

milano MOM'S

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

IN CITTÀ

Spettacoli, mostre,
visite guidate

MANGIARE BENE

I consigli della
nutrizionista

FACCIAMO LA SPESA

Nelle cascine
e nei mercati
agricoli

VIAGGIARE

Città da
scoprire,
relax in
montagna

Back to school

MODA



Qui la cura cresce con te

dalla
prima ecografia
in gravidanza

ai primi dubbi
dell'adolescenza



**Via F. Burlamacchi, 1A
Via L. Muratori, 32
20135 Milano**
M3 Metro Porta Romana

**Via degli Olivetani, 2A
20123 Milano**
M2 Metro Sant'Ambrogio

Chi siamo?

Il primo **centro polispecialistico** a **Milano** che segue davvero la **crescita**: dal pancione all'età adulta, passando per tutte le sfide che ogni **famiglia** incontra.

C'è la **logopedista** che aiuta a trovare le parole.

Il **pediatra** che ascolta anche quando la febbre è solo un sintomo.

Lo **psicologo** che accoglie i silenzi di un figlio che si chiude o di una coppia in difficoltà.

Un team specializzato che certifica i Disturbi Specifici dell'Apprendimento e che accompagna i bambini con **DSA** nel percorso scolastico.

Un'equipe dedicata all'**Autismo** e una ai **Disturbi dell'alimentazione**. È un luogo di cura, ma anche di **orientamento**, di **prevenzione** e di **ascolto**.

Dove la **salute** non è solo un appuntamento, ma un **percorso condiviso**. Da Welcomed la salute viene ascoltata in ogni fase della crescita.

Medici e specialisti lavorano insieme per accogliere davvero ogni famiglia, dalla prima ecografia in gravidanza agli anni più complessi dell'adolescenza e all'età adulta.

Con GEPO

Dal 2025 Welcomed ha accolto nella propria famiglia **GEPO**, che da oltre 40 anni accompagna ogni famiglia **dalla gravidanza ai primi anni di vita** del bambino.

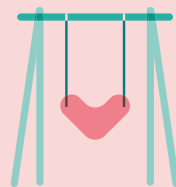
Insieme, condividiamo la stessa visione di **cura, ascolto e accompagnamento** in ogni fase della **crescita**.

Servizi:

- Accompagnamento alla **nascita** primi e secondi figli
- **Yoga in gravidanza**
- Consulenze **allattamento** in sede e a **domicilio**
- Corsi di **disostruzione e rianimazione pediatrica**
- **Massaggio neonatale**
- **Riabilitazione del pavimento pelvico**
- Consulenze **ostetriche** in **gravidanza** e nel **post-parto**
- **Ginnastica di recupero post-parto**

Scopri di più su associazionegepo.it

SOSPESA[®]
VISITA ♥



ABBIAMO A CUORE LA SALUTE DELLE FAMIGLIE, TUTTE.

Consapevoli che non tutte le famiglie abbiano la disponibilità necessaria per ricevere un supporto privato, crediamo che il fattore economico non debba diventare un elemento discriminante. Welcomed si distingue per lo scopo sociale: il 100% degli utili dell'attività viene reinvestito in assistenza sanitaria gratuita a persone in difficoltà socio-economica grazie all'iniziativa **Visita Sospesa**[®].

Scopri di più su visita-sospesa.it

ALTO ADIGE

Autunno da favola

allo Schneeberg - Family Spa Resort 4 stelle

TOP
OFFERTA

4 giorni da **350€*** p.pers.

con "All-Inclusive Light"

e un buono per la beauty farm da 20 € a camera



*prenotabile dal:
07/09 - 26/10/25 da 350 €
26/10 - 02/11/25 da 385 €
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)




Schneeberg
FAMILY SPA RESORT
☆☆☆☆

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



+39 0472 656232

✉ info@schneeberg.it

Laura Della Badia
direttrice



***Milano riprende
il suo ritmo e noi
vi accompagniamo
a scoprirla nelle
attività dedicate
alla famiglia***

Eccoci con uno dei numeri più attesi dell'anno! La rivista di Settembre è sempre ricca di appuntamenti, novità, posti da scoprire e date da segnare in agenda, per riprendere la nostra vita in città! Spettacoli, mostre, visite guidate, laboratori: Milano riprende il suo ritmo e noi vi accompagniamo a scoprirla nelle attività dedicate alla famiglia.

Tra i nuovi argomenti che vi proponiamo, poi, c'è quello dell'alimentazione dei bambini, un tema importante soprattutto quando si riprende

la routine. Pianificare pasti bilanciati è il primo passo per garantire il benessere di tutti noi. Come scegliere gli alimenti giusti, nelle giuste proporzioni? Leggete i consigli della nutrizionista a pagina 12.

E dove fare una spesa genuina? Segnatevi gli indirizzi che trovate a pagina 34 nella rubrica realizzata in collaborazione con Coldiretti.

Non perdetevi poi le pagine della moda, con tanti capi adatti al back to school, e quelle del design, per organizzare al meglio gli spazi in casa.

Infine la nostra sezione sempre più amata, dedicata a viaggi e vacanze: scoprite Tolosa e Berna con i bambini, rilassatevi in montagna in bellissimi family hotel, ammirate il foliage a poca distanza da Milano.

Prendete appunti!

BUONA LETTURA E BUON RIENTRO!

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

MOMŠ

SOMMARIO



26. Danza



25. Dolci



30. Benessere

NEWS

- 8 Curiosando

STORIE

- 10 Federica Pepe.
La mia vita in Svezia

FOCUS

- 12 Dubbi e chiarimenti
sull'alimentazione
dei bambini

LIBRI

- 14 Tra arte e immaginazione.
Libri per stimolare
la fantasia

CREATIVITÀ

- 16 Tutti a scuola
creativamente,
con Crayola



38. Moda

FOOD

- 18 Torta morbidissima
al cacao e mele

INSIDE THE CITY

- 20 Agenda
- 22 STEP: Fai un salto
nel futuro!
- 24 Corsi di recitazione
- 25 Dolce Baking Lab
- 26 Danzare su note diverse
- 27 Otto Kids Clothing
Boutique
- 29 Kandù. La città dei mestieri
è arrivata a Milano
- 30 Da Fisiologico. Percorsi
benessere mamma-neonato
- 31 Le esperienze immersive
VR Enjoy.
- 32 Posti speciali. Oasi
nel verde e home decor
- 34 Facciamo la spesa.
Indirizzi da non perdere
in città e nelle cascate

- 36 @colazionemilanese.
3 nuove colazioni da provare

MODA

- 38 Felpe d'autore
- 39 Back to Sneakers

DESIGN

- 40 Dallo studio al relax.
Design per ogni esigenza

OUTSIDE THE CITY

- 44 Scoprite la Val di Non
- 45 In Val Pusteria. Il favoloso
mondo del Fameli
- 46 La magia del foliage
all'Oasi Zegna
- 47 Sulle Dolomiti di Sesto.
Al Family Resort Rainer
- 48 Viaggio a Tolosa
- 50 Berna con i bambini

milano
MOMŠ

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

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

Milano MOMS è una 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.

Direttore responsabile
LAURA DELLA BADIA
l.dellabadia@milanomoms.it

Redazione
redazione@milanomoms.it

Pubblicità
Cecilia Zoppola
marketing@milanomoms.it

Progetto grafico
GAIA AVALLONE
g.avallone@milanomoms.it

Proprietario ed editore
MILANO MOMS S.R.L.
Via Giacomo Boni, 26 -
20144 Milano
P.IVA 09027230961

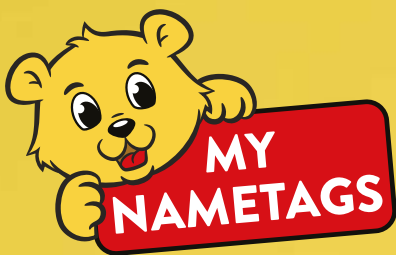
Stampa
AGF - Via Del Tecchione, 36
20098 Sesto Uteriano
S. Giuliano Milanese

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

Hanno collaborato
Selene Mazzei
Chiara Micozzi
Ombretta Mottadelli
Cecilia Zoppola



Foto di copertina:
Giacca in tweed, pullover in lana misto
cashmere, berretto e guanti, MAX&Co.
bravekid.com



ADDIO OGGETTI SMARRITI!

Le nostre etichette sono perfette per etichettare tutti gli oggetti del tuo bambino. Dall'abbigliamento alle scarpe, dalla cancelleria ai giocattoli
Tutto sarà identificato!



RESISTE SU VESTITI
E SCARPE



ETICHETTE PRODOTTE
DA OLTRE 20 ANNI



ADATTO A LAVATRICE
E MICROONDE



FACILI DA APPLICARE
E ULTRA RESISTENTI



CONSIGLIATO DA 3
MILIONI DI CLIENTI

Ordina oggi su
www.mynametags.it



SCANSIONA PER
MAGGIORI INFORMAZIONI!

Curiosando...

TENDENZE, NOVITÀ, BELLE IDEE!

CONSERVIAMO L'ABBRONZATURA

CON LA GIUSTA IDRATAZIONE

L'abbronzatura dorata conquistata durante l'estate è uno dei segni più amati delle vacanze, ma senza la giusta attenzione, questo colore caldo tende a svanire rapidamente lasciando la pelle spenta e disidratata. Carovit

Crema Fluida Idratazione & Sollievo può essere l'alleato perfetto, grazie agli ingredienti dalle proprietà antiossidanti e lenitive, pensati per mantenere la pelle idratata e luminosa ogni giorno.



PER VISO
E CORPO

BACK TO
SCHOOL



ACCESSORI MUST HAVE BELLI E FUNZIONALI

Per il back to school, Thermos – brand pioniera nella tecnologia di isolamento sottovuoto – propone Ultralight: la linea iconica pensata per chi desidera la massima leggerezza senza rinunciare alle alte prestazioni. Realizzate in acciaio inossidabile a doppia parete con tecnologia isolante, queste borracce mantengono le bevande fredde fino a 20 ore o calde fino a 10 ore.

www.thermos.it



GRANDI
CLASSICI

SCOPRIAMO JULES VERNE LIBRO E ACTIVITY BOOK

Sulla scia del 120° anniversario dalla morte dell'autore, la casa editrice Prometeica ha pubblicato Jules Verne per bambini (e per genitori curiosi). I volti dell'avventura: un percorso emozionante, articolato in 25 capitoli che narrano in modo accessibile le trame più celebri dell'autore. Le pagine del libro, scritte da Silvia Cocozza, sono arricchite da 25 meravigliose tavole a colori di Caterina Petrioli, che trasportano i piccoli lettori in paesaggi fantastici. Nel volume troverete anche 25 disegni da colorare e 25 giochi e attività creative.

www.prometeica.eu

VITAMINA C. L'ALLEATO POST ESTATE

Per contrastare gli inestetismi come le macchie e le discromie, dovute all'esposizione al sole, Apricot Beauty presenta i suoi patch riutilizzabili alla vitamina C. Un trattamento mirato, con un'azione rapida ed efficace già dopo pochi minuti di applicazione.

Disponibili sul sito www.apricot-beauty.it e presso rivenditori selezionati.



BEAUTY



SCREEN
FREE

IMPARARE DIVERTENDOSI CON I PERSONAGGI FABA

Con il raccontastorie interattivo FABA+100% screen-free, il "Back to School" è tutto da ascoltare grazie a diversi **Personaggi Sonori** che stimolano bimbi e bimbe predisponendoli a un apprendimento giocoso e senza schermi! Tra **racconti e storie in inglese**, **musiche per ripassare le tabelline**, **filastrocche e lezioni speciali sulla gestione delle emozioni**, sarà più facile imparare divertendosi.

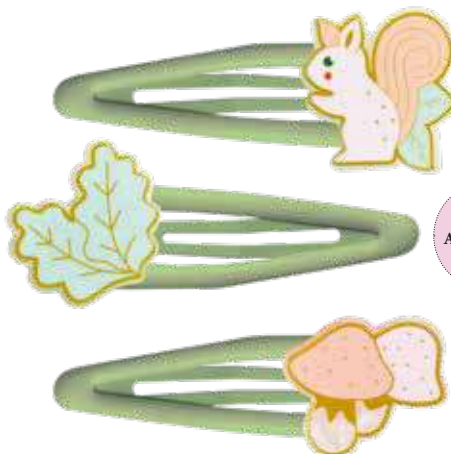
www.myfaba.it

CAPELLI IN ORDINE CON GLI AMICI DEL BOSCO

Accessori per i capelli che piaceranno a mamme e bambine. Bellissima la nuova linea Plume, di Djeco, dedicata all'autunno.

