al bicchiere di latte abbiamo aggiunto il cenone da noi con tutti parenti e il Ramen di Santo Stefano, ma quello è un momento esclusivo, solo per noi magnifici 4!

IL NATALE
come non lo hai mai visto



LE NUOVE EDIZIONI LIMITATE

Tanti nuovi prodotti per il corpo in inedite profumazioni: se ami Patchouli e Bergamotto, scegli Magia delle Stelle. Arancia e Vaniglia? La tua linea è Emozione dei Sogni. Vischio e Cannella? Prova Stupore della Neve. Vieni a scoprirle in tutti i nostri negozi e su **bottegaverde.it**

NUR651-2

Fotografa il QR Code e scopri l'offerta che ti abbiamo riservato

#bottegaverde
#natale2019
#naturameravigliosa

BottegaVerde

RAGAZZI "HIKIKOMORI"

UN DISAGIO GIOVANILE DA CONOSCERE E PREVENIRE

di Valentina Valente

Un nuovo disagio che riguarda i giovani si affaccia oggi all'attenzione delle cronache: è quello dei giovani che si chiudono in casa e smettono di frequentare gli amici, la scuola, e vivono di notte occupandosi di videogiochi o attività solitarie. Sono gli hikikomori. Abbiamo incontrato Elena Carolei, Presidente di Hikikomori Italia Genitori, per fare chiarezza.

Molto spesso Hikikomori viene confuso con la dipendenza da Internet e con l'abuso delle nuove tecnologie. Non è così. Può spiegare nel dettaglio cosa si intende per Hikomori?
Hikikomori è un nuovo disagio osservato già da alcuni decenni in Giappone e ora approdato in altre nazioni del mondo tra cui l'Italia, dove si stima che possano esserci 100.000 giovani colpiti. Il termine si riferisce a quei giovani che interrompono le relazioni sociali, smettendo anche di lavorare o di andare a scuola, rifugiandosi nella propria stanza per mesi o anni, smettendo di comunicare anche con i genitori e invertendo spesso anche il ritmo sonno-veglia. Viene spesso confuso con la dipendenza da internet perché molti di loro trascorrono il tempo utilizzando videogiochi o navigando su internet, ma Hikikomori è un problema diverso, si riferisce alla difficoltà a stare con gli altri, ma non all'abuso delle nuove tecnologie.

Però internet e le nuove tecnologie entrano in gioco in qualche modo…
Quando si rifugiano nella stanza, gli Hikikomori trascorrono il tempo in vari modi. Molti navigano in internet o usano i videogiochi, ma molti altri si dedicano alla lettura, alle lingue, al disegno o alla musica. Gli hobby, tra cui internet e le nuove tecnologie, rendono meno penosi il ritiro e la solitudine, e possono anche creare dipendenza, ma non sono la causa dell'hikikomori.

In che periodo possono iniziare i sintomi e come facciamo noi genitori ad accorgerci che si tratta proprio di questo atteggiamento?
Il periodo più comune per l'insorgenza dei segnali del ritiro è l'adolescenza, a partire dalle scuole medie, con un picco attorno ai 15 anni. Si tratta comunque di un processo graduale, che inizia a manifestarsi con difficoltà a relazionarsi, fuga dalle comuni relazioni sociali e dagli incontri tra coetanei, sofferenza a stare in pubblico, inversione del ritmo sonno veglia, aumento del tempo trascorso in solitudine. Poiché spesso il ritiro culmina con l'abbandono scolastico o dell' occupazione lavorativa, molto spesso i genitori inizialmente reputano che il figlio sia pigro e indolente. Ma nessuno rinuncia alle amicizie per pigrizia: la realtà è che alla base di questa scelta c'è un forte dolore.

Può essere definita come malattia o disturbo della personalità?
Questa è purtroppo una confusione a cui assistiamo spesso. Hikikomori, inteso come nuovo disagio della nostra epoca, è un disagio di origine sociale. Non è presente sul DSM (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) né in alcuna classificazione nosografica e non può essere catalogato come malattia, né disturbo di personalità. L'equivoco nasce perché esistono anche forme di ritiro sociale con origine patologica, che hanno caratteristiche diverse da questa nuova emergenza sociale che deriva da una scelta dell'individuo.

Ci sono delle cause (ad esempio una separazione, dinamiche famigliari o scolastiche, ecc.) che spingono i ragazzi a diventare Hikikomori?
I giovani Hikikomori sono generalmente ragazzi molto intelligenti e sensibili, introversi, quindi con caratteristiche personali predisponenti; questi giovani, a fronte di particolari pressioni sociali e della paura dell'ambiente esterno e del giudizio non riescono più a fronteggiare le relazioni sociali. Spesso le separazioni, situazioni di bullismo, malattie, lutti, e comunque tutte le situazioni che possono provocare un vissuto di inadeguatezza e suscitare il giudizio altrui possono contribuire ad accelerare il ritiro sociale.

Quali sono i principali rischi se non interveniamo?
Il ritiro sociale, se non fronteggiato può durare mesi o anni, e generalmente non si risolve spontaneamente. Se prolungato, provoca un disagio interiore sempre maggiore. I ragazzi ritirati non possono vivere le esperienze dei coetanei, perdono le occasioni di crescita personale e sociale tipiche della loro età, e con il tempo rischiano di avere sempre maggiori difficoltà di reinserimento.

Come dobbiamo comportarci e quali azioni dobbiamo



ELENA CAROLEI
PRESIDENTE
DI HIKIKOMORI ITALIA GENITORI.
WWW.HIKIKOMORIITALIA.IT

intraprendere noi genitori di fronte ad uno ragazzino/a che rivela tratti da Hikikomori?
L'associazione Hikikomori Italia Genitori promuove all'interno delle sue attività una serie di buone prassi da attivare quotidianamente per favorire la ripresa delle attività sociali. Qui possiamo indicare l'azione più urgente quando si intende affrontare il ritiro del figlio: abbassare drasticamente le aspettative ed evitare di sgridarlo o riprenderlo per il suo ritiro, ma anzi avvicinarsi per comprendere il suo disagio, in quanto il ragazzo sta soffrendo e ha bisogno di aiuto.

Ci sono figure professionali specifiche in grado di dare supporto ai genitori che si trovano ad affrontare questo disagio?
Poiché i ragazzi Hikikomori non escono di casa, la migliore risorsa sono proprio i genitori, ed è quindi necessario che conoscano bene il fenomeno e siano preparati. Ci sono tuttavia molte figure esterne che possono supportare la famiglia, ad esempio docenti, psicologi, educatori, che comunque possono intervenire efficacemente solo se il ragazzo esce oppure a domicilio, e se sono informati sulle caratteristiche del fenomeno, il che non è scontato.

Quando è nata e cosa fa la vostra associazione?
L'associazione dei genitori è nata nel giugno 2017, dal fabbisogno emerso dai genitori del gruppo facebook Hikikomori Italia Genitori, fondato da Marco Crepaldi, giovane laureato in psicologia sociale che ha avuto l'intuizione e il merito professionale di creare un modello di supporto innovativo e che sta dando dei frutti concreti.
Oggi l'associazione organizza gruppi di incontro mensili gratuiti per genitori in quasi tutte le zone di Italia, in presenza di uno psicologo, e ha già collaborato con importanti istituzioni per favorire lo studio del fenomeno, ad esempio in Piemonte e in Emilia Romagna, e sta collaborando con il MIUR per la stesura di linee guida per la gestione del fenomeno nelle scuole secondarie.

A Milano, nello specifico, a chi possiamo rivolgerci?
Anche a Milano abbiamo importanti attività per le famiglie con questo disagio, per iniziare a farsi aiutare basta scrivere a lombardia@hikikomoriitalia.it.

LETTURA CONSIGLIATA

Marco Crepaldi
Hikikomori: I giovani che non escono di casa
Alpes Italia – 2019

Il libro di Marco Crepaldi nasce da una approfondita analisi del fenomeno dell'Hikikomori in Italia. Con questo libro i genitori avranno la possibilità di comprendere e interpretare le caratteristiche dell'isolamento sociale in Italia, ma soprattutto avranno modo di entrare nel mondo del loro figlio sofferente, comprenderlo e aiutarlo.



ALTO ADIGE

TOP OFFERTA

Sole, neve e wellness

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

4 giorni da 295€* 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 €330.-
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**





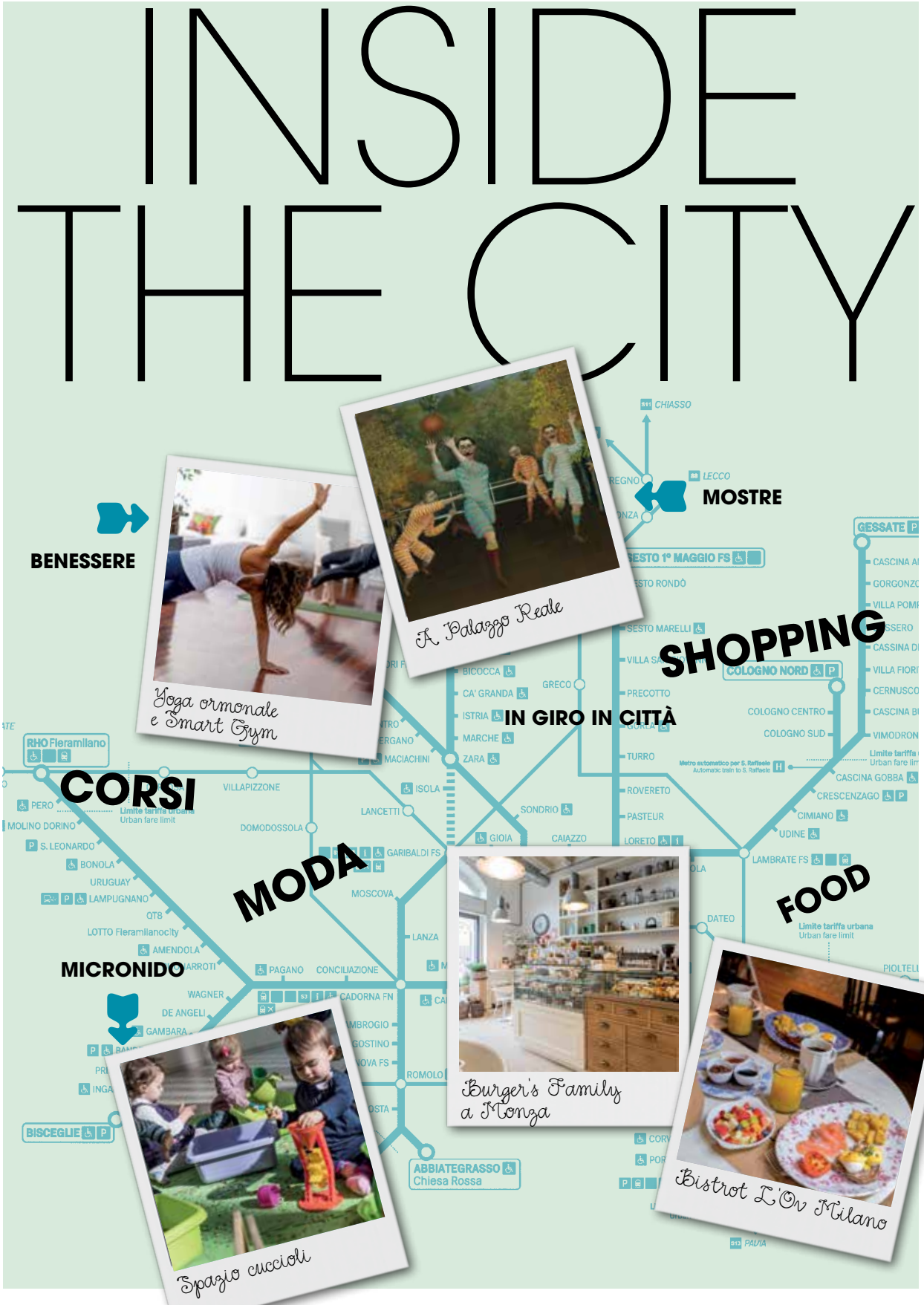




Info: ☎ +39 0472 656232 ✉ **info@schneeberg.it**

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!

Buon Natale Babbo Natale
Teatro Manzoni
7 dicembre alle 15:30, durata 75 minuti senza intervallo.
E se Babbo Natale non potesse più portare i doni ai bambini? E se anche la Befana non fosse disposta a sostituirlo? In scena un Babbo Natale diverso dal solito, che a furia di mangiare caramelle non riesce più a passare dai camini! Una fantastica commedia musicale per tutta la famiglia!
Teatro Manzoni, Via Alessandro Manzoni, 42.

Lo schiaccianoci
Teatro della Luna
10 dicembre alle 21, durata 1 ora e 10, compreso intervallo.
Il balletto di Natale per eccellenza. Il sogno di Clara, ai piedi dell'abete addobbato, riconduce all'infanzia ogni spettatore, portandolo nel momdo della fantasia. È il regno dello Schiaccianoci, dove la Fata dello Zucchero condivide la gioia con tutti i bambini che possono ancora sognare.
Teatro della Luna, Via Giuseppe di Vittorio, 6 - Assago.

A Christmas Carol: il Musical
Teatro della Luna
14 e 15 dicembre, durata 120 minuti in 2 atti.
In scena la storia di Ebenezer Scrooge, ricco e avaro uomo d'affari che disdegna tutto ciò che non sia legato al guadagno. La sera della Viglia, dopo aver trattato male amici, dipendenti e parenti, tornando a casa gli appare uno spettro che lo ammonisce.
Teatro della Luna, Via Giuseppe di Vittorio, 6 - Assago.

Babbo Natale è nei guai
Teatro Nuovo
7 dicembre, alle 15:30.
Un musical in formato ridotto. Chi darà una mano a Babbo Natale, ostacolato da un gruppo di pirati che vorrebbero rovinare i festeggiamenti?
Teatro Nuovo, Piazza San Babila, 3.

La regina delle nevi
Teatro Carcano
4 gennaio 2020, alle 15
Uno specchio ha il potere di far sparire tutto ciò che di bello vi si specchia e di accentuare il cattivo. A causa di un incidente lo specchio si spezza e i suoi frammenti vengono dispersi per il mondo, entrando negli occhi e nei cuori degli esseri umani. Ne saranno coinvolti i due amici Kay e Gerda.
Teatro Carcano, Corso di Porta Romana, 63.

NATALE INCANTATO, A LEOLANDIA

Fino al 6 gennaio, il regno della fantasia alle porte di Milano è dedicato al Natale

Tanti gli ospiti d'onore, a cominciare da Babbo Natale in persona, che incontrerà i piccoli e riceverà le loro letterine; insieme a lui ci saranno gli elfi, le fatine, la dama e il principe delle nevi, mentre a dare il benvenuto al parco ci penseranno i Piringuini, buffi e simpatici pinguini sbarcati a Leolandia proprio per Natale! Oltre alla tradizionale parata natalizia e alla cerimonia di accensione dell'albero di Natale, si potrà assistere a "Incantesimo", coinvolgente musical messo in scena dal cast artistico del parco.
Per la notte di San Silvestro, una serata speciale al ristorante La Tana di Leo con cenone di Capodanno e tante occasioni di gioco e divertimento per bambini, compresa musica dal vivo e un bellissimo spettacolo di fuochi d'artificio.
www.leolandia.it



Natale con gli Autori. Evento a sostegno della ricerca

Giunge quest'anno alla settima edizione il format di valorizzazione della letteratura, attraverso l'impegno degli autori, ideato da Stefania Nascimbeni, con la direzione artistica di Valeria Merlini, entrambe autrici e giornaliste. Appuntamento il 27 novembre con un evento di gala presso il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia, al fine di sostenere la ricerca scientifica contro i tumori femminili di Fondazione Umberto Veronesi. "Questione di un attimo" è il cortometraggio che verrà proiettato e in cui hanno prestato il loro volto gli autori coinvolti in questa edizione. www.natalecongliautori.org

La freccia azzurra
Teatro Colla
Dal 4 gennaio, Al Teatro Silvestrianum e al Teatro La Creta (sul sito i dettagli delle date e delle sedi).
Il negozio di giocattoli della Befana, una signora distinta e quasi nobile, è tra i più forniti della città. Nella sua vetrina: la bambola Rosa, il burbero comandante, il cane e tra i tanti personaggi anche la mitica Freccia Azzurra, un treno da sogno. Un ragazzo di nome Francesco se ne innamora ma è troppo povero per comprarla.

Mamma ho perso l'aereo
Auditorium di Milano
6 e 7 Dicembre
L'Orchestra Verdi vi aspetta con un appuntamento per tutta la famiglia: la proiezione della pellicola del celebre film "Mamma ho perso l'aereo" sul grande schermo e l'esecuzione dal vivo della colonna sonora di John Williams.
Auditorium di Milano Largo Maler

Per questo spettacolo chiedete i biglietti scontati riservati alle lettrici di Milano MOMS scrivendo a marketing@laverdi.org!

GUGGENHEIM

LA COLLEZIONE THANNHAUSER. DA VAN GOGH A PICASSO
Milano, Palazzo Reale, 17 ottobre 2019 – 1° marzo 2020

Dal 17 ottobre un pezzetto del Museo Guggenheim di New York si è trasferito a Milano! Quale migliore occasione per imparare tante cose sull'arte a cavallo tra Ottocento e Novecento. Grazie ai programmi didattici di Ad Artem, ecco una selezione di proposte per le famiglie, a tutte le età!

▶▶ FAMIGLIE CON BAMBINI 4-5 ANNI

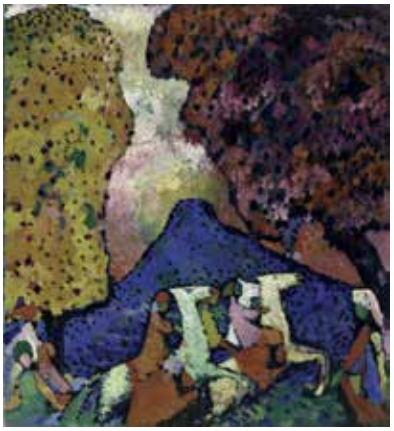
Viaggio tra mucche gialle e montagne blu | Visita guidata ludica

Cosa ci fanno in una mostra un piatto di pesche, una mucca gialla e delle montagne blu?
Sono le pagine di una storia che verrà raccontata ai bambini, tappa dopo tappa, in un viaggio a cavallo dell'arte tra Otto e Novecento. Passeggiando tra i dipinti si scopriranno oggetti, luoghi e personaggi, da posizionare su una mappa e, a mo' di appunti per la memoria, verrà dato un nome alle scoperte. È così che la mappa si trasformerà in una storia…

▶▶ FAMIGLIE CON BAMBINI 6-10 ANNI

Con gli occhi di: istruzioni per cambiare punti di vista | Visita guidata ludica

Sono giunti a Milano grandi capolavori dalla lontana New York; Monet, van Gogh, Picasso si mostrano ai nostri occhi curiosi: ma cosa rappresentano? Dov'è finita la realtà?



Vasily Kandinsky Montagna blu, 1908-09
© Solomon R. Guggenheim Foundation, New York (SRGF)

I grandi cambiamenti che hanno sconvolto l'arte tra Otto e Novecento ci invitano ad una visione alternativa, dove forme e colori cambiano, come in un magico caleidoscopio.
Saremo così pronti anche noi ad applicare alla realtà il nostro personale e unico sguardo. Partiamo da un'immagine che, attraverso livelli e strumenti ottici più o meno inconsueti, si trasformerà in qualcosa di nuovo e completamente diverso!

▶▶ FAMIGLIE CON ADOLESCENTI

L'arte a modo mio | Visita guidata

Visitando la grande mostra di Palazzo Reale, potremo conoscere gli artisti che dalla seconda metà dell'Ottocento hanno cercato nuove strade per rappresentare la realtà…
Cosa vuol dire dipingere un quadro o realizzare una scultura? I nostri occhi come vedono le cose?
Dalle sperimentazioni degli impressionisti e dalle intuizioni di Paul Cézanne nasce un'arte completamente diversa da quella del passato, che sempre di più vuole dare voce all'interiorità, e che porta poi alla nascita di tutte le principali Avanguardie. E allora andiamo alla scoperta di opere che si liberano delle regole tradizionali, per esprimere davvero la personalità dell'artista!





In alto: **Henri Rousseau**
I giocatori di football, 1908
© Solomon R. Guggenheim Foundation, New York (SRGF)

Vincent van Gogh
Montagne a Saint-Rémy, Saint-Rémy-de-Provence, luglio 1889
© Solomon R. Guggenheim Foundation, New York (SRGF)

Info

▶ Per famiglie 4-5 anni
(90 minuti)
€ 8 bambino € 24 adulto

▶ Per famiglie 6-10 anni
(90 minuti)
€ 17 bambino € 22 adulto

▶ Per famiglie con adolescenti
(90 minuti) € 17 adolescente
€ 22 adulto

▶ Visita guidata per adulti
(90 minuti) € 22 adulto

Consulta il calendario su www.adartem.it

Prenotazioni:
Ad Artem, Tel. 02.6597728; info@adartem.it



BARBARA DEL DUCA
INSEGNANTE DI YOGA ORMONALE E TITOLARE DI JHANALOFT



SIMONA MUSOCCHI
PERSONAL TRAINER E IDEATRICE DEL METODO SMART GYM

YOGA ORMONALE + SMART **GYM**

LA STRATEGIA VINCENTE PER AFFRONTARE LA MENOPAUSA IN SALUTE, BENESSERE E SERENITÀ

di Valentina Valente

Sono tante le fasi delicate che il corpo di una donna attraversa nel corso della vita. Quello della menopausa è sicuramente uno dei più importanti, in termini di coinvolgimento emotivo, fisico e mentale. Affrontarlo con le giuste strategie è la chiave per viverlo senza stress puntando a riequilibrare il nostro organismo e a ricercare benessere, inteso come salute fisica e mentale. La strategia innovativa che vi presentiamo abbina due metodi, lo "Yoga Ormonale" e la "Smart Gym". Abbiamo incontrato Barbara Del Duca, titolare del centro Jhanaloft e insegnante di Yoga Ormonale a Milano e Simona Musocchi, welness coach e personal trainer a Milano, per farcelo spiegare nel dettaglio.

Partiamo dal concetto di Yoga Ormonale, che cos'è esattamente?
B.D.D Lo Yoga Ormonale è stato inventato dalla psicologa brasiliana Dinah Rodrigues, splendida 92enne. Serve a bilanciare in modo naturale gli ormoni femminili.



A chi si rivolge e quali sono i principali benefici?
B.D.D Si rivolge principalmente alle donne in pre menopausa e menopausa, il periodo in cui gli ormoni iniziano a sbilanciarsi causando i tanti fastidi che conosciamo: vampate, sbalzi d'umore, insonnia, secchezza vaginale, mal di testa, nausea, vertigini, colesterolo alto. Questi sono i sintomi più comuni ma ce ne sono molti altri e anche di più seri come l'osteoporosi, la depressione, il malfunzionamento della tiroide.

In cosa consiste la pratica e in cosa si differenzia dallo yoga, diciamo più conosciuto?
B.D.D Lo Yoga Ormonale deriva dall'Hatha Yoga ma le posizioni sono fatte in modo più dinamico, si utilizza anche una respirazione dinamica, bastrika, e tecniche di circolazione dell'energia. Tutto per stimolare la produzione ormonale.

La "Smart Gym" che ruolo ha in questo percorso e in cosa consiste?
S.M La Smart Gym va abbinata allo Yoga Ormonale. È un metodo di allenamento che ho messo a punto e ho pubblicato in un libro che lo spiega nel dettaglio (ed. Mondadori). L'ho pensato per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a stare in forma, senza dover andare in palestra. Bastano infatti 15 minuti al giorno per ottenere risultati visibili. Il segreto: concentrarsi su un gruppo muscolare alla volta e per un mese allenarlo con semplici esercizi di pochi minuti, che si possono fare a casa, guardando la tv, stirando, oppure in ufficio, mentre si va al lavoro, o al parco con il cane.

Quindi il metodo Smart Gym, nel periodo della pre-menopausa e menopausa come si declina?
S.M In tre semplici fasi. Aerobica: migliora il funzionamento dell'apparato cardio-vascolare, respirazione e sistema immunitario, di conseguenza aiuta a contrastare vampate di calore. Tonificazione: aumenta la forza muscolare, fondamentale per contrastare l'avanzamento osteoporosi. Stretching: migliora l'elasticità e la flessibilità.

L'obiettivo della sinergia di questi due metodi a cosa ci conduce?
S.M Sicuramente abbinandoli si possono contrastare i disturbi nel periodo di pre menopausa e menopausa, donando al contempo benessere a 360 gradi.

Che impegno di tempo è richiesto?
S.M Dopo una valutazione personalizzata solitamente si consiglia 1 ora di yoga e 1 ora di Smart Gym settimanali, con consigli personalizzati per entrambe le discipline da eseguire poi anche in autonomia.