Perfetta per un back to school divertente e colorato!

www.djeco.com



ACCESSORI



VIAGGIARE

IN VIAGGIO CON PIMPA IN FRIULI VENEZIA GIULIA

Un viaggio, curioso e stimolante, a misura di bambino, con una **guida d'eccezione**: la cagnolina a pois rossi creata da Francesco Tullio-Altan che porterà alla scoperta di alcuni luoghi del Friuli Venezia Giulia. Percorsi, attività, giochi e tante curiosità per fare, come dice Pimpa "il giro del mondo all'interno di una sola regione". Pubblicata da Franco Cosimo Panini Editore in collaborazione con PromoTurismoFVG.

www.francofanini.it

RIPENSAMO LA CITTÀ A PARTIRE DAI BAMBINI

Sottosopra, scritto e illustrato da Anna Puklus, artista visiva e architetta di origine ungherese, immagina una città ripensata dal punto di vista dei bambini, in cui il **gioco**, la libertà di movimento e l'autonomia diventano principi guida della **progettazione urbana**. Una riflessione poetica sull'ambiente che ci circonda, arricchita da venticinque illustrazioni originali realizzate in xilografia.

www.matitaedizioni.com

ALBO
ILLUSTRATO



Federica Pepe LA MIA VITA IN SVEZIA

@mammainsvezia

di Laura Della Badia



FEDERICA PEPE
blogger



Sui social è conosciuta come **@mammainsvezia** ma il suo amore per il Nord Europa è iniziato molto prima che avesse un bambino. **Federica Pepe**, dal lago di Garda a Trollhättan, ci racconta il suo amore innato per questa terra, le sue nuove abitudini da mamma e come si vive in Svezia da genitori.

Iniziamo dal tuo arrivo in Svezia. Quando e perché?

Ho sempre sognato di vivere nel Nord Europa. Essendo cresciuta sul lago di Garda, vedevo i turisti e sognavo una vita "su" come da loro. Amo da sempre anche il freddo e il cielo grigio. Dopo due esperienze con la scuola, a 13 anni in Scozia e a 16 in Germania, avevo capito che ne ero attratta. Così, a 26 anni, sono partita per fare la ragazza alla pari a Manchester, un buon punto di partenza, sognando però la Svezia, la Norvegia, la Danimarca! A Manchester, poi, ho conosciuto, tramite un'app di incontri, quello che oggi è mio marito e che era lì in vacanza: ci siamo visti dal vivo solo quattro mesi dopo, quando io sono andata in Svezia.

Quando hai deciso che saresti rimasta lì?

Una volta passato qui un po' di tempo, ho capito subito che tutto quello che avevo sognato lo stavo finalmente vivendo. Certo, le difficoltà ci sono: abituarsi ad una nuova cultura, imparare una nuova lingua, farsi nuove amicizie, tutto richiede molto spirito di adattamento.

Cosa ti affascinava del Nord Europa?

Ciò che mi ha sempre affascinato è sicuramente la parte educativa, in particolare l'Outdoor Education. Mentre studiavo all'università ho fatto un corso di attività motoria 0-6 anni: una lezione era stata tenuta da un' insegnante norvegese e ricordo che ne rimasi affascinata. Altre cose che mi hanno sempre attratta sono la natura, il senso civico, la calma.

Dove ti sei stabilita?

Dopo due anni a Göteborg, ci siamo spostati nella città natale di mio marito, Trollhättan, quando il nostro bimbo aveva nove mesi.

Sei diventata mamma 4 anni fa. Come è cambiata la tua vita in Svezia?

La mia vita è cambiata, come succede a tutti i neogenitori, ma diventare mamma in un altro Paese, mi ha portata ad imparare nuove cose: come vestire i bambini che stanno tanto all'aperto, orari e routine all'asilo, stile educativo.

Raccontaci dell'essere genitore in Svezia. Orari, routine, abitudini, supporto delle istituzioni... sicuramente diverse dall'Italia!

In generale gli orari sono anticipati: chi lavora in ufficio, spesso, inizia molto presto per poter finire altrettanto presto. I bimbi, ovviamente se l'orario di lavoro dei genitori lo consente, spesso cenano alle 17/17.30 e vanno a letto alle 19/20. Anche la merenda all'asilo è fatta presto: alle 14.30 nel nostro. Insomma, tutto viene fatto un po' "prima". Come



supporto delle istituzioni, secondo me, è un ottimo Paese per famiglie: il congedo parentale, che si può dividere tra i due genitori, è di 480 giorni, e a parte 90 giorni che sono da prendere a testa (non si possono cedere al partner e si perdono), gli altri si possono dividere tra mamma e papà, come si vuole. Poi c'è il VAB: giorni per stare a casa quando il bambino è malato, pagati all'80% circa; ogni genitore ha diritto fino a 120 giorni all'anno, fino ai 12 anni. Il costo degli asili (non è altissimo: solitamente non supera i 160 euro al mese, ma può dipendere da comune a comune. Dalla nascita fino ai 16 anni poi riceviamo un sostegno economico mensile. Le scuole e le università sono gratuite.

Possiamo dire quindi che tante cose funzionano molto bene per le famiglie...

Sì, ci sono tanti aiuti dallo Stato e servizi per bambini. Aree gioco, parchi molto grandi e ben attrezzati, fasciatoi anche nel bagno dei maschi, attività, biblioteche belle e con aree super attrezzate. Mi piace molto anche l'equilibrio tra vita privata e lavoro: sento di essere in un ottimo Paese per quanto riguarda diritti dei lavoratori e tempo libero.

Per cosa invece hai fatto più fatica ad abituarti, in generale?

Faccio molta fatica con le tante ore di luce estiva: nelle giornate più lunghe fino alle 23 sembra giorno. Non amo neanche particolarmente il sistema sanitario, lo trovo un po' difficile e per le cose più "banali" e semplici si fa un po' fatica. Questa però, come tutto il resto, è la mia esperienza personale.

Parliamo dell'outdoor, argomento a cui dedichi molto spazio sui social. Perché, secondo te, in Italia non ci sono o non prendono piede queste abitudini?

Anche in Italia ci sono realtà che stanno nascendo e altre nate diversi anni fa che si impegnano nel ren-

dere questo tipo di educazione sempre più diffusa. L'ultimo capitolo del mio libro (Outdoor. Educazione senza confini) è stato scritto proprio dal fondatore dell'Asilo nel Bosco in Italia. Certo, in Svezia è la normalità anche negli asili uscire nelle giornate di pioggia o con neve; è così da sempre e non è, come molti pensano, solo una questione di "lì c'è sempre brutto tempo, altrimenti non si uscirebbe mai". È anche una questione di mentalità. C'è la filosofia del Friluftsliv, che spiega questa ricerca di contatto con la natura. Per fare un esempio: qui si fa la cosiddetta "nanna sotto zero", lasciando i bambini a dormire all'aperto anche con il freddo. Le strutture che scelgono di fare questa cosa, hanno la possibilità di farli dormire al chiuso, ma ritengono più salutare respirare aria fresca. Ci sono ovviamente studi su questa pratica, che dimostrano che i bambini dormono meglio e più a lungo, per esempio.

All'Educazione Nordica hai dedicato anche un libro, che porta proprio questo titolo. Quali i punti chiave che ne fanno un metodo esemplare, in base alla tua esperienza?

C'è attenzione e rispetto per i bambini: molto spazio viene dato all'ascolto e alla consapevolezza emotiva; si dà importanza ai sentimenti chiedendo spesso al bambino come si sente; inoltre viene data molta libertà e autonomia anche per sbagliare e poi riuscire. L'approccio educativo è molto "dolce", è raro vedere un genitore che urla, si vedono più spesso genitori che si abbassano a livello del bambino per capirlo e per rassicurarlo.

La cosa che ami di più della Svezia... e dell'Italia!

Sarà forse un po' banale, ma una delle cose che amo di più dell'Italia e che qui mi manca molto è l'aperitivo, inteso come quel momento in cui ci si ritrova per stare insieme e chiacchierare. Della Svezia amo la natura sempre a portata di mano e il fatto che sia un Paese a misura di bambino e con molto senso civico.



DALLA COLAZIONE ALLA CENA

Dubbi e chiarimenti sull'alimentazione dei bambini

di Laura Della Badia

Si ritorna a scuola e riprende la routine. Tra le cose che bisogna organizzare, non è da mettere in secondo piano l'alimentazione dei bambini che, tra impegni di studio e sport, hanno bisogno non solo di calorie ma anche di un'alimentazione bilanciata e corretta. Abbiamo chiesto alla dottoressa **Claudia Lazzè**, biologa nutrizionista, quali sono le regole di base per pasti bilanciati, in grado di offrire ai bambini i giusti nutrienti, nelle giuste proporzioni.

Parliamo dei bambini in età scolare (dai 6 anni). Come far partire bene la giornata?

La giornata dei bambini in età scolare deve cominciare con una buona colazione che non dovrebbe mai essere saltata perché dovrà fornire l'energia necessaria al mantenimento della concentrazione durante le ore di lezione. La prima colazione deve essere nutriente e bilanciata e

quindi costituita da carboidrati complessi, proteine e fibra. Ecco due esempi di colazione bilanciata: una tazza di latte con orzo accompagnato da pane e marmellata; un vasetto di yogurt con aggiunta di frutta fresca e cornflakes senza zuccheri. Bisogna sottolineare anche che una colazione equilibrata è molto importante perché evita l'assunzione di merende troppo caloriche e nutrizionalmente scorrette a metà mattina.

Merenda a metà mattina sì o no? Cosa prediligere?

Come la colazione, anche la merenda a

metà mattina è importante per mantenere l'energia e la concentrazione durante la mattinata scolastica. Importante è optare però per spuntini nutrienti ma leggeri come un frutto, uno yogurt o della frutta secca.

Snack come crackers, grissini etc? Sono una soluzione pratica e amata da bambini e ragazzi...

Tra gli snacks ricchi di grassi e sale sicuramente il meno peggio è il pacchetto di crackers, preferibilmente integrale.

A pranzo i bambini mangiano a scuola e non sempre riescono a saziarsi, così quando escono hanno spesso molta fame. Come dobbiamo regolarci nel pomeriggio?

La merenda di metà pomeriggio può essere un po' più consistente rispetto allo spuntino di metà mattina, soprattutto se poi il bambino andrà a fare qualche sport. Una buona merenda può essere costituita da una fetta di pane e marmellata; una fetta di pane con crema di nocciole 100 %; un frullato di frutta e latte; una fetta di torta allo yogurt casalinga.

Arriva il momento della cena: bisogna proporre un pasto completo con primo e secondo oppure prediligere le proteine (in che quantità) e un contorno?

La cena deve essere un po' più leggera del pranzo per quanto riguarda le quantità, ma dal punto di vista qualitativo deve essere sempre bilanciata e costituita da carboidrati, proteine, verdura e frutta. Un



MARIA CLAUDIA LAZZÈ

**Biologa Nutrizionista
Specializzata in Scienza
dell'Alimentazione
e in Patologia Clinica**

Riceve a Milano in Viale Caldara, 45

www.studionutrizionistalazze.it

esempio di cena equilibrata: una minestrina seguita da un secondo di pesce o carne con contorno di verdura, una fetta di pane e un frutto.

Dobbiamo differenziare l'alimentazione, in base all'attività dei bambini? Per esempio tra giornate più sedentarie e quelle in cui fanno sport?

Sì, è importante differenziare l'alimentazione. Nei giorni in cui il bambino fa sport è importante aumentare leggermente la quota di carboidrati e in particolare, come già ricordato, la merenda di metà pomeriggio è fondamentale e andrà consumata almeno un'ora prima dell'inizio dell'attività fisica. Se invece l'attività fisica è svolta subito dopo il pranzo è importante fare lo spuntino nel post allenamento per recuperare le energie spese. Nei giorni sedentari invece è meglio non esagerare con le quantità e prediligere cibi leggeri e verdure.

Parliamo di abbinamenti: quali sono gli errori più frequenti?

Un errore molto comune è abbinare nello stesso pasto due fonti di proteine animali: uova e formaggio o carne e formaggio. Ciò equivale praticamente a mangiare due secondi piatti con il conseguente eccessivo introito di proteine di origine animale. Un altro errore è l'eccessivo introito di calorie attraverso il consumo di molti carboidrati raffinati nello stesso pasto (pane + pasta + patate). Altri errori riguardano lo scarso consumo di verdura e frutta ad ogni pasto, il consumo eccessivo di snack ricchi di sale, grassi e zuccheri, l'utilizzo di bevande zuccherate.