INFO
Per lezioni di prova e lezioni di gruppo.
Simona Musocchi – riceve nel suo studio in Via Senato, 20. musocchisimona@gmail.com
Barbara Del Duca – riceve presso Jhanaloft in via G. Sitori, 4 (Porta Venezia). info@jhanaloft.com.





QUI È COME SENTIRSI **A CASA**

IL MICRONIDO DI TAN'ATARA

a cura della redazione

Sicuri e protetti, qui è come sentirsi a casa: è la migliore garanzia e il miglior riconoscimento che una mamma possa fare al nido in cui porta il suo piccolo. Si sa, affidare il proprio bambino di pochi mesi ad altri, in un ambiente completamente nuovo, non è un passo semplice, spesso carico di tensioni soprattutto da parte di noi mamme. La possibilità di incontrare personale non solo qualificato ma disponibile, accogliente, in grado di creare un ambiente sereno, può rendere tutto più facile. Ecco uno degli ingredienti fondamentali del micronido Spazio Cuccioli di Tan'atara: alla base di tutto il progetto c'è la volontà di creare un ambiente familiare, come a casa.

Per questo, ad esempio, il numero di bambini è contenuto, per assicurare a ciascuno la giusta attenzione, con un approccio personalizzato in base alle specifiche esigenze. Per lo stesso motivo, lo spazio è progettato per essere silenzioso, protetto, privilegiando i colori pastello, che conciliano serenità e positività.

Anche il rapporto con le famiglie è strutturato per renderli partecipi della crescita dei loro bambini, grazie a foto, filmini e aggiornamenti giornalieri.

Sul piano pedagogico, la scelta fatta dalla pedagogista e dalle educatrici non ha voluto privilegiare un approccio specifico ma attingere dalle migliori teorie, offrendo ai bambini diversi stimoli e opportunità. Alla base, l'idea del bambino come soggetto attivo, protagonista del suo vissuto, accolto nella propria individualità.

Un luogo da consigliare, dove far socializzare i vostri bimbi e accrescere la loro attitudine alla sperimentazione e al divertimento.



sperimentare insieme!



Massimo 10 bambini
Dai 9 ai 36 mesi
Dalle 8:30 alle 16:30
Uscite possibili:
alle 12 e alle 13:30
3-4-5 Giorni a settimana

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

L'OV MILANO

QUANDO IL BISTROT È FAMILY FRIENDLY

Quando arriva il fine settimana e si resta in città, è sempre bello programmare in compagnia di amici o parenti un momento di relax fuori dalle mura domestiche. Occasioni di condivisione e di chiacchiere, tempo prezioso da passare con i bambini e da dedicare alla famiglia, all'insegna del buon cibo. Unico obiettivo: il benessere di tutti i componenti della famiglia, grandi e piccoli.
I bistrot L'Ov Milano sono una miscela di stili diversi che si fondono perfettamente dando vita a luoghi accoglienti, retrò e dall'atmosfera internazionale dove gustare i sapori dell'autentica cucina home-made, rivisitata per accontentare un gusto più metropolitano e attuale.
Ma il punto forte è la loro connotazione family friendly: non manca niente per accogliere le famiglie con i bimbi più piccoli, dai seggioloni ai fasciatoi per il cambio. Sono il luogo ideale sia per organizzare un brunch in famiglia o con gli amici nel weekend, che per una merenda con i bambini, in cui gustare una delle tante torte fatte in casa o dei pancake preparati al momento.





Atmosfera accogliente e confortevole

Ci piace perchè

▸ …IL PROTAGONISTA DEI MENU'
Strapazzato, in camicia, al tegamino: l'uovo è il protagonista assoluto dei piatti, che si tratti di una ricca colazione, un gustoso pranzo oppure di una merenda, aperitivo o cena.

▸ C'E' IL KIDS CORNER!
Un menù dedicato ai più piccoli, con toast, mini burger, nuggets di pollo, pasta e naturalmente… le uova! E poi… pastelli colorati per giocare nell'attesa.

▸ L'ORARIO
A qualsiasi ora del giorno, la cucina è sempre aperta anche per pasti e spuntini fuori orario!

INFO
L'Ov Milano è in:
- Viale Premuda, 14
- Via Solari, 34
Orari: Lun-Ven 8:30-24
Sab-Dom-Festivi 9:30-24
www.lovmilano.com



Evviva il brunch!

Molto amato, il brunch fa ormai parte anche della nostra cultura. Se poi è così ricco! Qui nei bistrot L'Ov Milano ha un costo fisso di 24 euro e comprende: mini croissant; pane tostato; marmellate, Nutella, burro; i mitici pancake homemade, con sciroppo d'acero originale canadese. Macedonia di frutta fresca e le uova cucinate a piacere, con bacon croccante o salmone affumicato, verdure grigliate, patate al forno al profumo di rosmarino, pomodoro grigliato. Il tutto con un buon caffè americano e succo d'arancia!

Seguite la pagina Facebook L'Ov Milano per le novità!

PHILIPS

AVENT

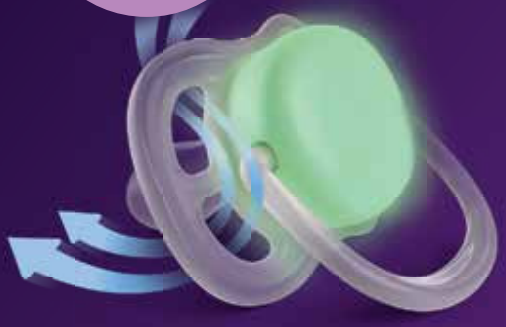
ultra air night

Fai respirare **la pelle del tuo bambino**

Il marchio n. 1 raccomandato dalle mamme[1]

Nuovo

Facile da trovare al buio



ultra air night è dotato di fori extra-large per mantenere morbida e asciutta la pelle delicata dei bimbi e di uno scudo fluorescente che si illumina al buio per vederlo anche quando le luci sono spente.

Rispetta il corretto sviluppo del cavo orale

Custodia di sterilizzazione e di trasporto

98%*

Accettato dal 98% dei bambini*

* Test effettuati sui consumatori negli Stati Uniti nel 2016-2017, mostrano una media del 98 % di accettazione della tettarella Philips Avent usata nei nostri succhietti ultra air da 0 a 18 mesi

1 Basato su un'indagine online GemSek condotta su più di 9000 utilizzatrici di marchi e prodotti di prima infanzia

LE DUE ANIME DI MARY

IL SAPORE DI NEW YORK E PARIGI CONQUISTA MONZA

di Valentina Mainetti e Silvia Bonecchi

Mary, nata in Bretagna, dall'anima curiosa e cosmopolita, arriva a Monza con l'idea di creare qualcosa di unico e speciale, ideando due locali diversi tra loro ma entrambi originali e innovativi, sia nel design che nella proposta: *Burger's Family*, hamburgeria in stile americano, e *B.*, bistrot dal sapore francese.
Sei anni fa, Mary, mamma vulcanica dal forte spirito imprenditoriale, ha l'intuizione di aprire un locale family friendly, in posizione strategica vicino a diverse scuole dove mamme-figli e ragazzi liceali possano trovare una proposta golosa, dalle colazioni fino a cena. *Burger's Family* ha portato a Monza una fetta d'America grazie ad un personale formatosi oltreoceano che propone dalle classiche cheesecake newyorkesi ai golosi brownie e pancake, fino ad hamburger e club sandwich cucinati con ingredienti di alta qualità per veri intenditori. L'ambiente luminoso e curato è ideale per il ricco brunch domenicale e per eventi e feste di compleanno personalizzate, in perfetto stile americano. Il logo stesso è un richiamo alla famiglia: i tre cuori simboleggiano i tre figli della proprietaria.
La creatività di Mary è sempre in fermento e, trovato il luogo perfetto nel cuore del centro, inaugura in primavera un nuovo locale questa volta dall'animo francese: nasce così *B.*, accogliente bistrot con dehors e tavolini affacciati su una storica piazza monzese il cui interno esprime invece un gusto squisitamente personale che mixa antico e moderno. Sette giorni su sette e a tutte le ore, si puòdegustare una cucina da classico bistrot arricchita con alcuni piatti caratteristici della tradizione francese, Croque Monsieur e Croque Madame, che portano una ventata di Parigi nel centro di Monza. *B.* vuole essere un luogo dove ritrovarsi con gli amici, lasciarsi coccolare dall'ambiente rilassante e avvolgente e farsi prendere per la gola dalle raffinate proposte. Il logo del locale è nato dalla creatività di Maé, figlia di Mary che ha ereditato l'estro creativo della mamma e l'ha voluta rappresentare come l'ape regina di questo luogo, laboriosa e inarrestabile. Mary è riuscita a sorprendere la città creando due locali inediti e diversi fra loro che rispecchiano le due anime della sua personalità, sempre alla ricerca di nuove ispirazioni!

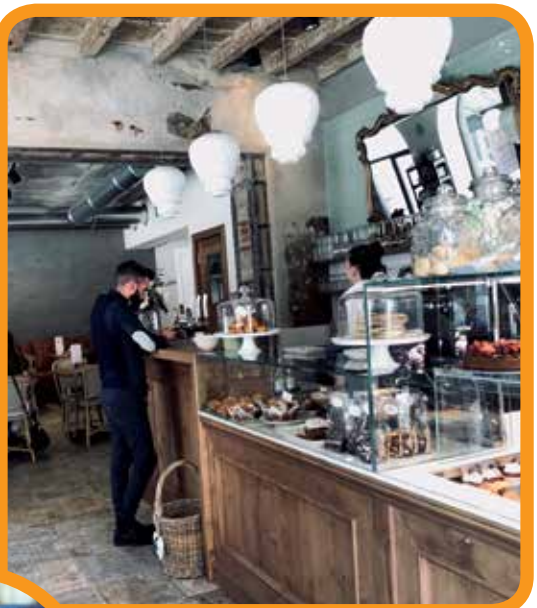


MARY SIMON
IMPRENDITRICE, SUA L'IDEA DEI DUE BISTROT *BURGER'S FAMILY* E *B.*





Burger's Family



B. (il bistrot)

Locali family friendly nel cuore di Monza



BURGER'S FAMILY
Via Monti e Tognetti, 15
Tel. 039.8962184

B.
Via Carlo Alberto, 27
Tel. 039.9153951

MILANO MOMS PER BURGER'S FAMILY E B.

Il **Centro medico** per le **donne**

Il poliambulatorio **Centro Sofia** offre alla donna e al bambino tutte le prestazioni diagnostiche e terapeutiche per la salute e per il suo benessere con una completa gamma di specializzazioni mediche, chirurgiche e paramediche di ginecologia, ostetricia, pediatria, andrologia, senologia, endocrinologia, psicologia e le tecniche più innovative di fecondazione assistita.



È nata l'app del **Centro Sofia**

Da oggi puoi scaricarla sul tuo smartphone iOS o Android e accedere a tutti i servizi

- **prenotare** una visita
- controllare i tuoi **appuntamenti**
- scaricare **referti e fatture** (dopo aver firmato un apposito modulo)
- avere tutte le **info** del Centro
- comunicazioni con **notifiche push**
- creare un tuo **profilo personale**
- **caricare i tuoi file** (immagini, video, pdf)

centrosofia
centro medico polispecialistico

via Alessandro Volta 44, Monza - 039 3900664 - info@centrosofia.it - www.centrosofia.it

STRAORDINARIA COMMUNICATION

SONNI TRANQUILLI!
CI PENSANO LORO

ECCO I PRODOTTI GIUSTI PER AIUTARE I PICCOLISSIMI A RILASSARSI.



I SACCHI NANNA, PRATICI E CALDI

I sacchi nanna imbottiti di Fresk Baby renderanno più rilassanti i sogni dei più piccoli. Utilissimi non solo nei primi mesi ma anche più avanti, perchè tengono i bimbi al caldo e riparati senza dover usare coperte. L'imbottitura è morbida e anallergica.

L'EMANATORE DI SUONI, COLORI, PROFUMI

Miniland Natural Sleeper crea l'ambiente perfetto per il riposo, aiutando il bambino attraverso l'emissione di rumore bianco, colori e profumi. Per un sonno tranquillo e rilassante!





L'UMIDIFICATORE CON PROIEZIONE DI IMMAGINI

Vicks Sweet Dreams è l'umidificatore a vapore freddo che trasforma la cameretta in un luogo magico.
La tecnologia a ultrasuoni garantisce un funzionamento silenzioso



IL RIDUTTORE LETTO, NON SOLO PER DORMIRE

Sleepyhead, progettato in Svezia e totalmente "made in Europe", è caratterizzato da materiali traspiranti, lavabili e ipoallergenici e da un'eccellente permeabilità all'aria. Un solo prodotto, tanti utilizzi: dal riposino ai giochi!

I cuscini per i primi mesi

Consigliata dall'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità), la migliore posizione per far riposare i bambini sotto l'anno di étà è quella a pancia in su. Ecco i cuscini giusti per i piccolissimi:

• Cosydream di Babymoov è la soluzione perfetta per rassicurare e sostenere il bambino nel suo lettino. L'effetto riduttore assicura una corretta posizione durante la nanna.
Il cuscino poggiatesta integrato previene il rischio di plagiocefalia.

• Lovenest è il poggiatesta ergonomico che garantisce una distribuzione uniforme della pressione sul cranio del bambino, aiutando a prevenire la plagiocefalia.
Consigliato dalla nascita ai primi 3 mesi.





DOVE LI TROVI?

Tutti i prodotti sono in vendita da **Salina**, Viale Abruzzi, 51; **Mini Salina**, Corso Vercelli, 62 e su babymilano.it

EDIZIONI
LSWR

Novità

Dai 40 anni di esperienza
del dr. ALBERTO FERRANDO
consigli utili che ti guidano
nella cura del tuo bambino.





Visita il nostro sito
*www.edizionilswr/**bimbi***
per scoprire le nostre offerte
e arricchire la tua biblioteca.

PER CHI HA UN BEBÈ!

3 SOLUZIONI SMART



VESTIRE I PICCOLI? FACILE CON I KIT NEOGENES!

Un innovativo servizio per vestire i piccoli, da 0 a 3 anni. Si chiama Neogenes e ti dà la possibilità di ricevere a casa un kit di vestiti adatti all'età e alla stagione, in affitto. Tutti i capi vengono sanificati e consegnati periodicamente a casa, con il ritiro contestuale del kit precedente. Un mix perfetto di economicità e sostenibilità!

www.neogenes.it

PER IL BAGNETTO. LE VASCHETTE CHE PORTI IN VIAGGIO

Queste due soluzioni firmate Doomoo sono pensate per facilitare il momento del bagnetto. Il materassino gonfiabile si asciuga facilmente e lo porti dovunque. La vaschetta Shantala garantisce al bambino una posizione fetale e un'ottima percezione dell'acqua.

www.doomoo.com







ORGANIZZAZIONE AL TOP!

Le borse-fasciatoio Lassig sono un must have per le neomamme. Ecco la limited edition Vintage Tote Adventure Bag. Con un ampio compartimento centrale e tasche con zip, tutto è a portata di mano! Include: fasciatoio, portabiberon, pochette, cinghie per il passeggino.

www.laessig-fashion.com

SICUREZZA IN AUTO CON **BeSafe**

DISPOSITIVI ANTIABBANDONO E SEGGIOLINI DI ULTIMA GENERAZIONE





Il dispositivo antiabbandono si collega facilmente al cellulare.





BeSafe SmartPad, il cuscinetto antiabbandono.

È entrato in vigore l'obbligo di usare seggiolini auto con dispositivo anti-abbandono per bambini fino a quattro anni. È stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il decreto del Ministero dei Trasporti e delle Infrastrutture che fissa le caratteristiche tecnico-costruttive e funzionali dei dispositivi. I genitori devono quindi mettersi in regola. BeSafe, azienda scandinava leader nel settore dei **seggiolini auto** per bambini e pioniera nello sviluppo di sistemi di ritenuta in direzione opposta al senso di marcia, ha da sempre investito risorse ed energia per lo sviluppo di soluzioni tecnologiche che limitino i potenziali danni ai bambini negli incidenti stradali. Per questo ha già messo sul mercato il suo **dispositivo anti-abbandono BeSafe SmartPad**: un innovativo cuscinetto da applicare sopra il seggiolino auto. La sua tecnologia Bluetooth è applicata a un sensore e consente di rilevare la presenza del bambino sul seggiolino. Come funziona? **Il sistema invierà un allarme acustico sullo smartphone del genitore** nel caso si allontanasse senza il bambino. In caso di mancata risposta alla notifica, il sistema invia un SMS di alert a una serie di numeri preimpostati con le coordinate geografiche del luogo in cui si trova il bambino creando così una rete di soccorso. È facilmente installabile su tutti i seggiolini per auto BeSafe posizionandolo sulla seduta, bloccato dallo spartigambe. In BeSafe, i prodotti sono creati e sviluppati tenendo sempre conto non solo dei requisiti in termini di normative sulla sicurezza, ma verificando la loro efficacia in situazioni di vita reali. Con questi criteri sono progettati tutti i seggiolini auto BeSafe. Tra gli ultimi nati, **BeSafe iZi Flex FIX i-Size accompagna il bambino da 100 a 150 cm di altezza** e va a completare il sistema modulare composto dagli altri due seggiolini per la nascita BeSafe iZi Go Modular X1 i-Size (da 40 a 75 cm) e BeSafe iZi Modular i-Size (da 61 a 105 cm).

BeSafe iZi Flex FIX i-Size è il primo seggiolino per bambini grandi che soddisfa pienamente i nuovi requisiti di sicurezza e ha vinto il prestigioso Kind+Jugend Innovation Award nella categoria 'World of Travelling Kids' oltre che aver ottenuto risultati eccellenti per la sicurezza nei recenti test ADAC quale seggiolino "Molto consigliato". Inoltre, grazie al suo minimo ingombro, con una larghezza massima di 44 cm, è possibile installare fino a 3 seggiolini in fila sullo stesso sedile auto!

Tra le altre novità c'è il sistema di seggiolini auto ROTATION FOR NEW GENERATION, applicato al nuovo **iZi Twist B i-Size, il seggiolino per bambini da 40 a 105 cm di altezza, ha una base ISOfix incorporata su cui ruotare verso il lato portiera** per facilitare al genitore la seduta e il prelevamento del bambino. Il sistema brevettato si livella sulla base, garantendo sempre una perfetta installazione a 90° indipendentemente dall'inclinazione del sedile dell'auto. Il bambino, quindi, sarà sempre seduto in una posizione comoda e sicura.

BESAFE
www.besafe.com



Il seggiolino BeSafe iZi Modular i-Size si installa sulla stessa base ISOfix Modular del seggiolino nascita BeSafe iZi Go Modular X1 i-Size



Il nuovo seggiolino iZi Twist B i-Size ha una rotazione side-to-side. BeSafe pensa alla sicurezza del bambino ed è 100% parents friendly!

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE





CENTRO MEDICO SOFIA

A MONZA, UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA SALUTE DELLA DONNA E DEL BAMBINO

A Monza, un punto di riferimento per la salute della donna e del bambino.
Il Centro Sofia, nato nel 2002 come Poliambulatorio Medico, offre tutte le prestazioni diagnostiche e terapeutiche necessarie alla salute della donna e del bambino. L'attività si è specializzata nelle tecniche di fecondazione assistita collaborando con il Centro di riproduzione assistita Biogenesi. Successivamente l'offerta si è integrata con altre specialità mediche, chirurgiche e paramediche: i pazienti oggi possono trovare risposta ai quesiti di carattere **ginecologico, uro-andrologico, endocrinologico e psicologico, con servizi specifici per la donna, la coppia e il bambino.** Grande valore aggiunto è costituito da un'equipe di **oltre 40 medici, biologi e paramedici.** Specifiche competenze professionali si integrano a vantaggio dei pazienti, mantenendo sempre un rapporto diretto e personale. In collaborazione con i medici, un team di preparati assistenti consente di affrontare serenamente ogni percorso diagnostico e terapeutico.
Il Centro Sofia offre inoltre ai pazienti, tramite un'app dedicata, un servizio digitale attraverso il quale poter accedere a tutti i servizi.

CONTATTI
Centro Sofia
Via Alessandro Volta, 44 - Monza
Tel. 039.3900664 - Fax 039.2326806
info@centrosofia.it - www.centrosofia.it

SC SPORT
Centro Sportivo San Carlo
Via B. Zenale, 6
20123 Milano

ACQUAINSIEME
3 mesi - 3 anni

CIAO! Presentati!

Sono Eleonora , ho 32 anni e la mia vita è sempre stata segnata e legata ad un'unica cosa: il cloro.
Ho sempre nuotato come agonista e a 18 anni, grazie a mia madre, ho fatto il corso di assistente bagnante e subito dopo quello per diventare istruttore.
Lavoro ormai al San Carlo, che reputo la mia seconda casa , da 10 anni. Sono assistente bagnante e istruttrice di acquaticità infantile.

Qual è il VALORE AGGIUNTO che da l'acqua ad un bimbo così piccolo?

La prima cosa che chiedo sempre ad un genitore è : ti è mai capitato di fare la doccia o il bagno nudi insieme?
Capita raramente , sopratutto in questo mondo che viaggia veloce e non ci da mai tempo.
Pelle contro pelle, l'acqua che trasmette tutte le emozioni, la sensazione sul corpo crea molti stimoli sia visivi che fisici anche ad un bimbo così piccolo.
Sperimentano sopratutto la fiducia reciproca.
Il ruolo fondamentale in un corso di acquaticità infantile é senza dubbio quello che ricopre il genitore.
Rafforza il legame, la fiducia ma sopratutto un momento intimo durante la giornata.
Noi animatori siamo al di fuori di questa diade.

Perchè ANIMATORE e non MAESTRA?

Quando sono entrata a fare parte di questa realtà mi è piaciuto subito il nome: ANIMATORI.
Si , perché noi nella fascia d'eta 0-3 anni non abbiamo nessuna tecnica specifica da insegnare.
Attraverso il gioco attraverso la magia creiamo un'indipendenza acquatica.

Perchè hai deciso di iniziare questo percorso con tua figlia di 9 mesi?

Quando ho scoperto di essere incinta avevo già nel cassetto un mini costumino da piscina. A 3 mesi sono entrata in acqua per la prima volta al san Carlo ed è stata un emozione indescrivibile. Ho potuto finalmente capire cosa provano tutte le mamme che decidono di intraprendere questo percorso.
Ho scelto di fare questi semplici 30 minuti per dedicarci una nostra coccola speciale oltre tutto quello che ho già detto.



DIABETE IN GRAVIDANZA?

NIENTE ALLARMI, MA CHIEDI ALLE PERSONE GIUSTE

di Lino Grossano
(articolo realizzato in collaborazione con Blister, il magazine del Policlinico di Milano, n. 2/2019)

Il diabete gestazionale è **una forma di diabete che si sviluppa durante la gravidanza** e può riguardare una futura mamma su dieci. È un diabete 'temporaneo', perché nel **90% dei casi le donne guariscono** dopo la nascita del bambino; e **non significa che il bimbo ha il diabete**, come spesso le mamme temono in un primo momento. In ogni caso **non è un problema da sottovalutare**: può complicare il parto e far insorgere altri problemi di salute. La cosa migliore, come sempre, è **affidarsi a chi è specializzato nel trattare la patologia**, come spiega Veronica Resi, diabetologa dell'Unità di Endocrinologia al Policlinico di Milano.

Cos'è il diabete gestazionale?
È una forma di diabete che si riscontra per la prima volta in gravidanza, anche se potrebbe essere presente già prima e non essere ancora stato diagnosticato. Si può stimare che colpisca una donna incinta su dieci, ma il dato è drammaticamente in aumento a causa di una serie di cambiamenti nella società che accentuano determinati fattori di rischio. Ad esempio, perché aumenta l'età a cui le donne iniziano una gravidanza, perché sono in aumento l'obesità e il sovrappeso delle future mamme, ma anche perché particolari etnie sono più a rischio di altre.

Chi è più a rischio?
In generale sono le donne obese o in sovrappeso, quelle che hanno già avuto un figlio che pesava più di 4,5 kg alla nascita, quelle con più di 35 anni, le donne che hanno già avuto un diabete gestazionale o quelle che hanno un famigliare di primo grado con il diabete di tipo 2. Non tutte le donne devono sottoporsi ad uno screening, ma solo quelle che hanno determinati fattori di rischio: sarà il ginecologo, l'ostetrica o il medico di famiglia a indirizzare ciascuna donna in base alla sua situazione personale.

Come funziona lo screening?
Il test è semplice: si effettua un prelievo di sangue a digiuno per valutare la glicemia, poi si beve un bicchiere d'acqua che contiene 75 grammi di glucosio, che è uno zucchero. Poi si fanno due ulteriori prelievi di sangue, a distanza di 1 ora e di 2 ore per valutare i nuovi valori di glicemia. È un test assolutamente sicuro, perché si assume solo acqua e zucchero. Per alcune donne può però essere un po' fastidioso, perché si assume tanto zucchero in una volta sola, e si potrebbe avere un temporaneo senso di nausea.