Carboidrati: amatissimi dai bambini. Come regolarci sulle quantità?

I carboidrati sono la più importante fonte energetica per il nostro corpo e vanno assunti ad ogni pasto, preferendo quelli complessi ed integrali: pasta, pane e riso integrali. Le porzioni di tali carboidrati vanno regolate in base all'età e all'attività fisica del bambino. Bisogna evi-

tare invece i carboidrati semplici contenuti nei dolci e in diversi prodotti confezionati che causano un eccessivo innalzamento della glicemia e conseguente aumento dell'appetito.

Proteine vegetali e animali: con che frequenza proporle?

Le proteine animali (carne, pesce, uova, salumi e formaggi) e quelle vegetali (legumi) vanno assunte durante la settimana con una certa frequenza e variando

il più possibile anche all'interno dello stesso tipo di proteina. Queste di seguito sono le frequenze settimanali consigliate:

- * 3-4 volte a settimana pesce
- * 2-3 volte a settimana

na carne bianca

- * 1-2 volte a settimana carne rossa
- * 1 volta a settimana 2 uova
- * 2-3 volte a settimana formaggi
- * 2-3 volte a settimana legumi
- * 1-2 volte a settimana salumi (da preferire quelli magri come prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, in porzioni di 50-60 gr)
- * 1-2 volte a settimana sostituire un secondo piatto con una porzione di cereali



+ legumi (pasta e fagioli; riso e piselli...).

Può farci un esempio di menù giornaliero, dalla colazione alla cena?

Un esempio di menù giornaliero per un bambino in età scolare potrebbe essere:

► **Colazione:** una tazza di latte con fette biscottate con marmellata senza zuccheri aggiunti e un frutto.

► **Spuntino:** un vasetto di yogurt.

► **Pranzo:** pasta al pomodoro, polpettine di legumi con insalata mista, una fetta di pane integrale e un frutto.

► **Merenda:** una fetta di pane con un velo di crema 100 % di nocciole

► **Cena:** un passato di verdure, un filetto di pesce al forno con contorno di zucchine, un panino integrale e un frutto.



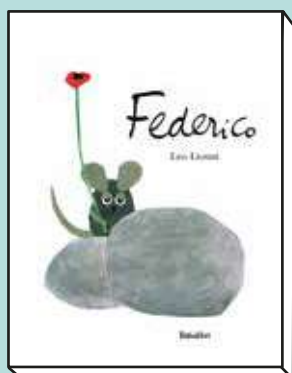


di Chiara Micozzi

@chiaralalibronauta
chiaralalibronauta.carrrd.co
You Tube: Stelle di carta

TRA ARTE E IMMAGINAZIONE LIBRI PER STIMOLARE LA FANTASIA

Nell'infanzia, l'immaginazione non è evasione, ma potenza creativa: un modo per reinventare il quotidiano, dare voce alle emozioni e abitare realtà alternative con naturalezza. I libri che celebrano l'arte e la fantasia non insegnano come vedere, ma ci ricordano che possiamo farlo in mille modi diversi. In questa piccola selezione, l'immaginazione e l'arte sono protagoniste: in punta di pennello, in forma di sogno, nel potere trasformativo della narrazione.



Dolce e potente

IL VALORE DELL'ARTE NELLA LETTERATURA PER L'INFANZIA

Federico è un classico della letteratura per l'infanzia. Lionni racconta con garbo il potere invisibile dell'immaginazione. Federico non partecipa alle attività concrete dei compagni (non raccoglie mais o noci) ma raccoglie sole, colori e parole. Eppure, nei giorni freddi dell'inverno, ciò che nutre davvero la comunità non sono le provviste, ma le immagini e le poesie di Federico. L'albo rovescia le aspettative e invita a riconsiderare ciò che viene ritenuto "utile" nella società. Il collage di Lionni è semplice ed espressivo: ogni tavola diventa metafora del pensiero divergente.

L'ho scelto perché... è un libro prezioso per parlare di arte, condivisione e sensibilità con bambini e bambine, in contesti scolastici e familiari.

Autore e illustratore: Leo Lionni — Casa editrice: Babalibri

Età: dai 4 anni

Un albo che ispira e diverte

IL POTERE DELLA FANTASIA

Harold e la matita viola è il primo di una serie di albi che hanno come protagonista un bimbo pieno di immaginazione, Harold. Armato solo di una matita viola, disegna il mondo che vuole attraversare, vivere e scoprire. La storia è costruita sul principio della narrazione emergente: ogni disegno genera una nuova azione, un nuovo ambiente. La semplicità del tratto e l'uso esclusivo del colore viola rendono il libro potentemente evocativo.

Harold non è solo protagonista: è autore del suo cammino.

L'ho scelto perché... questo albo funziona molto bene per introdurre il concetto di autorealizzazione nei bambini e nelle bambine, e per stimolare attività di storytelling dove il segno grafico anticipa la parola.

Autore e illustratore: Crockett Johnson — Casa editrice: Camelozampa

Età: dai 5 anni





L'arte da vivere

UN OMAGGIO POETICO AL GRANDE ARTISTA

Il giardino di Matisse accompagna lettori e lettrici nel cuore del processo artistico di Matisse, quando - costretto a letto dalla malattia - abbandona il pennello per le forbici, trasformando la carta colorata in forme vibranti e vitali. Matisse, nell'albo, inizia a creare uccelli, pesci, piante, e il suo spazio domestico si trasforma in un giardino immaginario, rigoglioso e pieno di vita. Il libro mostra come l'arte possa nascere dal gioco, dalla memoria, dal desiderio di bellezza, e come l'immaginazione possa espandere i confini della realtà.

L'ho scelto perché... le aperture a sorpresa, che svelano riproduzioni delle opere originali, aggiungono una dimensione esperienziale al libro, rendendolo adatto anche a laboratori didattici e percorsi di educazione visiva.

Autrice: Samantha Friedman — Illustratrice: Cristina Amodeo — Casa editrice: Fatatrac
Età: dai 6 anni



Esperienza immersiva

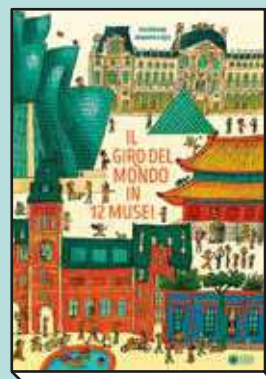


PERFETTO PER AVVICINARE I BAMBINI AL MONDO DEI MUSEI

Il giro del mondo in 12 musei è un libro dal grande formato che invita a esplorare il mondo attraverso le sue case dell'arte: i musei. Con un formato ampio e una struttura narrativa coinvolgente, il libro accompagna lettori e lettrici in un viaggio che tocca dodici musei iconici, da Roma a New York, da Pechino a Città del Messico. Ogni museo è introdotto da una microstoria che coinvolge un personaggio guida - un curatore, un artista, un custode - che rende l'esperienza più personale e narrativa. Le informazioni sono organizzate in box tematici, come ad esempio, "Buono a sapersi" o "Corri a visitare".

L'ho scelto perché... le illustrazioni sono dettagliate, divertenti e ricche di elementi da scoprire.

Autrice: Éva Bensard — Illustratore: Benjamin Chaud — Casa editrice: Franco Cosimo Panini
Età: dagli 8 anni



“BAMBINI”



@bambinigenova

shop online

www.bambinigenova.com

SANTA CATERINA S.P.A. GENOVA



BACK TO SCHOOL

TUTTI A SCUOLA CREATIVAMENTE CON CRAYOLA!

Creatività è la parola chiave per Crayola®, uno dei marchi più conosciuti nell'ambito del coloring, con la sua gamma di prodotti per colorare, studiati appositamente per la sicurezza e il divertimento di grandi e piccini.

Oltre alla campagna **#StayCreative**, pensata per incoraggiare bambini e adulti a esplorare la loro creatività ogni giorno, per questo back to school, Crayola presenta **What's Your Favourite Colour?** (Qual è il tuo colore preferito?). Attraverso un semplice QR code o andando sul sito www.crayola.com/votenow, potete votare il vostro colore preferito: quelli più votati a livello mondiale saranno protagonisti di confezioni esclusive, che saranno lanciate nel corso del 2026.

PER IL BACK TO SCHOOL

Con gli strumenti Crayola, che sono sicuri, lavabili e atossici, ogni bambino può esprimere la propria fantasia e rendere ogni giorno più colorato!

Scopri i migliori strumenti creativi Crayola per il tuo rientro a scuola:

- i **pastelli a cera**, perfetti per tracciare linee morbide e vivaci, ideali per i più piccoli e le classi elementari;
- i **pennarelli lavabili Crayola** disponibili in una vasta gamma di opzioni, con



SCANSIONAMI
PER VOTARE
IL TUO COLORE
PREFERITO

la punta maxi, con la punta fine, con la punta conica, con stamper emoji e altro ancora.

- i **pennarelli lavabili profumati della linea Silly Scents** che aggiungono una dimensione olfattiva all'esperienza artistica;
- le **tempere lavabili** in barattolini richiudi-

bili per chi ama dipingere e sperimentare con tecniche diverse.

IL CANALE YOUTUBE CRAYOLA ITALIA

Per chi ama realizzare lavoretti creativi con i bambini, consigliamo di visitare il canale YouTube Crayola Italia. Qui troverete la **rubrica CIY - Create It Yourself**, una raccolta di video tutorial che guidano passo dopo passo nella creazione di tantissimi progetti divertenti e colorati. Ma non è tutto! Il canale propone anche numerosi video dedicati al riciclo creativo perfetti per trasformare materiali di recupero in oggetti originali e fantasiosi. Un modo semplice e divertente per insegnare ai bambini il valore del riciclo e stimolare la loro creatività, dando nuova vita a ciò che sembrava inutile.

www.crayola.it



materiali





AKI
FAMILY RESORT
— BY ADLER —

PLOSE
Brixen | Südtirol



I bei ricordi
sono per sempre.

AUTUNNO IN FAMIGLIA TRA MONTAGNE E FORESTA.

BRESSANONE | TRENTO-ALTO ADIGE

www.aki-plose.com



LA NUOVA RUBRICA,
CURATA DA **SELENE MAZZEI**.
SEGUI LA SUA PAGINA
@ZUCCHEROEVALIGIA
E IL SUO BLOG
WWW.ZUCCHEROEVALIGIA.COM
PER TANTE RICETTE SPECIALI

TORTA MORBIDISSIMA

CACAO, GOCCE
DI CIOCCOLATO E MELA

L'autunno è il momento migliore per rimettersi ai fornelli e preparare torte morbide e profumate, perfette per la colazione o per una merenda in compagnia. Tra le mie preferite, vi propongo questa ricetta facile e veloce, che farà felici grandi e piccoli!



LA RICETTA

INGREDIENTI:

- 170 gr di farina + 30 cacao
- 200 gr di zucchero semolato
- 4 uova
- 170 ml di olio di semi
- 1 bustina di lievito per dolci
- 90 ml di latte
- Gocce di cioccolato qb
- Una mela

PROCEDIMENTO:

Preriscalda il forno a 170°C (modalità statica).

PREPARA L'IMPASTO:

- In una ciotola capiente, sbatti le uova con lo zucchero utilizzando un mixer fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- Versa l'olio di semi, il latte e i semi di vaniglia, continuando a mescolare con il mixer fino a ottenere un composto omogeneo.
- Setaccia farina, cacao e lievito, poi uniscili al composto. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto liscio e uniforme.
- Aggiungi mele e gocce di cioccolato. Infarina leggermente le gocce di cioccolato e le striscioline di mela (così non affonderanno durante la cottura).

Uniscile all'impasto mescolando delicatamente.

- Bagna leggermente un foglio di carta forno, strizzalo bene e adagialo all'interno di uno stampo da 26 cm di diametro.
- Versa l'impasto nello stampo, distribuisce gocce di cioccolato in superficie e le striscioline di mela
- Inforna a 170°C per circa 45 minuti. Verifica la cottura inserendo uno stecchino al centro: dovrà uscire asciutto.
- Sforna la torta e lasciala raffreddare completamente nello stampo.

SCOPRI TUTTI GLI
EVENTI IN CITTÀ,
CORSI DI
RECITAZIONE
E DANZA,
MERCATI E CASCINE
PER LA SPESA

INSIDE THE CITY

UN RICCO PROGRAMMA DI APPUNTAMENTI IN CITTÀ, MA ANCHE CORSI, MERCATI E TRE COLAZIONI DA PROVARE

**► PALAZZO REALE - MOSTRA****► Valerio Berruti. More than Kids**

FINO AL 2 NOVEMBRE

Palazzo Reale di Milano presenta la più grande mostra personale mai realizzata di Valerio Berruti, uno degli artisti più significativi e intensi del panorama contemporaneo. Con sculture monumentali, installazioni, video e una vera e propria giostra sulla quale salire, Valerio Berruti conduce i visitatori, attraverso la meraviglia delle sue opere, in un percorso che partendo dall'infanzia – il momento in cui tutto può ancora succedere – tocca temi universali che generano spazi di riflessione profonda, capaci di parlare a grandi e piccoli.

► www.palazzorealemilano.it**► MUDEC - MOSTRA****► M.C. ESCHER Tra arte e scienza**

DAL 25 SETTEMBRE AL 2 FEBBRAIO 2026

Dopo dieci anni di assenza, il MUDEC riporta a Milano uno degli artisti più affascinanti e riconoscibili del Novecento, Maurits Cornelis Escher (Olanda, 1898–1972) con un grande progetto a lui interamente dedicato che propone un nuovo sguardo sul suo percorso artistico. Disponibile anche il pacchetto per famiglie: visita guidata alla mostra + workshop (90min) *Pattern familiari: costruiamo un tappeto collettivo* Famiglie con bambini/e (6-11 anni) DOMENICA POMERIGGIO, ORE 15:30

► www.mudec.it**► TEATRO SILVESTRIANUM****CON LA COMPAGNIA TEATRO COLLA****► Le avventure di Pinocchio**

DAL 10 AL 19 OTTOBRE

Lo spettacolo più storico, più famoso, più marionettistico della Compagnia Teatro Colla! Il celebre burattino ha un papà che si chiama Geppetto, litiga con un grillo parlante assai saccente, si fa imbrogliare dal Gatto e dalla Volpe, viene salvato dalla Fatina dai capelli turchini. Alcuni personaggi sono in carne e ossa, altri sono fatti di legno.

► Prenotazioni 02.5521.1300

► www.teatrocolla.org**► TEATRO DELLA QUATTORDICESIMA****► Il Vecchio domatore di Pulci**

26 SETTEMBRE, ALLE ORE 18

Uno spettacolo pieno di sorprese con il geniale Bustric: attore, mago, mimo, illusionista, clown e cantante. Fin dall'800, il Circo delle Pulci gira per le piazze delle città portando con sé l'idea di uno spettacolo di arte visiva racchiuso in una piccola valigia, dove anche le grandi illusioni sono minuscole. Un gioco di prospettive tra l'infinitamente piccolo e l'infinitamente grande: infatti può accadere che una pulce si tuffi in una tazzina di caffè, piccola per noi ma così grande per lei che la scena si trasformi in un abisso marino, svelandone segreti e misteri. Grazie a piccoli colpi di genio e semplici trucchi

inafferrabili, Sergio Bini meraviglia il pubblico di grandi e piccini tra magia, pantomima, giocoleria e recitazione.

► www.teatrodellaquattordicesima.it**► TEATRO CARCANO****► Il Mago di Oz**

2 NOVEMBRE, ORE 11

Un classico che affascina sempre bambini e adulti. L'allestimento prevede un singolare connubio tra cartoni animati proiettati su maxischermo e attori in carne e ossa. A tutto ciò si aggiunge un'elevata interattività tra i personaggi in scena e il pubblico, che sarà coinvolto in prima persona nelle vicende di Dorothy e dei suoi amici.

► www.teatrocarcano.com**► TEATRO NAZIONALE****► La regina delle Nevi**

DAL 22 NOVEMBRE AL 30 DICEMBRE

Preparatevi a essere trasportati in un mondo di meraviglia e magia con uno spettacolo che promette di incantare spettatori di tutte le età! In un atto unico, raccontato attraverso una narrazione interattiva e brillante, questo musical unisce la magia delle fiabe classiche con un tocco moderno, ispirandosi alla celebre storia de "La Regina delle Nevi" di Hans Christian Andersen.

► www.teatronazionale.it**► ESPERIENZA IMMERSIVA****► Museun of Senses**

Ogni sala è dedicata ad un tema e propone attività che suscitano curiosità e meraviglia, stimolano la creatività: dal letto di chiodi alla stanza dell'equilibrio, dal labirinto di specchi all'acqua levitante, e ancora tante altre postazioni dalle quali lasciarsi affascinare da suoni, luci, colori. Sarà una continua meravigliosa scoperta di inattese sensazioni e rivelazioni. I visitatori accedono togliendosi le scarpe all'ingresso e ricevendo un paio di calzini speciali che brillano sotto la luce UV per esplorare i pavimenti tattili del museo. Ogni biglietto include infatti un SenseKit composto da comodi calzini e una Taste Box per interagire con l'area dedicata al gusto. Il SenseKit permette di godere a pieno dell'esperienza.

► Viale Monte Grappa 10,
zona Porta Garibaldi – Moscova

► Museumofsenses.it**► CINETECA MILANO MIC - MOSTRA****► La Pop art animata**

FINO AL 30 NOVEMBRE

"La Pop Art animata di Bruno Bozzetto" è una mostra ricchissima di materiali, spunti, sorprese e curiosità che conquisteranno i più piccoli e riaccenderanno la memoria dei più grandi. Sono 70 i rotovetri esposti delle sue opere, di cui alcuni fruibili con la realtà aumentata; diversi i manifesti esposti e la possibilità di guardare per intero i 60 cortometraggi di Bruno Bozzetto in mini cinema allestiti nel percorso, in grado di ospitare tre persone alla volta. Il visitatore potrà divertirsi con i doppiaggi karaoke delle



sue sigle Tv. La mostra presenta tutti i mezzi su cui Bozzetto ha lavorato. Non mancherà una rassegna dei grandi film di animazione di ieri e di oggi, insieme ovviamente ai lungometraggi realizzati dallo stesso Bozzetto.

► Viale Fulvio Testi, 121

► MUSEO DI STORIA NATURALE - LABORATORI DIDATTICI E VISITE GUIDATE

► Paleontologi in erba

21 SETTEMBRE, ORE 10:30 3-5 ANNI, DURATA 60 MIN

Un'avventura che porterà i piccoli appassionati di dinosauri a scoprire il mondo di questi straordinari grandi rettili e a capire quali sono le diverse fasi del lavoro del paleontologo.

► Dino&Co

21 SETTEMBRE, ORE 15:30; 6-10 ANNI, DURATA 60 MIN

Dinosauro o non dinosauro? Questo è il dilemma! Il gruppo sarà guidato dall'explainer a ricercare le risposte in una visita guidata condotta tra diorami, fossili e dinosauri.

► Tracce del Passato

27 SETTEMBRE, ORE 11

6-12 ANNI, DURATA 90 MIN.

I partecipanti creeranno delle riproduzioni di fossili per capire il processo della fossilizzazione della materia organica e la datazione dei reperti.

► Caccia al Tesoro

27 SETTEMBRE, ORE 14, 6-10 ANNI, DURATA 60 MIN

Indizi, indovinelli, missioni condurranno coloro che si dimostreranno dei validi esploratori della natura, attraverso le sale del museo, per conoscere ciò che le rende vive e arrivare a scoprire una fantastica meraviglia naturale!

► Le avventure di Baby Dino

28 SETTEMBRE, ORE 14:30

4-6 ANNI DURATA 60 MINUTI

Un cucciolo molto speciale è comparso in museo misteriosamente. Proviene da un passato molto lontano e ha bisogno del nostro aiuto per poter tornare a casa.

► Per prenotare Museo di Storia Naturale:
msn.prenotazioni@coopculture.it

► TEATRO MANZONI

► Pimpa. Il musical a Pois

12 OTTOBRE, ORE 15

Cosa succede se un giorno, a casa di Pimpa e Armando, arriva una lettera da un certo William... Shakespeare? Inizia così una sorprendente avventura a pois dove il gioco diventa teatro e il teatro si reinventa gioco. Tra canzoni originali, coreografie giocose, pupazzi e scene buffe, Pimpa si troverà coinvolta in una storia piena di poesia, fantasia e risate, imparando – insieme al pubblico – il valore del racconto, dell'amicizia e dell'immaginazione.

► www.teatromanconi.it

► LABORATORIO ARTISTICO

► Neon Brush Kids

FINO AL 17 GENNAIO 2026, SOLO IL SABATO

Entrate in un mondo vibrante con Neon Brush! Questo divertente e creativo workshop invita genitori e bambini a scoprire la magia dell'arte neon. Prima, un esperto professionista vi insegnerà trucchi e tecniche, mostrandovi come utilizzare diversi stencil e pennelli per creare effetti davvero originali. Poi, liberate la vostra immaginazione mentre sperimentate con le vernici fluorescenti, creando un capolavoro vibrante da portare a casa e appendere orgogliosamente! Pronti a scoprire il vostro genio creativo? Acquistate subito i vostri biglietti per Neon Brush Kids: corso di pittura al neon per tutta la famiglia!

► Fever Hub, Via Cerano 12

► www.feverup.com

► FESTIVAL DELLA LETTERATURA PER RAGAZZI

► Un Naviglio di Libri

3-5 E 10-12 OTTOBRE

Oltre al Comune di Cernusco sul Naviglio (MI), che nel 2024 ha sostenuto e ospitato il festival, per la 2ª edizione "Un Naviglio di Libri" troverà spazio anche nel vicino Comune di Melzo (MI). In programma sei lunghe giornate al profumo di carta stampata, storie inedite, ospiti illustri e occasioni d'incontro imperdibili. Tra i temi del 2025, tornano sport, scienza e natura, bullismo, cinema, romanticismo, paura, libertà, importanza delle parole, famiglia, inclusione e tantissima creatività! Oltre 35 eventi tra laboratori, incontri, presentazioni e spettacoli.

► www.unnavigliodilibri.it

CASTELLO SFORZESCO – TOUR-GIOCO

► Caccia al Tesoro

TUTTE LE DOMENICHE DI SETTEMBRE, ALLE 10:30

Una terribile sciagura si è abbattuta sul Castello di Milano...qualcuno è riuscito a superare le alte mura e a rubare il ricchissimo tesoro del Duca. Grandi e piccini, dame e cavalieri, tutti sono chiamati a partecipare all'impresa. Cimentati in prove di abilità, indovinelli e molto altro per aiutare le guardie di corte a trovare i ladri e a recuperare il tesoro. Organizzato da AD ARTEM.

► Prenotazione obbligatoria. www.adartem.it

CASTELLO SFORZESCO – VISITA LUDICA

► Merlate in Gioco

SABATO E DOMENICA (SETTEMBRE E OTTOBRE), ALLE 17:30

Il tour ti porta sulle Merlate del Castello Sforzesco dove i soldati al servizio degli Sforza difendevano la fortezza dalle invasioni nemiche. Da quassù, grandi e piccini si mettono alla prova con sfide, rompicapi e codici da decifrare. Ascolta gli aneddoti, risolvi gli indovinelli e raccogli gli indizi: solo così troverai la combinazione segreta per aprire il mitico lucchetto cryptex. Organizzato da AD ARTEM.

► Prenotazione obbligatoria. www.adartem.it

FAI UN SALTO NEL FUTURO!

CREA IL TUO IO DIGITALE

STEP FuturAbility District, lo spazio esperienziale a Milano, in piazza Olivetti 1 dedicato alla comprensione della trasformazione digitale, si arricchisce di una nuova, entusiasmante esperienza. Da pochi mesi, i visitatori (a partire dagli 8 anni) possono immergersi in DIGITAL YOU, dando vita al proprio avatar, personalizzato e futuristico. E' come fare un selfie del futuro, che rispecchia le nostre scelte e atteggiamenti alle nuove tecnologie.

Attraverso un semplice selfie e l'elaborazione delle nostre scelte, lungo il percorso di STEP, l'applicazione genera un avatar personalizzato che rispecchia le attitudini al futuro di ciascun visitatore. Al termine del percorso avrete infatti una card digitale, disponibile anche in formato cartaceo fotografico, con una sintesi visiva, coinvolgente e simbolica dell'esperienza vissuta in STEP!