Cosa comporta avere il diabete gestazionale?
È una patologia che può presentarsi in forma lieve oppure più grave, ma in ogni caso può complicare una gravidanza e rappresentare un fattore di rischio per altre patologie, sia per la madre che per il bambino. Il bimbo può arrivare a pesare più di 4 kg alla nascita, rendendo il parto più difficile, e potrebbe sviluppare da grande patologie del metabolismo, diventare obeso o andare incontro a diabete. La mamma invece può sviluppare ipertensione in gravidanza che, se trascurata, può avere conseguenze anche gravi, e il diabete può diventare manifesto: quasi il 50% delle donne con diabete gestazionale a distanza di 10 anni sviluppa infatti il diabete di tipo 2. La gestione del diabete in gravidanza e delle sue eventuali complicanze deve essere valutata a seconda della situazione individuale: non c'è bisogno di allarmarsi, ma è importante sapere che è una patologia che va curata, proprio per evitare complicazioni.

Come si cura?
Va sottolineato che il diabete gestazionale va curato, sempre. Bisogna adeguare lo stile di vita, dare maggiore attenzione alla nutrizione, e monitorare attentamente la glicemia durante la gravidanza. Al Policlinico di Milano c'è un ambulatorio dedicato: si accede con una semplice impegnativa del medico di famiglia o del ginecologo che segue la donna. I tempi di attesa sono molto brevi, anche perché la gravidanza stessa ha dei tempi da rispettare e dobbiamo intervenire velocemente.

Cosa accade quando termina la gravidanza?
Nel 90% dei casi la donna guarisce dal diabete. Ma anche in questi casi proseguiamo i controlli anche a 6-12 settimane dal parto, facendo un nuovo test. Se sono rimaste alterazioni della glicemia, anche minime, o se il diabete è ancora presente, la donna viene subito presa in carico dal nostro centro. Ma anche nei casi in cui il test è negativo consigliamo di ripetere l'esame a distanza di un anno.

Il diabete gestazionale, insomma, è una finestra sul futuro di ciascuna mamma: se una donna ha avuto il diabete in gravidanza ha più probabilità di svilupparlo anche a distanza di tempo. Le attenzioni che ha avuto durante tutta la gravidanza dovrà cercare di mantenerle anche per tutta la sua vita da mamma.

CLINICA MANGIAGALLI DEL POLICLINICO
Scopri il calendario con tutte le visite e gli esami utili per te e il tuo bambino: visita www.mangiagallicenter.it e clicca su **"Le tappe della gravidanza"**

leBebé

gioielli

molto più di una promessa



lebebe.eu



STEFANIA DEL DUCA
COORDINATRICE OSTETRICHE
DI HUMANITAS SAN PIO X

DURANTE I 9 MESI SUCCEDE: VERO O FALSO?

QUALCHE CONSIGLIO PER MAMME IN ATTESA!

a cura di Stefania Del Duca

Piccoli grandi fastidi che accompagnano i 9 mesi e quelli successivi al parto, possono essere alleviati con qualche accorgimento, un po' di costanza e pazienza…vediamoli insieme! In generale, vale sempre il consiglio più importante: chiedere aiuto se serve!

"Dormire? Che bel ricordo!" VERO/FALSO?

Falso. In gravidanza, il sonno non si perde ma cambia a causa degli ormoni. Un sonno non sufficiente potrebbe esser fattore di rischio per l'insorgenza di patologie ostetriche. In genere sonnolenza e sonno interrotto di notte si verificano all'inizio e alla fine della gravidanza. Il consiglio è di assecondare il sonno quando arriva spontaneo o fare piccoli riposini, appena possibile, per esempio in pausa pranzo, dopo una bella passeggiata di 10 minuti, di buon passo. La sera evitare di fare tardi e dopo un bel bagno caldo chiedere al compagno dei massaggi ai piedi, alla schiena o alla testa, con delicati movimenti circolari, magari con aiuto di olio essenziale di camomilla o di lavanda misto a olio di mandorle. La cena dev'essere leggera senza assunzione di alcolici o bevande eccitanti (caffè-the) o piccanti, meglio almeno due ore prima di coricarsi. Aiutano anche tisane calde di tiglio o di melissa e rosa canina ricca di vitamina C. Aiutano sicuramente attività serali rilassanti come dipingere, leggere, cantare ninna nanne per il piccolo in grembo. Ancora importante frequentare corsi prenatali condotti da ostetriche che insegnano esercizi di Yoga, meditazione o di stratching, accompagnati da respiro lento e profondo. A volte rivolgersi ad una ostetrica o ad uno psicologo aiuta a far uscire le paure e le tensioni legate alla nascita e il sonno ritorna tranquillo.

"Muscoli e ossa, e son dolori... " VERO/FALSO?

Vero. Sciatica, dolore alla schiena e al bacino, collo e spalle bloccate dipendono dalla postura alterata dal peso. Il consiglio: muoversi spesso, fare passeggiate all'aperto, con scarpe molto comode, frequentare corsi di accompagnamento alla nascita dove si svolgono attività pratiche, Yoga, acquaticità in gravidanza, danza dolce o del ventre, massaggi di coppia. Se i sintomi persistono, meglio chiedere aiuto al proprio medico che potrebbe consigliarvi un osteopata o un medico di agopuntura, così come un fisioterapista, per alleggerire le tensioni e il dolore. Può essere utile la sera fare degli impacchi caldi sulla zona lombare per distendere e riscaldare la parte.

"La regolarità intestinale? Un miraggio?" VERO/FALSO?

Vero. Al concepimento, la produzione di progesterone ha il compito di rilasciare la muscolatura di utero e intestino: il transito rallenta per trattenere le sostanze nutritive. Il consiglio: dieta ricca di fibre come frutta fresca (kiwi, uva) e secca (uvetta, prugne, noci, mandorle), verdura a foglie verdi crude e cotte a vapore, zuppe di cereali e legumi, bere 1,5-2 litri di acqua a basso residuo fisso, preferendo cibi non conservati in contenitori di plastica, ma comperati raccolti da poco, del territorio, biologici e di stagione (vedi decalogo Alimentazione e gravidanza ISS), magari consegnati a domicilio dal produttore. Utilizzare solo farinacei integrali, ad esempio 100g di farina integrale di origine italiana, contiene fibre, ferro, calcio, potassio, forsforo, vit. B1, B3, B6, Acido Folico, Vit. E, in quantità circa tre volte superiore alla farina tipo 00, praticamente meglio di un integratore sintetico.
Importante funzione ha l'attività fisica e la rieducazione del pavimento pelvico, eseguita da un'ostetrica, già a partire dalla gravidanza, per educare le donne ad ascoltare ed usare i muscoli del pavimento pelvico, per migliorarne l'ossigenazione, educando ad una sana evacuazione senza sforzo, nella posizione giusta, aiutando a prevenire danni, sia la comparsa di emorroidi che durante il parto per non danneggiarli.

INFO
Presso L'Ospedale Humanitas San Pio X è presente un servizio di assistenza ostetrica dedicata
Via Francesco Nava, 31
Tel. 02.6951.7522 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 17

Natale

SPECIALE REGALI



SOPHIE indossa:
cerchietto,
Panther by Valeria Gandossi
camicia bianca con volant in pizzo, **Philosophy**
di Lorenzo Serafini Kids
pantaloncini, **Crochette**
collant, **Cóndor**
sneackers, **Gioseppo**

sedia, Comback
di Patricia Urquiola **Kartell**,
carta da parati **Cole & Son,**
collezione Wood & Stars,
stella luminosa, **Bazardeluxe**
Tutto da: Le Civette sul Comò
Via Vittorio Salmini, 4
www.lecivettesulcomo.com

Art direction: STUDIO KIND
Foto: Sara Gentile
(STUDIO KIND)
Assistente fotografo:
Carlotta Broglio
Fashion stylist:
Veronica Ruggeri
Assistente fashion stylist:
Giulia Cova
Make up and Hair Style:
Ilaria Pincini
Babymodel: Sophie. agenzia
ModaModà
www.modamodakids.com

IN QUESTO SERVIZIO SONO PRESENTI INFORMAZIONI PUBLIREDAZIONALI

A NATALE VORREI… **UN OROLOGIO!**

SCOPRIAMO LA COLLEZIONE FLIK FLAK MYSTICAL WOODS



È uno dei regali più ambiti e richiesti dai bambini: il primo orologio personale! Perché fa sentire un po' grandi, perché è un accessorio bello da indossare e perché si può scegliere tra tante diverse proposte. La collezione Flik Flak Mystical Woods dedicata al mondo delle fiabe nasce per far sognare i bambini, e farli entrare in un mondo incantato di volpi, gnomi e altri magici amici, da portare sempre con sé, al polso! Colori, fantasia e cinturini in tessuto lavabili in lavatrice: così imparare a leggere l'ora diventa davvero un gioco!

Li trovi in tutti gli Swatch Store e su shop.swatch.com



A proposito di Flik Flak

Flik Flak, dal 1987, è stato il primo orologio per bambini che ha tradotto il concetto di lettura dell'ora in un'esperienza di divertimento e intrattenimento. Prodotti in Svizzera, hanno casse colorate e quadranti in plastica. La loro "forza" deriva dal movimento al quarzo svizzero.

SAILOR JUNIOR

LE TUE SCARPE, PER OGNI OCCASIONE

AMPIA SCELTA, DAI PRIMI PASSI AL NUMERO 40
TANTI MODELLI, DALLE SNEAKERS ALLE BABBUCCE, DALLE BALLERINE AI MOCASSINI!







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

SAILOR JUNIOR - CORSO COLOMBO, 5 (PORTA GENOVA)


Crayola
GLITTER DOTS
Scopri il nuovissimo glitter modellabile..
SCHIACCIA!
CREA!
BRILLA!
Sparkle Station
84
42
crayola.it

IL BISOGNO DI GIOCARE

APPRENDERE ATTRAVERSO IL CANALE LUDICO

di Luca Borsa e Sara Evangelista

L'attività quotidiana dei nostri figli è giocare: giocano perché si divertono, perché esplorano il mondo intorno, perché esprimono le emozioni e soprattutto perché è il modo attraverso cui apprendono e crescono. Il gioco quindi è una attività seria che noi adulti dobbiamo rispettare e favorire.
Uno dei compiti educativi di noi genitori infatti è quello di creare uno spazio ludico di benessere ed empatia affinché i nostri bambini si sentano ascoltati e rispettati. Garantire l'attività ludica deve essere una priorità anche del genitore.

Cosa impara un genitore quando un bambino gioca ?
Il genitore, guardando il bambino giocare, può osservare la sua personalità, comprendere le sue preferenze e quindi creare un ponte di relazione con lui.

Come impara il bambino giocando?
Impara in un clima di tranquillità e predisposizione all'ascolto e al divertimento.

sperimentare per apprendere

Cosa impara il bambino giocando?
Impara come funzionano gli eventi e gli oggetti intorno a lui, che ogni gesto ha una conseguenza, sperimenta l'utilizzo del proprio corpo, misura le sue capacità, imbastisce relazioni con gli altri.

In base alle proposte ludiche, si possono raggiungere differenti obiettivi pedagogici.
Per esempio, attraverso il gioco simbolico (far finta di) il bambino imita mamma e papà, ed inizia a sviluppare il pensiero astratto.
I giochi di movimento lo aiutano a usare correttamente il proprio corpo e a rispettare quello degli altri.
I giochi " carta e penna" (colori, manipolazione, puzzle, incastri) aiutano a sviluppare attenzione, concentrazione e precisione.
I giochi di lettura animata aiutano nell'ascolto, nella capacità di seguire un filo logico, nell'immedesimarsi nei personaggi.

I giochi da tavolo: molteplici stimoli

Ci sono poi alcuni giochi che racchiudono tutti questi obiettivi, come ad esempio i giochi da tavolo.
Per poter giocare, divertirsi e vincere, i bambini fanno" finta di essere una pedina del gioco, usano correttamente il corpo se devono lanciare un dado o girare carte e rispettare il turno.
Devono stare attenti a quello che accade durante una partita, ascoltare le regole, imparare o sviluppare strategie e quindi seguire i fili logici dell'avventura ludica.
Il mondo dei giochi da tavolo è così vario che tutti possono trovarne uno adatto alle proprie esigenze.

In ogni situazione, però, la creatività e l'iniziativa dei genitori possono sicuramente essere uno dei motori del canale ludico.



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)

i genitori protagonisti

SOTTO L'ALBERO, **UN LIBRO!**

4 LETTURE UTILI, DIVERTENTI, ORIGINALI



IL LIBRO DELLE PAROLE GENTILI E DELLE BUONE MANIERE

Non è vero che le buone maniere fanno fatica a diventare abitudini. Con questo libro illustrato, sarà un vero divertimento imparare o ripassare 50 semplici regole! Provate ad aprire il libro a caso, leggete la regola e commentate: la conosciamo? la rispettiamo? Quante volte ce ne dimentichiamo?