Digital You è una delle esperienze che potete vivere da STEP, un percorso adatto anche a partire dagli 8 anni. Qui i visitatori possono interagire con installazioni dinamiche e pareti multimediali, accompagnati da Forward, creatura virtuale e guida vocale, che scandisce le dieci tappe dell'itinerario

della durata di un'ora circa. Utilizzando il proprio smartphone o uno smartphone in dotazione, inoltre, ogni visitatore può dialogare con le installazioni, vivendo una vera esperienza attiva!

All'interno di STEP c'è anche un'area dedicata alle professioni del domani dove i giovani possono raccogliere numerosi stimoli e spunti di riflessione ma anche acquisire informazioni utili sui percorsi di studio più adeguati per acquisire le competenze STEAM.

I SUNDAY@STEP, 8-16 ANNI

Oltre al percorso di visita, alle famiglie STEP propone anche numerose attività didattiche: i Sunday@STEP, incontri domenicali gratuiti dedicati alla scoperta delle nuove tecnologie e delle loro innumerevoli applicazioni, dalla stampa 3D al coding fino alle materie STEM (science, technology, engineering and mathematics).

Gli incontri sono progettati per favorire la collaborazione, la creatività e l'apprendimento condiviso. La caratteristica distintiva dei Sunday@STEP è che qui saranno i genitori che insieme ai propri figli potranno cimentarsi alla scoperta pratica delle nuove tecnologie!



CASTELLO SOTTO SOPRA

Scopri i segreti di Milano!

Merlate
in gioco:
l'enigma
di Leonardo

Tour
delle
Merlate

Età 8+

Merlate
in gioco:
**Speciale
Famiglie**

Sotterranei
in giallo:
**delitto
al Castello**

Tour
dei
Sotterranei

Prenota la tua visita sul sito **AdArtem.it**



MI METTO IN GIOCO!

I CORSI DI RECITAZIONE, UN'ESPERIENZA RICCA DI STIMOLI

Sono tanti gli stimoli che la recitazione può offrire a bambini e ragazzi: esprimere le proprie emozioni, migliorare l'empatia, prendere maggiore consapevolezza di sé e superare le proprie insicurezze. In città, l'offerta si rivolge ai bambini piccoli fino agli adolescenti. Abbiamo selezionato alcuni corsi, dalla recitazione teatrale a quella cinematografica.

► Faro Teatrale

Scuola di Teatro, Cinema e Danza, Faro Teatrale propone corsi specifici per bambini e ragazzi.

► Teatro 6-10 anni

I corsi stimolano i bambini attraverso il gioco, guidandoli a conoscere lo spazio scenico e a migliorare la consapevolezza di sé, la percezione degli altri, l'esplorazione della voce.

► Teatro 11-13 anni

Il corso mira a sviluppare le capacità espressive del ragazzo. Si parte con esercizi di fiducia e contatto, poi si esplora la recitazione attraverso esercizi di dizione e comunicazione, ascolto, presenza scenica, rapporto col gruppo, training vocale, fisico, improvvisazione teatrale, creazione del personaggio.

► Recitazione cinematografica per adolescenti

L'obiettivo è l'avvicinamento alla macchina da presa e la scoperta delle capacità espressive. Previsto lo studio pratico di scene e monologhi tratti da serie televisive o da film. L'allievo sarà stimolato a sviluppare la propria creatività, immaginazione, concentrazione.

www.faroteatrale.it
scuola@faroteatrale.it

Via Francesco D'Ovidio 3 (MM Piola)

► Borgo Teatrale

Questa scuola opera nel settore della recitazione teatrale e cinematografica. Ecco i corsi per bambini e ragazzi:

► Recitazione 7-10 anni



Il corso intende valorizzare la personalità e la capacità creativa attraverso esercizi a carattere ludico. Ognuno avrà la possibilità di proporre situazioni o personaggi con i quali improvvisare delle "scene".

► Recitazione 11-17 anni

Oltre all'insegnamento di base, verranno eseguite esercitazioni d'improvvisazione teatrale prendendo spunto da "case history" dei partecipanti. Previsto un primo approccio alla recitazione cinematografica, utile a comprendere i diversi meccanismi recitativi tra le due discipline!

www.borgoteatrale.it,
info@borgoteatrale.it

Via Giuseppe Tacciolini, 6 (MM Affori)

► Teatro Franco Parenti

Dal 2014, i percorsi di formazione del Teatro Franco Parenti si distinguono come esperienza formativa pensata per accompagnare bambini e ragazzi nella scoperta di sé e degli altri.

I corsi hanno una durata annuale e terminano con una dimostrazione di lavoro, per condividere il percorso svolto e affrontare il delicato passaggio senza il quale il teatro non esisterebbe: l'incontro con il pubblico.

Gli allievi ricevono anche una card per avere promozioni su tutti gli eventi del

Teatro Franco Parenti e Bagni Misteriosi.

► Le proposte per la stagione 2025/26

► teatro bambini 6-7 anni; 8-10 anni

► teatro ragazzi 11-14 anni; 14-18 anni

► Progetti speciali ragazzi: Il corpo oltre la pelle 11-18 anni (un percorso speciale con esercizi di scrittura creativa, improvvisazione, movimento e teatro);

Le parole giuste 18+ anni (laboratorio intensivo di scrittura musicale condotto da Niccolò Agliardi)

www.teatrofrancoparenti.it,
piccoliparenti@teatrofrancoparenti.it

Via Pier Lombardo 14, (MM1 Porta Romana)

► Teatri Possibili

Fondata nel 1995 dall'attore e regista Corrado d'Elia, Teatri Possibili è un'Associazione Culturale che ha come scopo la produzione e la diffusione dell'arte, la gestione di eventi, la formazione di artisti e di un nuovo pubblico. Un'intensa attività educativa e di formazione ne fa un punto di riferimento in città. Oltre ai corsi per adulti, l'offerta formativa si rivolge anche ai bambini, con corsi di teatro, e ai ragazzi, con corsi di Teatro e Cinema.

www.teatripossibili.it - Via Voghera 9
 (Zona Solari - MM2 Sant'Agostino)

DOLCE BAKING LAB

TORTE E BISCOTTI TAILOR-MADE

CORSI E FESTE A TEMA PASTICCERIA!

Dolce Baking Lab è il laboratorio di pasticceria artigianale, nato dalla passione e dalla professionalità di **Serena De Filippis**, a Milano in Corso Sempione. Un posto speciale dove nascono dolci fatti su misura ma anche un laboratorio che propone masterclass e corsi per tutte le età! Qui non esistono torte "standard": ogni dolce è un pezzo unico! Hai un'idea stravagante? Un tema insolito? Se-

rena darà vita a un capolavoro di pasticceria, con creme avvolgenti e decorazioni spettacolari. Che sia un compleanno, un matrimonio o qualsiasi altra ricorrenza, la tua torta tailor-made sarà perfetta per l'occasione. Inoltre, Dolce Baking Lab crea golosi e bellissimi mini-dolci e biscotti da abbinare alla tua torta. Cupcakes coordinati, biscotti decorati, mignon da sogno...

CORSI E FESTE

Qui puoi festeggiare il compleanno con laboratori di pasticceria per bambini. E poi ci sono tante masterclass (per adulti e bambini e anche in inglese), tra cui, Le Basi della Pasticceria, Cookie Decorating Kids, Birthday Workshop, Crostata, Pocake, Bento Cake, Cream Tart, Naked Cake, Cookie Decorating, Macarons, Cupcake, Choux!



SERENA DE FILIPPIS

EX AVVOCATO, HA SEGUITO LA SUA PASSIONE PER LA PASTICCERIA, SPECIALIZZANDOSI ALL'ACCADEMIA LE CORDON BLEU A LONDRA, DANDO VITA POI AL SUO SOGNO CON DOLCE BAKING LAB!

DOLCE BAKING LAB

Corso Sempione, 12
www.dolcebakinglab.com
info@dolcebakinglab.com
IG: @dolce_bakinglab
FB: @DOLCE baking lab



Vuoi fare una prova di

ContaKids?

con Tabata

SALTARE, ROTOLARE, RIDERE INSIEME!

ContaKids è un nuovo modo per stare insieme, per coppie di adulti e bambini (tra i 2 e i 5 anni), divertendosi e imparando attraverso il gioco e il movimento!

ISCRIVITI ALLA PROVA GRATUITA DEL 17 SETTEMBRE!

Ore 17:15 c/o Palestra Judo Istituto Gonzaga

Inquadra il qr-code per prenotare la prova gratuita. Posti limitati, prenotazione obbligatoria.



IL CORSO INIZIA IL 24 SETTEMBRE 2025: 10 INCONTRI, TUTTI I MERCOLEDÌ ALLE 17:15

Per info scrivi a corsi@pallavologonzaga.it oppure seguimi su Instagram @contakids.con.tabata per tutte le curiosità e novità!



DANZARE SU NOTE DIVERSE

NON SOLO DISCIPLINA MA ANCHE TANTO DIVERTIMENTO CON I CORSI DI BALLO ALTERNATIVI ALLA DANZA CLASSICA TRADIZIONALE

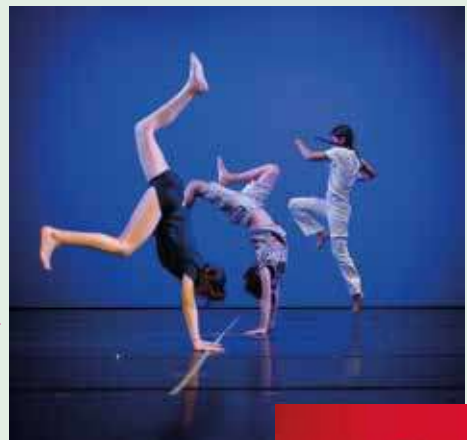
Inizia un nuovo anno scolastico e, con questo, anche l'organizzazione delle giornate dei nostri ragazzi. Oltre ai compiti, non devono mancare momenti dedicati allo svago e allo sport. E perché non provare ad unirli insieme? Ecco due scuole di danza che offrono corsi diversi, adatti davvero a tutti gusti!

di Cecilia Zoppola



ASD Centro Ariel

propone tantissimi corsi di danza per bambini a partire dai 3 anni. Oltre alle proposte più tradizionali, il Centro offre corsi di Reggaeton, Hip Hop e Acrobatica. Il primo è influenzato dalla musica latino-americana e caraibica: nelle classi si respira l'esplosiva carica del ballo, mantenendo comunque l'insegnamento adatto alle età dei partecipanti. Con l'hip hop, oltre alla tecnica, si trasmettono anche valori di rispetto e collaborazione. L'acrobatica per la danza prevede invece ponti, capriole, verticali, salti e acrobazie. Al primo posto c'è la gioia di imparare e dello sport come educazione: poco agonismo, tanta energia positiva! Via Soderini, 1 www.asdcentroariel.it



Arcobalenodanza

è una scuola che da quarant'anni offre un'esperienza di divertimento e creatività per bambini e ragazzi. Corsi sempre diversi, guidati da insegnanti professionisti selezionati. Oltre alle danze accademiche, propongono tantissime discipline: dalle danze aeree alla break dance, passando per l'hip hop acrobatico e il musical. Domenica 14 settembre c'è l'Open Day: occasione perfetta per provare gratuitamente i loro corsi.

Via Andrea Solari, 6
Prenotatevi presso
segreteria@arcobalenodanza.it



OTTO KIDS CLOTHING BOUTIQUE

ABBIGLIAMENTO 3 MESI - 12 ANNI



Da Otto Kids Clothing Boutique trovi una selezione accurata dei brand per bambini: qualità Made in Italy, comfort che coccola ed eleganza che accompagna ogni giorno di scuola, perfetti dai 3 mesi ai 12 anni. Tessuti morbidi e resistenti, colori sofisticati – ocra, cardinale, grigio perla, melanzana, orzo – e dettagli curati che fanno la differenza. Qui trovi tutto: abbigliamento, scarpe, cappelli e accessori che renderanno indimenticabile il primo giorno di scuola e ogni momento dopo. Un guardaroba creato per vestire i bambini di oggi con lo stile che ricorderanno per sempre.

OTTO

Foro Buonaparte 69, Milano
Lunedì – Venerdì, ore 9 – 19 (orario continuato)
Sabato, ore 11 – 19 (orario continuato)
www.ottokidsboutique.com



entra nella mente del genio

viaggia nel tempo e scopri l'Ultima Cena
e la sala del refettorio com'erano
all'epoca di Leonardo

museo **LEONARDO3**

Museo Leonardo3

Piazza della Scala, ingresso Galleria
aperto tutti i giorni





IL DUOMO PER LE FAMIGLIE

Visite guidate e laboratori alla scoperta
della bellezza
del Duomo di Milano.

didattica@duomomilano.it
Visita il sito web:



VENTRANDA FABBRICA DEL DUOMO DI MILANO

1387

LA CITTÀ DEI MESTIERI È ARRIVATA A MILANO!

KANDU, AL BICOCCA VILLAGE



* il poliziotto



* al trucco, prima della sfilata!



* animatori

Veterinario, giornalista, medico, archeologo, speaker radiofonico, conduttore televisivo e tanto altro: **Kandu** è il parco giochi dove i bambini possono divertirsi sperimentando il lavoro dei grandi. Qui infatti troveranno tante aree tematiche in cui giocare "lavorando", con la giusta ambientazione e tutto l'occorrente per provare i mestieri che più li appassionano. Ogni area di questa speciale città è uno spazio da esplorare. Dalla creatività alla scienza, dal cibo alla tecnologia, i bambini si trasformano in piccoli professionisti per un giorno.

Un'esperienza di gioco attivo e coinvolgente, supportata da animatori che daranno vita anche a momenti di musica e spettacolo. Un mondo dove giocare significa imparare, sperimentare, scoprire.

Qui i bambini dai 3 ai 13 anni possono essere tutto ciò che desiderano!

Uno spazio di 1000 mq nell'area esterna del Bicocca Village, coperto e sicuro, ideale anche per organizzare feste di compleanno.

KANDU

IG: @kandu_italia

FB: @Kandu Italia

www.kandu-italia.com



* Speaker radiofonico



* giochiamo a far la spesa



* Bicocca Village

I PRIMI MILLE GIORNI DI VITA

A MILANO, DA *FISIOLOGICO*,
IL PERCORSO DEDICATO
AL BENESSERE MAMMA-NEONATO

I primi mille giorni – che comprendono i nove mesi di gravidanza e i primi due anni di vita – rappresentano una finestra straordinaria e irripetibile per influenzare in modo positivo la salute, lo sviluppo e il benessere psico-fisico del bambino e della sua mamma.

Se un tempo si pensava che tutto fosse determinato dai geni, oggi sappiamo che esperienze, ambiente e relazioni giocano un ruolo centrale nello sviluppo della persona. Il progetto “I primi mille giorni di vita”, promosso dal centro Fisiologico di Milano, nasce proprio da questa consapevolezza: prendersi cura della diade madre-bambino fin dal concepimento, con un approccio multidisciplinare, significa investire nella salute non solo del presente, ma anche delle generazioni future.

UN PROGETTO CHE ACCOMPAGNA

Il progetto I primi mille giorni si articola in due fasi: gravidanza e post-partum.

► **Durante la gestazione**, il lavoro si concentra sul benessere fisico, emotivo e po-

sturale della madre, attraverso trattamenti fisioterapici e osteopatici, esercizio fisico mirato, supporto emotivo e indicazioni nutrizionali.

► **Dopo la nascita**, l'attenzione si sposta anche sul bambino, con screening precoci, trattamenti individualizzati, educazione allo sviluppo motorio e sostegno alla relazione madre-figlio.

Tutto è personalizzato: ogni mamma e ogni neonato sono unici. Non esistono protocolli standard, ma percorsi individualizzati, costruiti su misura da un team di professionisti che lavorano in sinergia.

METODOLOGIA

Al fisioterapista e all'osteopata si affiancheranno, in caso di bisogno, altre figure di sostegno che si occuperanno di altri aspetti essenziali durante questi fondamentali giorni (es. nutrizionista, psicologa)

► **Per avere una valutazione multidisciplinare e individuale** ci si servirà di controlli periodici e di follow-up

► **La mamma verrà seguita** in ogni fase cruciale della gravidanza,

► **Sul neonato verranno effettuati screening mirati** garantendo interventi tempestivi e valutando il raggiungimento delle principali tappe evolutive

► **Per i neogenitori** saranno previste attività di formazione e prevenzione.



IL VALORE DI FISIOLOGICO: ESPERIENZA E METODO

Il centro Fisiologico, situato nel cuore di Milano, è il luogo in cui questo progetto prende vita. Un ambiente accogliente, dove professionisti della salute – osteopati, fisioterapisti, psicologi e altri esperti – collaborano secondo un modello bio-psico-sociale. Ogni trattamento, ogni consiglio, ogni attenzione nasce dal desiderio di ascoltare la persona nella sua interezza, rispettando i tempi, le fragilità e le potenzialità di ciascuno.

Da anni, Fisiologico accompagna le persone in percorsi di cura costruiti sulla fiducia e sulla competenza, sempre con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita.

MILANO MOMS PER FISIOLOGICO



✱ il centro



FISIOLOGICO

Largo La Foppa, 2
info@fisiologico.it
www.fisiologico.it

SCOPRI IL MONDO E VIAGGIA NEL TEMPO

LE ESPERIENZE IMMERSIVE *VR ENJOY*

Immergiti nell'universo, conosci gli abitanti dell'oceano, passeggia tra imponenti cascate, visita la magica Lapponia, scopri il corpo umano, esplora straordinarie città: sono alcune delle esperienze dedicate a bambini,



ragazzi e adulti che offre *VR Enjoy Italia*, realtà specializzata nelle esperienze immersive attraverso i visori per la realtà virtuale.

Un'idea nuova e coinvolgente, studiata per unire educazione e divertimento attraverso le nuove tecnologie, capace di regalare momenti emozionanti e ricchi di stimoli a tutte le età. In catalogo tanti titoli, consigliati a partire dai 5 anni, perfetti per feste, eventi e per arricchire l'offerta educativa di scuole e ludoteche. Una vera enciclopedia virtuale, ricca di avventure indimenticabili!

VR ENJOY ITALIA

Sebastian Iannini Tel. 393.1861527

vrenjoyitalia@gmail.com

<https://vrenjoy.it/>

IG: [vrenjoy_italia](#)

FB: [VR Enjoy](#)



“BAMBINI”



@bambinigenova

shop online

www.bambinigenova.com

SALITA SANTA CATERINA 39 R, GENOVA

POSTI SPECIALI

OASI NEL VERDE E HOME DECOR FRANCESE

Se amate il garden design, se siete alla ricerca di oggetti belli per la casa, di idee regalo originali e raffinate, ecco due indirizzi da non perdere. Negozi (e non solo) in cui trovare idee, consigli, ispirazioni.



CAPOVERDE.

Un'oasi in città: negozio, ristorazione e corsi

Protagonista la natura: da Capoverde potete scegliere le piante per abbellire i vostri spazi e chiedere consulenze ai garden e flower designer, ma anche acquistare oggetti e complementi per la casa. "Aspettatevi meraviglie" è il claim scelto per questo luogo che vuole stupire chi lo visita, e che ha anche un'anima dedicata alla ristorazione. Si entra per una pianta, si resta per una cena nel verde e si torna per fare un corso. **Particolare attenzione viene dedicata alle famiglie e ai bambini** ai quali si rivolgono i mini corsi d'inglese, per avvicinarli alle sonorità anglosassoni attraverso giochi creativi legati al mondo vegetale, con una docente madre lingua.

Via Leoncavallo, 16 (MM Loreto)

www.capoverde.com



TROVAILTEMPO.

Oggettistica e home decor dal gusto francese

Barbara e Luca Micheletto: due fratelli milanesi con un passato nel mondo del giornalismo e dell'editoria. Nel 2017 concretizzano l'idea di creare un negozio speciale, una bottega ispirata agli atelier parigini. Nasce così Trovailtempo Atelier dei Sogni, un progetto di successo che oggi ha due sedi: Via Sacco e Corso Magenta.

La selezione che fa Barbara, direttrice creativa di Trovailtempo, spazia dalle **ceramiche dipinte a mano** di Les Ottomans alle **fragranze firmate** Oriza L. Legrand (la più antica Maison francese, 1720), dal **rattan birmano** (immacabile sulle tavole delle milanesi più chic) alle **tovaglette resinate** del Borgo delle Tovaglie.

La ricerca non finisce mai e così, tra i tanti viaggi a Parigi, in Belgio, e in giro un pò per tutta Europa, ecco sbarcare le borse in rafia intrecciata a mano di Limaia Paris, i taccuini di un collettivo di designer americani e i **leggendari topini di Maileg**. Il segreto di Trovailtempo? Una selezione accurata e il rapporto umano coltivato personalmente da Barbara e Luca che non mancano nemmeno un giorno nelle loro amate botteghe.

Via Marghera 53, angolo Via Sacco

Via Santa Maria alla Porta 11, angolo Corso Magenta

www.trovailtempoatelierdeisogni.com



SABATO 4 OTTOBRE • ore 10.00

Open Day del Punto Nascita di Humanitas San Pio X



- **Scopri** professionisti, spazi e servizi dedicati al percorso maternità e partecipa ai workshop!
- **Partecipa** a incontri e laboratori sul travaglio e sull'ABC del primo soccorso pediatrico

EVENTO GRATUITO SU ISCRIZIONE

SCOPRI IL PROGRAMMA



www.humanitas-sanpiox.it

f Humanitas San Pio X
HumanitasHealth



Via Francesco Nava, 31 - 20157 Milano

M 3 M 5 • ZARA
M 3 • MACIACHINI

HUMANITAS
SAN PIO X

Merci Maman
LONDON • PARIS



SPEDIZIONE GRATUITA PER
ORDINI SUPERIORI A €150



INCISO A MANO
IN 24 ORE



PERSONALIZZAZIONE
GRATUITA



CONFEZIONATO
CON CURA

WWW.MERCIMAMANBOUTIQUE.COM



FACCIAMO LA SPESA

INDIRIZZI DA NON PERDERE, IN CITTÀ E NELLE CASCINE



Il Mercato coperto Campagna Amica

Si trova in Via Friuli 10/A, in zona Porta Romana, ed è il più grande farmers' market coperto della Lombardia: il mercato coperto Campagna Amica, promosso da Coldiretti e Fondazione Campagna Amica, ospita 25 aziende agricole provenienti principalmente dalla Lombardia, che ogni settimana portano in città il meglio delle loro produzioni agroalimentari per una spesa completa di qualità e 100% italiana. Gli agricoltori lasciano le campagne e arrivano in città per avere un rapporto diretto con i consumatori, spiegando direttamente a chi acquista come nascono le proprie produzioni. Dall'ortofrutta di stagione all'olio, dai formaggi al pesce fresco, dalla carne ai salumi, dal pane ai prodotti da forno, fino a vino, riso, latte, burro, miele, confetture, farine, uova. E ancora yogurt e pasta fresca, pesto, birra agricola, prodotti a base di nocciola e agricosmesi. Non mancano, poi, aziende che propongono prodotti biologici. Accanto allo spazio coperto, c'è un cortile interno attrezzato con tavolini e sedute, dove gustare i prodotti degli agricoltori, partecipare a eventi dedicati all'alimentazione, senza dimenticare le proposte dedicate ai più piccoli con laboratori manuali e giochi, promosse dalle fattorie didattiche.

► Giorni e orari di apertura

Mercoledì dalle 8 alle 14 e dalle 16 alle 20;
Venerdì dalle 16 alle 21 (con possibilità di fermarsi per un agri-aperitivo a partire dalle ore 18); Sabato dalle 8 alle 14.

► La spesa può essere ordinata anche online attraverso il sito <https://spesamilanoportaromana.campagnamica.it/> per poi essere ritirata direttamente negli spazi del mercato.

► IG: @mercatoportaromana

► Facebook: Mercato Campagna Amica di Porta Romana

Trovare prodotti di qualità, freschi, 100% italiani e di aziende agricole locali: è un'esigenza sempre più sentita da tante famiglie milanesi, alla ricerca di qualità e tracciabilità. Ecco alcuni indirizzi da non perdere, nei mercati e nelle cascine di Coldiretti.



► I Mercati agricoli scoperti di Campagna Amica

► Mercato al "Terminal 24"

via Ripamonti angolo via Ferrari, ogni sabato dalle ore 8 alle 13 (15 aziende agricole presenti).

► Mercato del Centro Pavesi

via De Lemene 3, ogni sabato dalle ore 8 alle 13 (15 aziende agricole presenti).

► Mercato presso il Mercato Ittico

via Lombroso 53, ogni sabato dalle ore 9 alle 13 (4 aziende agricole presenti).

► Mercato di via Lomellina 5, ogni mercoledì dalle ore 8 alle 13 (6 aziende agricole presenti).

► Mercato di Cascina Merlata, ogni prima domenica del mese dalle ore 8 alle 13 (6 aziende agricole presenti).