Tea Orsi, Anna Pini, DeAgostini, dai 3 anni, 11,90 euro.



ELFI AL QUINTO PIANO

Una favola di Natale contro ogni pregiudizio. È quasi Natale quando Manuel, Camila e Shonda, insieme alle loro due mamme, arrivano nella città di R. Prendono possesso della nuova casa, dove i vicini sembrano accoglierli con la diffidenza che riservano a tutto ciò che è nuovo. In compenso, la mattina successiva dieci elfi si presentano a sorpresa a casa loro!

Francesca Cavallo, illustrazioni di Verena Wugeditsch, Feltrinelli, 14 euro.



NELLO SPAZIO DI UNO SGUARDO

Attraverso finestre e oblò, lo sguardo si posa su un frammento di universo. Ritagli di vita e grandi eventi della Storia (lo sbarco sulla Luna, l'11 settembre) si intrecciano con gioie, amori e il sogno di volare nello spazio. Un romanzo grafico, dai primi passi di un bimbo all'ultimo respiro di un uomo.

Tom Haugomat, Terre di Mezzo Editore, dagli 8 anni, 20 euro.



LEGGO UNA STORIA CON IL MAESTRO GIANNI

Come diceva Gianni Rodari "Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo? Perciò: largo al divertimento, mentre si seguono con il dito, compitando lettera per lettera, le storie di Gianni Rodari, scritte in stampatello maiuscolo.

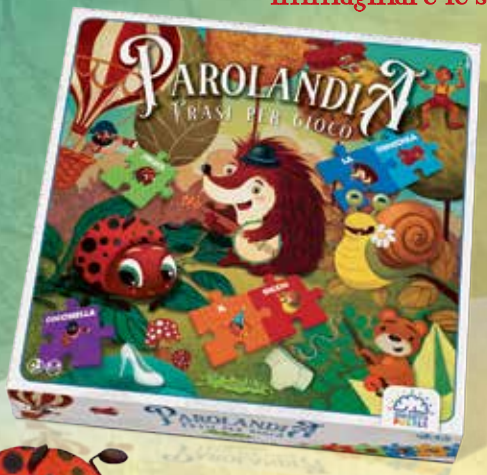
Gianni Rodari, Emme Edizioni, 4 volumi, ogni libro ha 24 pagine. dai 5 anni, 5,90 euro.

SMARTY PUZZLE

IDEATO E PRODOTTO IN ITALIA!

PAROLANDIA
FRASI PER GIOCO

Nel "Paese delle PAROLE" puoi liberare la fantasia per immaginare le situazioni più improbabili e divertenti!





GIOCO PER LA FAMIGLIA
PARTY GAME
GIOCO EDUCATIVO

Costruisci la tua frase! Combina i tuoi pezzi di puzzle e costruisci la tua frase, più lunga e più divertente possibile. Sfida i tuoi amici creando frasi originali e motivandole!

creativaMente
LUDO ERGO SUM
www.creativamente.eu

PER CHI AMA IL DESIGN

ECCO 3 IDEE ORIGINALI!



LA LAMPADA-STELLA

Per un'illuminazione calda e soffusa, questa applique può essere posizionata accanto al letto. In tessuto ignifugo, i paralumi sono cuciti a mano e i colori dei filati sono combinati con quello del cavo. Softlight di Buokids, 79 euro, su www.lecivettesulcomo.com



LA BICICLETTA VINTAGE

Senza pedali, catene o rotelle è contemporanea, con un tocco retrò. Supporta lo sviluppo naturale delle capacità motorie del bambino, incoraggiandolo a utilizzare il proprio equilibrio e il proprio corpo. Firts GO! Balance Bike di Banwood, 159 euro, da Unduetrestella Via Gian Battista Vico, 1



LE CASETTE CHE BRILLANO NELLA NOTTE

La lampada da parete o freestanding consente simultaneamente al bambino di vedere cosa c'è nella propria stanza, mentre si chiede cosa si trova nelle stanze all'interno della casa. E' composta da pezzi intrecciati - senza colla, senza viti, senza fissaggi. Di IO kids Design, 129 euro, da Unduetrestella



IL LETTINO SI VESTE **A FESTA**

LE NUOVE COLLEZIONI PER LA CAMERETTA, PERFETTE COME IDEA REGALO

Il Natale si avvicina e l'ansia del regalo inizia a farsi sentire. Soprattutto quando si tratta di bambini che, oggi come oggi, hanno davvero di tutto. Perché allora non pensare alla cameretta, o ancora meglio al lettino? È il luogo forse più vissuto, soprattutto nel caso dei bebé che qui trascorrono diverse ore della giornata, dal classico sonnellino durante il giorno alla nanna della notte.

Il letto è un "ambiente" importante. Non solo per il materasso utilizzato ma anche per il corredo tessile con cui viene "vestito" che, se naturale e traspirante, garantisce il migliore riposo, sia per il piccolo che per mamma e papà.

Le nuove collezioni Bamboom per il lettino sono state realizzate in quest'ottica: offrire ai piccoli e ai rispettivi genitori quanto di meglio la natura abbia da offrire. Tessuti leggeri, e traspiranti, in bamboo organico certificato, interamente prodotti in Italia: una garanzia in termini di qualità del prodotto finito. E in più, le nuove stampe, decisamente trendy e alla moda. Non per nulla il brand vanta anche un'anima olandese attenta alle ultime tendenze della moda.

Sparkling bubbles, per esempio, sui toni dello champagne con piccole bolle in grigio antracite, regala un effetto elegante e chic, perfetto come regalo di Natale all'amica che non rinuncia all'eleganza nemmeno nella cameretta. Per chi invece non vede l'ora che arrivi la bella stagione, **Flower** è la proposta che abbina il rosa cipria con dei piccoli fiorellini in oro. Il risultato è un look decisamente luminoso, perfetto se si vuole rinnovare l'ambiente con un tocco di luce.

Per la fashion addicted dall'anima animalier, **Leopard** abbina il bianco con il grigio e celebra l'ingresso dell'animal mood anche nel mondo kids. E ancora **Mini Dots**, la proposta con piccoli pois disponibile anche nella nuovissima variante cobalto, e **Feathers**, dal look minimal in bianco con piume grigio effetto acquarello. Un tocco di leggerezza nella stanza dei bimbi. E a completare il look, le immancabili **copertine in jersey**, autentico passpartout non solo in casa ma anche per le passeggiate all'aria aperta. Quelle della nuova **collezione Happy**, che spaziano dal rosa antico al cobalto, dal grigio melange a un caldo "ruggine", sono perfette per colorare l'inverno.



FEATHERS
La collezione Feathers è perfetta per ogni ambiente, perché con i suoi toni delicata si abbina perfettamente a ogni tipologia di arredo.



HAPPY
La copertina in jersey della collezione Happy di Bamboom completa il look del lettino ed è perfetta anche per le passeggiate all'aria aperta.



FLOWER
il set Flower di bamboom dai delicati toni del rosa in abbinamento a piccoli fiorellini dorati. L'effetto glamour è assicurato



LEOPARD
Il look animal entra anche nella cameretta e il risultato è di gran fascino

BAMBOOM
www.bamboom.it

COMODI A CASA, CALDI FUORI

ECCO LE PROPOSTE *PICCI* PER FUTURE E NEOMAMME

LE CAMERETTE montessoriane

Liberty Star e Liberty sono le due proposte di Picci dallo stile montessoriano, per consentire al bambino di muoversi in autonomia nel suo spazio di riposo, gioco e relax.



LIBERTY

È caratterizzata da un letto molto basso che consente al bambino di alzarsi liberamente senza rischio di farsi male. Anche in questa collezione, la forma di casetta e gli accessori tessili con nuvolette, stelle, pois e quadretti, rendono la cameretta un luogo accogliente.

LIBERTY STAR

È composta da un lettino a casetta e un comodino ad altezza bimbo facilmente accessibile per riporre tutti gli oggetti. Il rivestimento a tendina che lo contraddistingue, lo rende un autentico rifugio per il bambino, reso ancora più attraente dai tessuti di mussola ultramorbida in colore rosa e verde acqua.



I SACCHI TERMICI. 3 nuovi modelli

Per una mamma la libertà di poter uscire con il proprio bambino, fin da piccolissimo, anche durante il periodo invernale è un vero sollievo. Ecco perché Picci ha migliorato ulteriormente i sacchi termici, proponendo tre nuovi modelli: Picci Thermo small, Picci Thermo Big e PicciFreeze Piuma.

FREEZE

Solo piuma di prima scelta per questo sacco termico della misura ideale per carrozzina e ovetto che misura 81 cm. Soffice e leggerissimo avvolge il bambino come in una nuvola, favorendo la termoregolazione naturale del corpo e il rilassamento del bebè. Disponibile nei colori nero, grigio, denim e rosa e dotato di logo catarifrangenti, ha i fori passanti per adattarsi ad ogni tipologia di passeggino e viene venduto in una confezione che diventa un pratico zainetto profilato di giallo.
110 euro





THERMO BIG

Disponibili in tantissimi colori, questi sacchi termici lunghi ben 98 cm sono stati impreziositi da simpatiche decorazioni con faccine. Dotati di fori passanti universali per adattarsi ad ogni tipologia di passeggino, son internamente rivestiti di pile. L'apertura per i piedini è realizzata con una zip a intersezione con funzionalità antivento e dotata di profilo e logo catarifrangenti. Il sacco viene fornito in un comodo zainetto che può essere riutilizzato durante le passeggiate.
118 euro



THERMO SMALL

Sono i sacchi termici più piccoli della collezione Thermo e misurano 81 cm. I fori universali li rendono adatti ad ogni tipologia di passeggino; sono stati impreziositi da simpatiche decorazioni che riportano una faccina specifica per ogni colore. Hanno un'apertura inferiore che favorisce l'uscita dei piedini e un profilo catarifrangente.
76 euro

picci®
www.picci.it

DOVE LI TROVI?
A Milano da: **Salina** Viale Abruzzi, 51



SOTTOPONI IL TUO BAMBINO AD UNO SCREENING ORTOTTICO

GRATUITO in Blue Eye.

Se il bambino non vede bene, potrebbe avere difficoltà nello studio e un basso rendimento nelle discipline sportive.
I difetti visivi sono i principali responsabili di cefalee, arrossamento degli occhi, stanchezza e problemi posturali.
Il nostro consiglio è di prevenire per sostenerlo al meglio nella vita di tutti i giorni.

Per info e prenotazioni:

sede di
MILANO **02.89012307**

sede di
VIMERCATE **039.699951**

Presentando questo Coupon allo screening ortottico gratuito si avrà diritto a uno
SCONTO DEL 20%
sulle visite oculistiche di tutta la famiglia.

BLUE EYE
CLINICA OCULISTICA

BEAUTY: DA REGALARE E REGALARCI!

ECCO LE NOSTRE SCELTE



"STUPORE DELLA NEVE"

È una delle tre nuove linee create per Natale da Bottega Verde, in edizione limitata. È caratterizzata da accordi agrumati in cui si fondono bergamotto e patchouli, proposta in bellissime confezioni regalo.

Nei negozi Bottega Verde
e su www.bottegaverde.it



ILLUMINATE VISO

CC Cream HD è un trattamento multi-azione illuminante "ad alta definizione" che aiuta a sublimare l'incarnato grazie ai pigmenti incapsulati. Protegge, idrata, mimetizza le imperfezioni.
45ml euro 39,50 e 15ml euro 18,50

In esclusiva da Sephora



IL BOSCO SEGRETO

Deborah Milano presenta la sua creazione make-up kit firmata dalla designer Raffaella Mangiarotti: ombretti, gloss e polveri viso in un oggetto di design perfetto da regalare. 3 differenti versioni per make-up diversi. 22 euro.

Nei monomarca Deborah Milano
e nella grande distribuzione



COOLING EYE PAD

Giornate lunghe e stressanti, in prossimità delle feste? Nessun problema. Ci sono i pads rinfrescanti per il contorno occhi. Riutilizzabili! Si mettono in frigo, e poi si applicano. Voilà, via la stanchezza!
Anche da appendere all'albero. 7 euro.

Nei negozi Sephora e su www.sephora.it



BEAUTY ROUTINE ANTI AGE

Un dono prezioso: siero e crema della linea AGE Beauty Secret per un'azione mirata contro rughe, perdita di tono ed elasticità. Perfette per le over 45! Di Bioline Jatò.