4 CASCINE, A POCA DISTANZA DA MILANO. SPESA A KMO E ATTIVITÀ DIDATTICHE



Cascina Battivacco

Dal 1965 la famiglia Fedeli gestisce terreni e strutture di Cascina Battivacco dove oggi si producono riso e mais, oltre al foraggio per l'allevamento dei bovini da carne di razza Limousine. Cascina Battivacco fa parte del Parco Agricolo Sud Milano, e possiede il marchio "Produttore di Qualità Ambientale". Propone l'ospitalità contadina tramite il servizio di alloggio in camere ed è anche fattoria didattica con attività rivolte alle scuole e alle famiglie.

► Qui potete acquistare prodotti agricoli e alimentari nella bottega aziendale, aperta dal giovedì al sabato, dalle ore 10 alle 12 e dalle 15 alle 18.30: riso e carne bovina prodotti dall'azienda ma anche altri prodotti di aziende agricole del territorio e italiane (ortofrutta, latticini, salumi, carni avicole, prodotti da forno, miele, marmellate, uova, sughi, olio, vini, birre). ► Via Barona, 111 – Milano - ► www.cascinabattivacco.it



Orticola Agostoni

Alberto Agostoni e il fratello Alessandro si occupano personalmente della coltivazione degli ortaggi e della loro vendita diretta in una bottega che si trova all'interno della sede aziendale, a Cernusco sul Naviglio.

L'attività è stata inaugurata dalla famiglia Agostoni nel 2006 e già ci si prepara a festeggiare il primo ventennale, anni durante i quali l'Orticola ha saputo raggiungere e fidelizzare centinaia di clienti grazie alla qualità di prodotti a chilometro zero legati alla tradizione agricola del territorio milanese. Oggi sui loro campi, a cielo aperto durante la bella stagione, i due fratelli Agostoni coltivano insalate e pomodori, zucchine, melanzane e cetrioli, solo per citare i prodotti più richiesti. Oltre alla verdura è anche possibile acquistare frutta in base alla stagionalità.

► La bottega è aperta tutti i giorni dal lunedì al sabato dalle ore 9.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 18.30.

► Via Monza 139, Cernusco sul Naviglio (MI)

Cascina Claudina

Maria Antonia Ceriani è la quarta generazione di una famiglia di agricoltori e ha fatto di Cascina Claudina un esempio vincente di tutela della biodiversità locale. Gli oltre 30 ettari di terreni agricoli ospitano una grande ricchezza di coltivazioni tipiche della zona (orzo, mais, soia, farro, segale, grano duro, foraggi), grano saraceno e di varietà antiche sia per le piante da frutto sia per alcune varietà di cereali. I cereali vengono lavorati nel mulino a pietra aziendale e trasformati in farine e prodotti da forno che vengono venduti direttamente in azienda o negli eventi targati Campagna Amica. Ogni ultimo sabato del mese, dalle ore 14 alle 18, è possibile acquistare i prodotti realizzati da Maria Antonia direttamente in azienda: farine, cracker, gallette, pasta, biscotti, farro, orzo.

► La cascina di Maria Antonia è anche agriturismo e fattoria didattica.

► Via della Grotta - Truccazzano (MI)

► www.cascinaclaudina.it



Azienda Agricola Camisani

Fabio Camisani gestisce oggi la storica azienda di famiglia, che risale al 1860. Accanto alla coltivazione del mais, viene portata avanti la tradizione risicola, nelle varietà tradizionali del territorio, a cominciare dal Carnaroli, il cosiddetto "re dei risi", lavorato direttamente in azienda.

All'interno della stessa cascina, c'è una bottega dove è possibile acquistare il riso Camisani e altri prodotti derivati dalla lavorazione dei chicchi: da paste a biscotti, fino al pane (in questo caso solo il sabato), oltre a polenta di mais e uova fresche di giornata. E naturalmente altri prodotti agricoli a km zero, dal vino alle confetture. Accanto all'attività agricola, i Camisani gestiscono anche la fattoria didattica.

► Per la spesa, la bottega di Molino di Sotto è aperta il martedì e il giovedì dalle ore 9 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30; il sabato dalle 9 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 18.30.

► Molino di Sotto, Gaggiano (MI)

► www.agricolacamisani.it



@colazionemilanese

3 NUOVE COLAZIONI DA PROVARE A MILANO

Settembre, aria di novità, ma soprattutto di nuove aperture. Tra sale da tè e colazioni brasiliane, noi di Colazione Milanese vi raccontiamo le nuove aperture che più ci hanno convinto ultimamente nel panorama delle colazioni milanesi. Spoiler? In una c'è parecchio movimento da fare.

La rubrica
curata da
Sarah e Althea

SEGUITELE ANCHE SU IG
[@colazionemilanese](https://www.instagram.com/colazionemilanese)

Doca

LA COLAZIONE BRASILIANA DI DOCA

Dimenticatevi la frenesia milanese e lasciatevi avvolgere dalla saudade brasiliana, quel sentimento di nostalgia e calore, che da Doca si sente a ogni morso. Forno artigianale con caffè specialty in cui vibrazioni leggere e colori si fondono per creare una sinfonia delicata, ma decisa, tra dolce e salato. Imperdibile la torta di carote umidissima con sopra il brigadeiro brasiliano al cioccolato.

Via Breno, 2



prodotti artigianali
e caffè specialty



provate il brownie
al tè matcha!



imperdibile la brioche
col tupper

Cose Nostre

LA COLAZIONE SICILIANA DI COSE NOSTRE ARRIVA IN PORTA ROMANA. Quando si parla di vera colazione siciliana a Milano, è impossibile non pensare a Cose Nostre, che ha da pochissimo aperto la sua nuova sede in zona Porta Romana. Il menù è completamente e visceralmente siciliano, dal dolce al salato. Cosa provare? In versione dolce sicuramente la brioche col tupper e il cornetto al pistacchio. In versione salata, via libera alla rosticceria che già a metà mattina diventa la protagonista assoluta del bancone.

Corso Lodi, 1

Noï

LA COLAZIONE NELLA SALA DA TÈ GIAPPONESE DI NOÏ. Immaginate una sala da tè dallo stile minimal e di design, che sembra quasi uscita da una board su Pinterest. Aggiungete dei dolci incredibili giapponesi e una sala da pilates reformer nuovissima e tecnologica. Ecco, questo è Noï. Le lezioni di pilates da fare prima di colazione sono stimolanti e un piacere sia per gli occhi sia per il fisico. La colazione è divina. Imperdibile il brownie al tè matcha (umidissimo) e la cheesecake al tè Hojicha, che ha un delicato aroma di caramello e noci.

Via Pontida, 2

MODA & DESIGN

Moda

BACK TO SCHOOL
IN FELPA E SNEAKERS

Design

SOLUZIONI PER OGNI
ESIGENZA



Foto: Superga



1.
Felpa girocollo
mélange,
Bobo Choses.
bobochoses.com



3.
Con disegno stilizzato
dal tratto infantile,
Marni.
bravekid.com



2.
Realizzata in cotone organico
certificato GOTS, **Molo.**
molo.com

4.
Con frange,
Stella McCartney Kids.
www.stellamccartney.com



5.
Girocollo
in tessuto riciclato,
Bobo Choses.
bobochoses.com

FELPE D'AUTORE

Pratiche ma mai banali, con stampe creative e dettagli giocosi: le alleate ideali per un *back to school* con personalità.

di Ombretta Mottadelli



10.
In cotone organico
certificato GOTS,
Molo.
molo.com



8.
In cotone,
**The Animals
Observatory.**
www.theanimals
observatory.com



9.
Con stampa frontale,
Dsquared2.
dsquared2.com



6.
Con grafica
stampata all-over,
The Animals Observatory.
www.theanimalsobservatory.com



7.
In cotone organico certificato,
Mini Rodini.
www.minirodini.com

1.

Sneakers in suede,
U.S. Polo Assn.
www.uspoloassn.it



2.

Color-block,
Elisabetta Franchi
La Mia Bambina
elisabet.shop



3.

Ispirazione basket
con logo evidente,
Bikkembergs
elisabet.shop



4.

Realizzata in suede,
Autry
www.autry-usa.com



5.

Design minimale
monocromatico,
Tommy Hilfiger
elisabet.shop



BACK TO SNEAKERS

Tra i banchi tornano le scarpe da ginnastica: resistenti, grintose e perfette per correre tra scuola e tempo libero. A ogni passo si fanno notare.

di Ombretta Mottadelli

7.

Retrò in velluto
sintetico,
Superga
www.superga.com/it



6.

In suede,
Mango Kids
www.mango.com



9.

Da basket,
Morelli
elisabet.shop



10.

Mix di pelle e suede,
NeroGiardini Kids
nerogiardini.it



8.

In similpelle multicolor,
Giuseppe Kids
giuseppe.com



DALLO STUDIO AL RELAX

DESIGN IN CAMERA, PER OGNI ESIGENZA

Chi l'ha detto che in cameretta si dorme soltanto? Il letto è il pezzo forte della stanza, ma i complementi fanno la differenza, se scelti con cura e con l'idea di creare piacevoli angoli di relax, gioco e divertimento. Così, la camera diventerà il regno dei vostri bambini!

di Laura Della Badia



GIOCHI DI EQUILIBRIO E TANTO ALTRO

Questa speciale **balance board** si chiama **Vvobbel** e può essere usata dai bambini come un gioco, una poltrona per dormire o leggere, un gradino per arrivare in alto! Tutto grazie alla sua forma a curva che stimola il movimento, promuove l'equilibrio e la creatività!

www.lecivettesulcomo.it

MOMENTO RELAX E PER INVITARE GLI AMICI!

Dots non è solo un pouf! Aperto diventa un pratico letto e, grazie alle maniglie, si può trascinare dovunque. Siete pronti per il pigiama party?

www.nidi.it



UN ANGOLO SPECIALE LA MAGIA DELLA TENDA

Un piccolo rifugio, pensato per favorire il gioco in autonomia: nella **tenda montessori** di **Nabè**, i piccoli possono divertirsi, esplorare e creare avventure emozionanti in un ambiente sicuro e confortevole. Semplice da montare e facile da riporre quando non è in uso. Le pareti sono in cotone naturale. Scegli la versione con cuscino da terra per uno spazio più comodo e accogliente..

www.nabecreation.com



TUTTO IN ORDINE NEL GRATTACIELO!

Downtown è **libreria** di **Magis** pensata come oggetto di design contemporaneo per la camera dei bambini. I 5 vani contenitori sono di diversa capienza, ideali per riporre libri e giocattoli. Il progetto è del designer finlandese Oiva Toikka.

www.magisdesign.com



DONDOLARSI ANCHE IN CAMERETTA!

Lillagunga Classic è una versione reinventata della classica **altalena in legno**, adatta a bambini dai 3 ai 14 anni. Arriva pre-assemblata e pronta per l'uso, basterà solo regolare l'altezza. Che il divertimento abbia inizio!

www.lecivettesulcomo.it

PER LO STUDIO

PAROLA D'ORDINE: ORGANIZZAZIONE!

Per migliorare l'organizzazione degli spazi, si può scegliere un **sistema a ponte ad angolo**: così, non soltanto l'armadio è rialzato per lasciare spazio allo scrittoio, ma sfrutta al meglio la forma della stanza. Ogni cosa al suo posto, tutto personalizzabile! Di Nidi.

www.nidi.it



CAVALLO A DONDOLO. E DUE SEDUTE!

Trioli è la **sedia per bambini** a tre usi: **sedia alta, sedia bassa e cavallo a dondolo**. Nata dalla creatività del designer scandinavo Eero Aarnio, premiata al Compasso d'Oro 2008.

Adatta anche per esterni. Di Magis.

www.magisdesign.com



PER GIOCARE E DISEGNARE SEDUTI, IN MOVIMENTO!