Nei centri estetici autorizzati: bioline-jato.com/spa-locator

TRATTAMENTI DI BELLEZZA

IL REGALO PER TE E UN'AMICA

Domus Medicina Estetica ti aspetta con la sua offerta di trattamenti esclusivi ed innovativi dedicati alla bellezza del viso e del corpo. Tra le novità assolute il trattamento "EVA" e "Hydrofacial", per il ringiovanimento del viso, in modo efficace e non invasivo. Lo staff sarà a tua disposizione per consigliarti la scelta migliore **per fare e farti un regalo di benessere**.

Il centro è aperto anche il sabato e la domenica!

DOMUS MEDICINA ESTETICA
Per informazioni sulla promozione:
Tel. 393.8510584
Viale Sabotino,19/2



Regala uno dei trattamenti viso o corpo ad un'amica o al partner, e riceverai lo stesso trattamento in omaggio!





La tua festa in RASORI9

SPAZIO IN ESCLUSIVA
PREVENTIVI PERSONALIZZATI
DISPONIBILE TUTTO L'ANNO

VIA GIOVANNI RASORI 9, MILANO
INFO@RASORI9.COM
+393345476630


SEEFELD.
META IDEALE
PER FAMIGLIE.
#visitseefeld
www.seefeld.com

Inverno e feste!



SOPHIE indossa:
Abito rosa antico con inserti in velluto nero: **Philosophy di Lorenzo Serafini Kids**
Eco Pelliccia beige con cappuccio: **Douuod**
Elastico per capelli **Panther** by Valeria Gandossi

carta da parati **Caselio**, Collezione L ODYSSEE
www.lecivettesulcomo.com

Art direction: STUDIO KIND
Foto: Sara Gentile (STUDIO KIND)
Assistente fotografo: Carlotta Broglio
Fashion stylist: Veronica Ruggeri
Assistente fashion stylist: Giulia Cova
Make up and Hair Style: Ilaria Pincini
Babymodel: Sophie. agenzia ModaModà
www.modamodakids.com

MUST HAVE, PER L'INVERNO E PER LE FESTE!

COSA NON DEVE MANCARE NEI PROSSIMI MESI NEL GUARDAROBA KIDS! ECCO LE NOSTRE IDEE

PER LUI



IL PIUMINO? ROSSO!

In città o in montagna, ecco un capo indispensabile, per stare caldi, nel colore giusto per le feste! 39,99 euro. Taglie disponibili da 4 a 12 anni. Di Primigi.

Nei Primigi store e su www.primigi.it



XMAS MOOD!

Il maglioncino rosso, un classico per le feste natalizie! Di United Colors of Benetton, euro 35,95.

Negli store United Colors of Benetton.



QUESTIONE DI DETTAGLI

Ricercata e originale, completa il guardaroba la camicia con il dettaglio in tartan sul collo e sui gomiti

In popeline, di Hitch Hiker. 102 euro.

Da Monnalisa, Via della Spiga 52.



CHIC

Un capo classico ci vuole… ma con un po' di brio! Ecco la giacca grigio antracire con interno fluo, di Paul Smith. 235,90 euro.

Su www.Kidilzgroup.com





UN PO' DANDY

Ecco quel tocco di stile che valorizza qualunque look! Il gilet con fantasia rigata e pochette a contrasto di Sarabanda e un bel papillon in lana di Collégien! 44,50 euro e 30 euro.

Su www.sarabanda.it e www.collegien-shop.com



#NONILSOLITOCOLORE

Stufi del solito jeans? Un bel pantalone in twill verde è quello che ci vuole, perfetto anche per le occasioni di festa.

Di Sarabanda 43,50 euro.

Su www.sarabanda.it





ORO E... ARGENTO!

Senza dubbio i colori delle feste e delle grandi occasioni. Per chi desidera brillare con il classico e intramontabile gold, gonna traforata in similpelle e maglioncino con pailletes dorate di Lili Gaufrette. 72,90 euro e 77,90 euro. Per chi ama lo scintillio dell'argento, abitino in laminato, di Fun & Fun. 69,90 euro.

Lili Gaufrette da Carla Baby, Viale Montenero 43
e Fun & Fun shop.fun-fun.it









UN LOOK ORIGINALE

Sicuramente un look diverso da quelli convenzionali, la tuta blu di Primigi, euro 49,99, da valorizzare con i giusti accessori come: il cerchietto in velluto, lo zaino rosso in pelle e l'anfibio in pailletes di Monnalisa! Euro 85, 215 e 211.

Su www.primigi.it
e da Monnalisa, Via della Spiga 52
o su www.monnalisa.it

PER LEI





AVVOLGENTE

Adatto ai giorni di festa ma da indossare anche in altre occasioni il caldo e morbido maglioncino in tricot apelo lungo di i.DO. Euro 44,50.

Su www.ido.it



È SEMPRE TEMPO DI *SNEAKERS!*

BAMBINI E RAGAZZI NON CI RINUNCIANO MAI… ANCHE D'INVERNO LA SNEAKER RESTA LA SCARPA PREFERITA DA TUTTI, SE POI È TRENDY E COMODA, È UN MUST! ECCO LE NOVITÀ DELLA COLLEZIONE PRIMIGI!

www.primigi.it



Per lei **1.** In pelle laminata e fiocco removibile, con bivelcro; a partire da 54,90 euro, numeri dal 24 al 39. **2.** In tessuto laminato; 34,90 euro, numeri dal 24 al39. **3.** Color cipria in pelle laminata e tessuto; 44,90 euro, numeri dal 24 al 39. **4.** Con lacci in velluto e applicazioni; 39,90 euro, numeri dal 26 al 37.

Per lui **1.** In pelle con zip e lacci; a partire da 49,90 euro, numeri dal 25 al 40. **2.** In pelle blu royal e cuciture a contrasto con allacciatura bivelcro; a partire da 54,90 euro, numeri dal 27 al 30. **3.** Bicolor alta con velcro e laccio elastico; 39,90 euro, numeri dal 24 al 39. **4.** Originale… con luci e bottone on-off; 44,90 euro, numeri dal 24 al 39.

INFORMAZIONE PUBBLIREDAZIONALE

www.cesareparis.it

Facebook.com/studiodentisticoparis



Fieri di farvi sorridere, il meglio della moderna odontoiatria



Uno **staff preparato e all'avanguardia** è pronto per prendersi cura del tuo sorriso con le più moderne tecnologie.
Alcune **specializzazioni** dello studio dentistico Paris:

- Implantologia a carico immediato
- Chirurgia guidata 3D
- Impronta digitale e tac
- Faccette estetiche
- Sbiancamento dentale
- Sedazione cosciente

Cesare Paris
ODONTOIATRIA SPECIALISTICA

Via Pietro Micca, 2
21049 - Tradate (VA)
Telefono: 0331 811217
Email: info@cesareparis.it
www.cesareparis.it

DAVVERO ZERO
Finanziamento 60 MESI a tasso zero

0%

CONVENZIONI **DIRETTE** CON:

FASDAC

Contattaci per una visita gratuita!

commit

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.



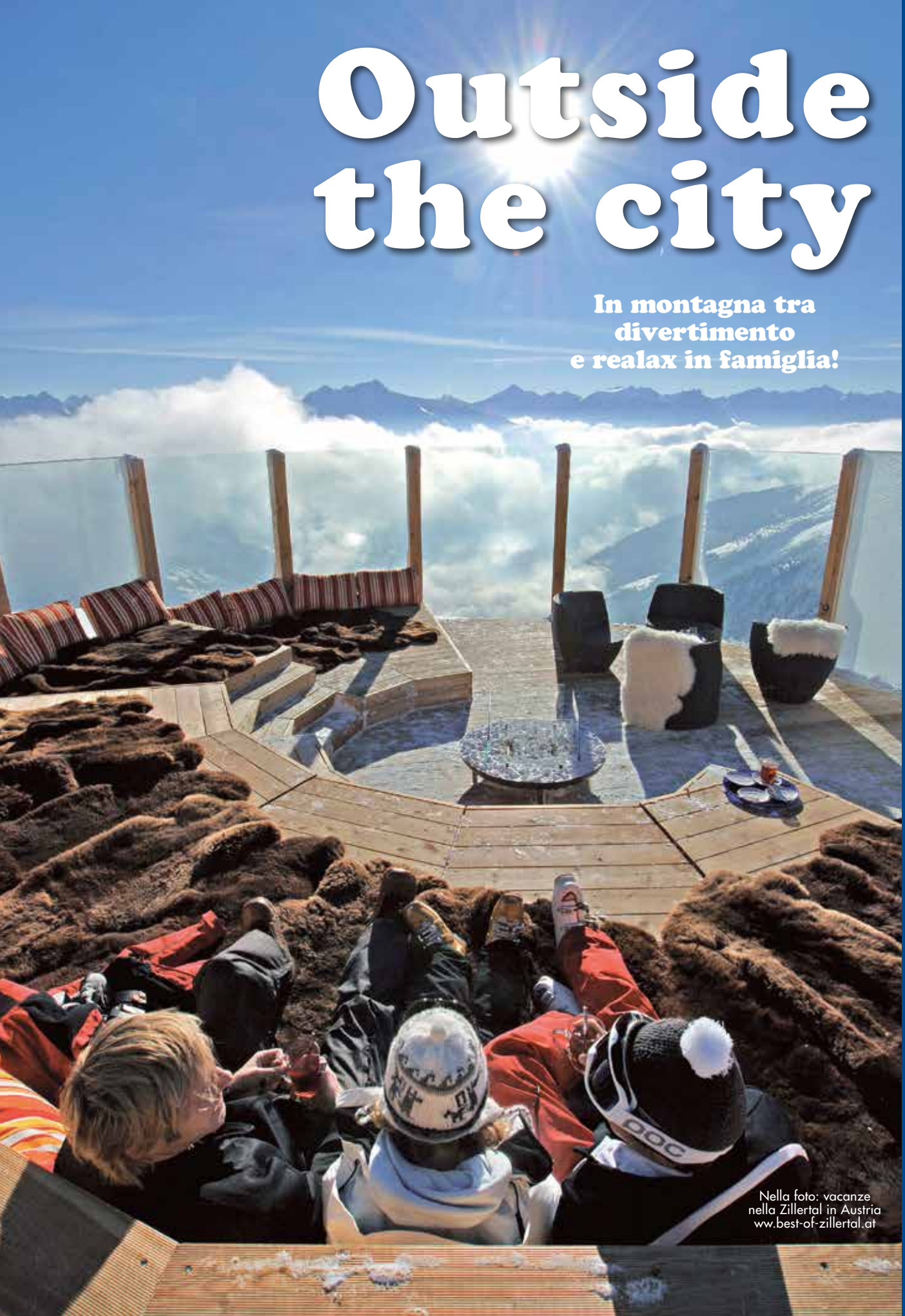
Sarà un bimbo o una bambina?
Non importa, c'è **Salina**!

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

Outside the city

In montagna tra divertimento e realax in famiglia!



Nella foto: vacanze nella Zillertal in Austria ww.best-of-zillertal.at

VACANZE SULLA NEVE? IN AUSTRIA!

SCI, SLITTINO, PAESAGGI INNEVATI, PAUSE GOURMET E... UN MAGICO TRENINO. NELLA ZILLERTAL

a cura della redazione

A poche ore dall'Italia una meta per chi ama la montagna.
Neve sofficissima, panorami da favola, esperienze outdoor, soprattutto a misura di bambino, e un vero paradiso gastronomico: questi sono gli ingredienti che rendono speciale una vacanza nella **Zillertal**. Una vallata bucolica protetta, al 35 per cento, come Parco Naturale di alta montagna, con la vista maestosa sul profilo di ben 55 vette che superano i tremila metri.
Esperienza irresistibile: attraversare la valle a bordo di un trenino a vapore, lo



Il trenino a vapore
Percorre la Zillertal a Capodanno e permette di viaggiare nella carrozza Swarovski. Imperdibile!



"Zillertalbahn", che viaggia a 35 km all'ora, prenotando il Kristallwagon che ha finestrini, banco del bar, pannelli decorati con 62 mila cristalli Swarovski.
Tappa obbligatoria è **"Kristallhütte"**, famoso per il Jazzbrunch e i deejay che intrattengono gli ospiti: uno chalet di lusso a 2.147 metri dove si può anche dormire. Si torna a terra nel bel paesino di Fügen da cui dipartono impianti di risalita all'avanguardia per raggiungere, per esempio, il "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. Qui tutto è studiato per le esigenze delle famiglie con bambini: per esempio, i due tappeti per principianti e il baby-lift per i primi passi sulla neve.
Lo skipass giornaliero è in vendita a 54 euro per gli adulti e 24,50 per i bambini.



Tappa nello chalet Kristallhütte
Che si tratti di una cena romantica a lume di candela, una serata gourmet, una squisita fonduta o semplicemente per godere del silenzio oltre i 2.000 metri, lo chalet Kristallhütte garantisce un'esperienza indimenticabile.
www.kristallhuette.at



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

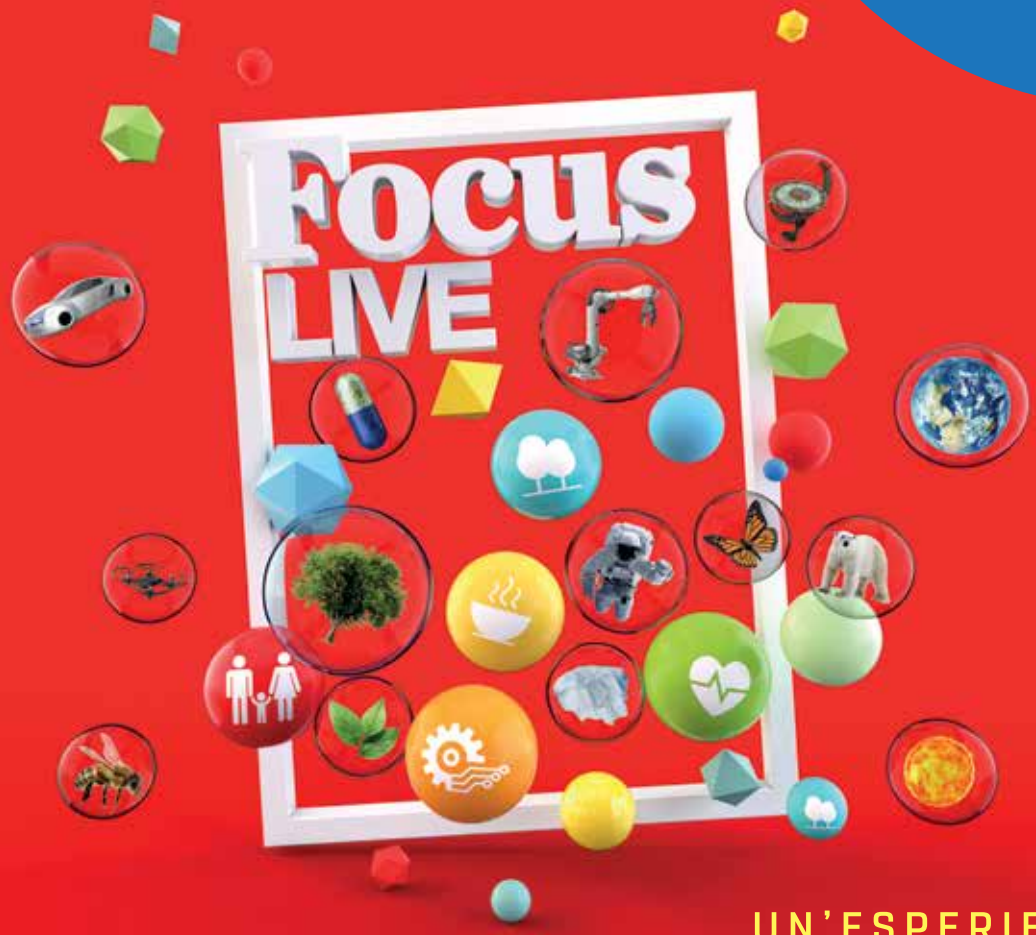
MILANO MOMS PER ZILLERTAL

FOCUS LIVE FESTIVAL

COME VOGLIAMO VIVERE NEL 2029

MUSEO NAZIONALE SCIENZA E TECNOLOGIA

MILANO
21-24
NOVEMBRE



zampediverse

#VERSOIL2029
#FOCUSLIVE

MILANO

UN'ESPERIENZA EXTRAORDINARIA

Acquista il tuo biglietto su
MUSEOSCIENZA.ORG/FOCUSLIVE

Main Partner

Partner

Partner Area Junior

Supporter

Charity Partner

Media Partner

Radio Ufficiale

In collaborazione con

Con il patrocinio di

Un progetto di

GRUPPO MONDADORI

MUSEO NAZIONALE SCIENZA E TECNOLOGIA LEONARDO DA VINCI



provato da noi!





il ristorante!

RELAX E DIVERTIMENTO IN OGNI STAGIONE

AL FAMILY RESORT RAINER LA FAMIGLIA È PROTAGONISTA!

di Laura Della Badia

Ci siamo stati a Giugno, quando la natura era nel suo momento più rigoglioso e le Dolomiti regalavano paesaggi assolati: il weekend in famiglia al Family Resort Rainer ci ha offerto momenti di vero relax, con i bimbi e in coppia. Ma la struttura, per la sua posizione e i servizi, è il luogo ideale per una vacanza anche in inverno, grazie ai suoi plus come le **piste direttamente fuori dall'albergo**, la **grande area giochi interna** e la **spa con piscina** per i bambini e gli adulti, da cui si gode un magnifico panorama.
Cominciamo dalle camere, che sono organizzate con una suddivisione perfetta degli ambienti e arredate con uno stile moderno, dando molto spazio al legno, per garantire la calda atmosfera, tipica degli hotel di montagna. La nostra aveva accesso diretto al giardino, così Giulia e Valerio si sono subito precipitati fuori, per correre sui prati (che in inverno sono le piste da sci), liberi nella natura! Le attività all'aria aperta sono davvero tante, con percorsi escursionistici organizzati dallo staff, alla scoperta delle Dolomiti, ma anche gite in mountain bike e la possibilità di praticare l'arrampicata. Sesto, la località in cui si trova l'hotel, dispone della rete escursionistica più fitta dell'Alto Adige. Per chi si muove con il passeggino, nessun problema, grazie a quelli da trekking messi a disposizione dal Rainer, e alla reception sapranno darvi consigli sulle passeggiate meno impegnative, adatte ai piccoli. In ogni caso, godrete di un panorama mozzafiato! E se volete restare in hotel, sappiate che all'esterno c'è un bellissimo **parco con percorso tra gli alberi**, che attirerà tanto i bambini (ma anche gli adulti) e un angolo speciale, con la casetta di **Biancaneve e i Sette Nani**! Non poteva mancare poi una piccola fattoria, con caprette e anatre!
Veniamo alla piscina, altra grande attrazione per grandi e piccoli. Che divertimento sullo scivolo a forma di serpente… i bambini non vorranno più uscirne! Più tranquilla invece l'adiacente piscina per

Scuola sci

Al Rainer troverete i professionisti dello sci direttamente in hotel: Joe Rainer (membro della scuola di sci di Sesto) e Christian Schwienbacher (specializzato in sci nordico), i due maestri, guideranno voi e i vostri bambini con entusiasmo e professionalità, in base alle specifiche esigenze! Potrete sciare davanti all'hotel oppure spostarvi a Cortina, Plan de Corones, Sella Ronda!




scivolo in piscina


percorsi tra gli alberi


si salta!

Non solo hotel

Oltre alla formula hotel, al Rainer troverete anche la possibilità di soggiornare in appartamento, senza rinunciare ai servizi wellness e alla possibilità di consumare i pasti in albergo, che sorge a pochi metri. I residence Koenigswarte, con l'ala Strata, e il Residence Alma, con la nuova ala Paramount, offrono appartamenti comodi e spaziosi. L'ala Strata è stata concepita con una particolare attenzione al design e all'architettura, ottenendo diversi riconoscimenti e premi.




parete per l'arrampicata


vista panoramica




nell'area giochi

gli adulti, con lettini idromassaggio integrati sott'acqua; dalla grande vetrata potrete ammirare un panorama davvero rilassante, in ogni stagione. E poi, non perdetevi la spa: **biosauna, sauna finlandese, grotta con vapori aromatici, vasca kneipp, massaggi, bagni di fieno e trattamenti cosmetici**! Siete pronti per il vostro momento benessere? Vi assicuro che i bambini saranno felicissimi di trattenersi nell'area giochi e troveranno sempre attività organizzate per loro (1-12 anni) dentro o fuori l'hotel. Castello con scivolo, parete da arrampicata, cucina delle bambole, giochi in legno, schermo cinematografico, giochi touchscreen sono solo alcune delle attrazioni dell'area giochi. L'assistenza bimbi è sempre inclusa nel prezzo, 7 giorni su 7, anche nell'orario serale, fino alle 22. Noi ne abbiamo approfittato per **cenare in tranquillità**! La cena per i piccoli è infatti già disponibile alle 19, in modo che i genitori possano farli mangiare in anticipo e poi accompagnarli nel "mondo Raini". Ovviamente per i piccolissimi non mancheranno **pappe fresche, omogeneizzati e pastine**!

Per noi tutti, è stato un weekend davvero rigenerante, che ci ha permesso di conoscere dal vivo questo hotel e la filosofia del consorzio Familienhotes Sudtirol di cui fa parte: vacanza a misura di famiglia, tempo per i bambini e per sé, una natura davvero eccezionale!

FAMILY RESORT RAINER
Via S. Giuseppe, 40
39030 Sesto/Moso (BZ)
www.familyresort-rainer.com
www.familienhotels.com



CROCIERE DELL'AVVENTO
Sul Lago di Costanza

Le crociere dell'Avvento sul "Bodensee", il Lago di Costanza, permettono di visitare più località e più mercatini di Natale, anche in una sola o mezza giornata. **Le località della Regione Lago di Costanza ospitano infatti durante il periodo dell'Avvento oltre 70 mercatini di Natale distribuiti in quattro Paesi: *Germania, Austria, Svizzera e Principato del Liechtenstein,* ognuno con la sua particolarità!**

INFO: www.bodensee.eu/i-mercatini-di-natale



ASPETTANDO IL NATALE!

GITE IN GIORNATA O PER IL FINE SETTIMANA, PER FARSI AVVOLGERE DALLO SPIRITO DEL NATALE

INCANTO DI NATALE
A Bussolengo – Verona

Fino al 6 gennaio, il Villaggio di Natale Flover sarà aperto con oltre 15.000 mq (di cui ben 8.000 al coperto) per far riscoprire a grandi e piccini la magia di questa festività, attraverso un percorso emozionante tra pupazzi di neve, fate, gnomi, folletti, spettacoli, laboratori a tema, gastronomia. Oltre all'immancabile Baita di Babbo Natale, al magico trenino Flover Express, la Cucina e la Dispensa di Mamma Natale, alla Fabbrica dei Giocattoli… quest'anno nuove ambientazioni. Si comincia entrando nella Grotta dei Pupazzi di Neve e si finisce per… pattinare su una vera pista sul ghiaccio! Tra le novità, anche lo spettacolo ON ICE! Tutte le domeniche alle 15.30.

Il programma su www.ilvillaggiodinatale.it

Un viaggio d'altri tempi, verso il Magico Paese di Natale

A bordo di un treno storico, in partenza da Milano, fra animazione a tema e degustazioni di prodotti tipici piemontesi, quest'anno si potrà raggiungere Govone, il borgo piemontese che si trasforma nel Magico Paese di Natale. Quando? Il 22 dicembre, con l'arrivo alla stazione di Motta di Costigliole (CN), dove un bus-navetta accompagnerà i visitatori a Govone. Le carrozze anni '20, tra elfi e personaggi magici, si animeranno con musiche e racconti a tema. Un programma completo per vivere un'intera giornata alla scoperta del mercatino più grande d'Italia.
Tutti gli appuntamenti su www.magicopaesedinatale.com/it-it/Info-Biglietti

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









STUDIO MEDICO DENTISTICO CON PIÙ DI 30 ANNI DI ESPERIENZA.

La sede di Odontobi

ODONTOBI

Dir. Sanitario - Dott.ssa Cecilia Curti

Per noi di Odontobi professionalità significa mettere a tua disposizione le competenze del nostro staff qualificato; significa essere sempre aggiornati sulle nuove tecnologie disponibili; significa fare attenzione alla qualità dei materiali impiegati e soprattutto fornire un servizio completamente personalizzato.

I NOSTRI SERVIZI

- IMPLANTOLOGIA
- IMPLANTOLOGIA COMPUTER GUIDATA 3D
- IMPLANTOLOGIA DENTALE ZIGOMATICA
- SEDAZIONE COSCIENTE
- TAC DENTALE CONE BEAM 3D
- FACCETTE ESTETICHE
- ORTODONZIA
- IMPRONTE CON SCANNER INTRAORALE
- PROTESI FISSE E MOBILI
- PREVENZIONE E IGIENE

ODONTOBI S.r.l.
Via Aronco, 5 - 28053 Castelletto Ticino (No)
Tel. +39 0331 962 405 / 971 413 - Fax +39 0331 971 545
odontobi@odontobi.it - www.odontobi.it

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