Una **seduta dinamica**, che cresce con la persona, accompagnandola dall'infanzia fino all'età adulta: puoi crearla con i moduli Stapelstein, ideali non solo per il gioco ma anche per essere assemblati e dar vita al tuo personale sgabello, che facilita il movimento, anche da seduti! Di Stapelstein Dynamic.

www.stapelstein.de



TEATRO ARTE SPETTACOLO

DAL 15 OTTOBRE
AL 16 NOVEMBRE

BIGLIETTI



SEGUICI SU
segnidininfanzia.org
segninonda.org



NON PERDERE LA MAGIA
DEL TEATRO A MANTOVA,
PER GRANDI E BAMBINI



A MANTOVA E PROVINCIA

Promotori



Patrocini



CAMERA DI COMMERCIO
CREMONA - MANTOVA - PAVIA

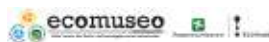
Partner istituzionali



Parlamento europeo
Ufficio a Milano



PALAZZO TEATRO



Sostenitori



Media partner



Sponsor



Sponsor tecnici



Si ringraziano per l'accoglienza



E con la collaborazione di



MANTOVA CITTÀ D'ARTE E DI CULTURA



SCOPRITE
TOLOSA E BERN
CON I BAMBINI

LA MONTAGNA
VI ASPETTA ANCHE
IN AUTUNNO

OUTSIDE THE CITY

Foto:
Oasi Zegna

ANCHE IN AUTUNNO, CONCEDETEVI MOMENTI DI RELAX E SCOPERTE. FAMILY HOTEL IN MONTAGNA E CITTÀ IN EUROPA

SCOPRITE LA VAL DI NON

TRA ANTICHI MANIERI E LAGHI INCANTATI

Nel cuore verde del Trentino, la Val di Non è un territorio che sa stupire in ogni stagione, tra antichi borghi da cartolina, manieri fiabeschi, sentieri e laghi dalle acque cristalline. Un invito a scoprire con lentezza le sue innumerevoli esperienze autentiche e sostenibili: dallo spettacolo dei meli in fiore in primavera, alle escursioni estive nei canyon, dai colori del foliage autunnale che accompagnano la raccolta delle mele, fino alla magia silenziosa di una ciaspolata sulla neve. Ecco cosa non potete perdervi!



* Lago Tovel

LAGHI CRISTALLINI

Il Lago di Tovel, in cui si specchiano le Dolomiti di Brenta, è conosciuto per le tonalità dall'azzurro al verde, grazie alle quali ha guadagnato il soprannome di "Caraibi del Trentino". La passeggiata ad anello è perfetta anche per le famiglie, percorribile con il passeggino. Non da meno sono il Lago di Tret o di Santa Maria, raggiungibile con facili sentieri nei boschi, e i laghetti di Ruffrè, un regno di rane e pesci dove grandi e piccini possono rilassarsi sulle spiaggette di sassi. Per chi cerca relax senza fatica, i laghetti di Coredo e Tavon sono raggiungibili in auto o con una breve camminata lungo il "Viale dei Sogni".

CASTELLI DA FIABA

Chi desidera immergersi in un'atmosfera fiabesca non può perdersi una visita a uno dei manieri della valle, come Castel Thun, in posizione panoramica in cima a



* Castel Nanno

una collina, tra i vigneti. Qui, tra le stanze affrescate, i visitatori possono lasciarsi andare a un viaggio indietro nel tempo! Poi c'è Castel Belasi, rinato dopo un lungo restauro, ricco di affreschi del XV secolo e mostre di arte contemporanea.

Un altro imperdibile maniero è il Castel Valer, con la sua torre ottagonale, dove i bambini saranno impegnati in un'appassionante "caccia all'indizio" per scoprire i segreti delle famiglie nobiliari. Castel Nanno, più simile a una dimora nobiliare, si visita da aprile a settembre in date precise: nel suo giardino vengono organizzati simpatici picnic!



* canyon

CANYON E CASCATE

L'itinerario che si snoda lungo il Canyon Rio Sass è uno spettacolare labirinto di passerelle sospese, visitabile dalla primavera all'autunno con le guide, tra cascate, stalagmiti e fossili. Adatte a tutta la famiglia sono anche le escursioni nel Parco Fluviale Novella, circondati da meleti e spettacolari canyon.

ARTE E NATURA

C'è un "animale fantastico" che abita le rive di Santa Giustina: è il Radicosauro, creato dal famoso artista del legno Martalar, 7 m di lunghezza e 5 di altezza! Predaia Arte Natura e Parco Arte Pineta di Cavareno sono percorsi che fondono natura e installazioni.

SPORT PER OGNI GUSTO

Gli amanti delle camminate hanno a disposizione un vero paradiso, tra sentieri e percorsi adatta a ogni "passo" mentre per gli appassionati di bici ci sono i 25 km della pista ciclopeditale dell'Alta Val di Non. Inoltre, il Dolomiti Golf Club, a 18 buche, è uno dei più suggestivi in tutto l'arco alpino.



* mele della Val di Non

SUA MAESTÀ LA MELA

Negli oltre 6.500 ettari di meleti che rendono unici i paesaggi di questa zona, ogni anno si raccolgono, rigorosamente a mano, circa 1,6 miliardi di mele che vengono esportate in ogni angolo del mondo. Un prodotto di qualità da meritare la certificazione di Denominazione di Origine Protetta.

Da non perdere Pomaria, la festa della raccolta, l'11 e il 12 ottobre a Denno, incantevole borgo posizionato sulla riva destra del fiume Noce. Non mancheranno i produttori locali, soci della Strada delle Mele e delle altre Strade dei Sapori del Trentino, e poi tante attività pensate per i bambini!

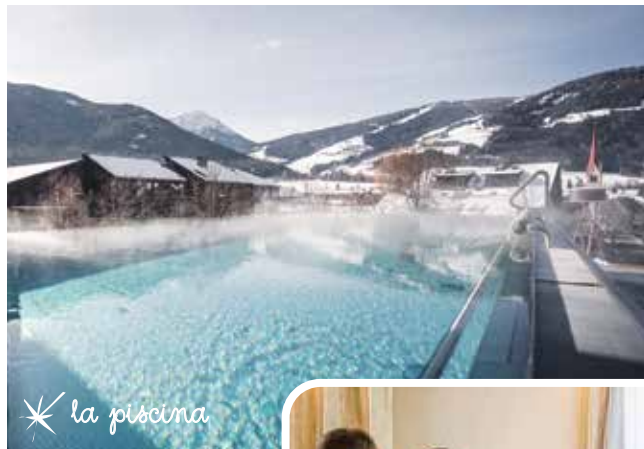


IN VAL PUSTERIA

IL FAVOLOSO MONDO DEL FAMELI



✧ Hotel Fameli



✧ la piscina

Aria cristallina, profumo di legno, cime splendide: il bello della montagna è nei suoi panorami e nella capacità di far staccare dalla routine. In una posizione strategica, nel cuore del paese di **Valdaora in Val Pusteria**, a 10 km da Brunico e a pochi minuti da Plan de Corones, sorge una struttura "magica", che permette a ogni ospite di immergersi in un mondo rilassante, con servizi eccellenti pensati per tutti, coppie e famiglie: l'**Hotel Fameli**. Come nel film "Il favoloso mondo di Amélie", anche al Fameli un gioco di dettagli raffinati crea un'atmosfera sognante, grazie alla passione della famiglia Gasser, alla guida dell'hotel.

LE CAMERE

49 camere e suite di dimensioni generose (da 25 a 120 metri quadrati), alcune dotate di vasca idromassaggio Jacuzzi®, e il Dolce Vita Apartment, un grande ap-

partamento di 140 mq, che può ospitare fino a 10 persone.

A TUTTO WELLNESS

L'area benessere dispone di due piscine coperte e di una infinity pool riscaldata all'aperto e poi c'è l'area wellness per gli adulti, con sauna finlandese, biosauna, bagno turco e una luminosa area relax. Non manca la Spa, con trattamenti per grandi e piccini.

KIDS AREA

Sale giochi, aree verdi, parco giochi e un ricco programma settimanale: al Fameli i bambini (2-12 anni) hanno a disposizione un team specializzato nell'intrattenimento, mentre i genitori possono staccare la spina! Il Fameli, infatti, è parte della rete Familienhotels dell'Alto Adige.

L'OFFERTA CULINARIA

Regionalità e stagionalità sono al centro dell'offerta gastronomica dell'Hotel



Fameli, dalla ricca colazione alla cena di quattro portate, disponibile in tre diverse opzioni (mediterranea, tirolese o vital). Per i bambini è disponibile un menù di tre portate, studiato sulle loro esigenze.

COSA FARE A VALDAORA IN AUTUNNO E IN INVERNO

- ✧ il **Mondo Bimbi**, un'area giochi a pochi passi dal Fameli
- ✧ l'**escursione al Lago di Anterselva**
- ✧ le **vie ferrate** come quella dei Colli Alti, fino ai 2.458 metri
- ✧ In cima a **Plan de Corones**, un regno di panorami mozzafiato, laghi e cascate
- ✧ la **pista ciclabile** della Val Pusteria con itinerari adatti a tutti
- ✧ **32 impianti di risalita** e 210 km di piste
- ✧ i **corsi di sci** organizzati da Cimaschool a Plan de Corones, per adulti, ragazzi e bambini.



✧ la suite dell'Hotel

OFFERTA
"FAMILY PREMIUM DEAL"
 Dall'11-10-25 al 25-10-25 sconto del 10%. Pensione ¾ per gli adulti, pensione completa per bambini nella Kids Area, noleggio bici, carta di mobilità per il trasporto pubblico, una salita e una discesa gratuite al Plan de Corones al giorno per persona. Prezzi da 664 euro per 2 adulti, per un minimo di 3 notti.
 Per ogni bambino, il costo aggiuntivo è di 148 euro.

HOTEL FAMELI *****

Via S. Egidio, 13 - Valdaora (BZ)
 Tel. +39 0474 496 058
 info@fameli.it - www.fameli.it

LA MAGIA DEL FOLIAGE

INCANTO D'AUTUNNO ALL'OASI ZEGNA



Ogni anno, con l'arrivo dell'autunno, i boschi dell'Oasi Zegna si trasformano in un palcoscenico naturale unico, dove la tavolozza dei colori regala emozioni indimenticabili. Le chiome dei faggi, betulle e delle tante altre varietà botaniche presenti, si accendono in una sinfonia di **marroni caldi, rossi intensi, gialli luminosi, rosa delicati, aranci vibranti e persino sfumature di viola**, creando un mosaico cangiante che accompagna il visitatore lungo sentieri e panorami unici.

I luoghi più suggestivi per ammirare questo fenomeno sono il **Bosco del Sorriso**, raggiungibile da Località Bocchetto Sessera, che tra ottobre e inizio novembre regala vedute spettacolari, e i **boschi del-**

la Brughiera, che si accendono di colori da inizio a metà novembre. Il **foliage** tra i boschi dell'Oasi Zegna è un invito a rallentare, camminare nella natura e lasciarsi sorprendere da dettagli sempre nuovi: un tappeto di foglie che scricchiola sotto i passi, la luce che filtra tra i rami, l'aria frizzante che profuma di bosco. Dai percorsi più facili alle escursioni più impegnative, ogni cammino diventa un'esperienza sensoriale che unisce bellezza paesaggistica e benessere interiore. Esperienze da vivere in autonomia o in gruppo.

Durante questo periodo infatti, il territorio propone un ricco calendario di attività per vivere l'autunno in tutte le sue sfumature, come escursioni guidate con esperte

guide naturalistiche, che svelano curiosità botaniche e scorci nascosti. A queste esperienze si affiancano le pratiche di forest bathing, immersioni nei boschi per ritrovare equilibrio e pieno contatto con la natura.

Anche i **bambini trovano in Oasi Zegna un luogo speciale**: possono divertirsi a scoprire e riconoscere le diverse forme delle foglie, raccoglierte per creare piccoli erbari o lasciarsi stupire dai mille colori del bosco. Un modo semplice e giocoso per avvicinarsi alla natura e vivere il foliage come un'esperienza di esplorazione e meraviglia.

Ammirare il foliage non è solo una passeggiata tra i sentieri: è un viaggio dentro l'autunno, dove la montagna si mostra nella sua veste più poetica e introspettiva. Che sia per una gita in famiglia, un trekking panoramico o una giornata di relax creativo, il foliage in Oasi Zegna regala a tutti la possibilità di vivere un momento di meraviglia autentica.



www.oasizegna.com

SULLE DOLOMITI DI SESTO

AL FAMILY RESORT RAINER

Diversi modi di far vacanza, ognuno caratterizzato da ambienti curati e vista incantevole sulle Dolomiti al **Family Resort Rainer** potete scegliere di soggiornare in hotel o nei bellissimi appartamenti; qualunque alloggio o formula (mezza pensione, prima colazione o affitto) abbiate scelto, godrete sempre di tutti i servizi del Family Resort Rainer.

Quali? Assistenza bambini e ragazzi da 1 a 14 anni, **un ricco programma di escursioni e gite in mountain bike, corsi di arrampicata, divertimento nella fattoria didattica con gli alpaca!** Grazie a 70 ore settimanali di assistenza per bambini, anche i genitori possono godere di un po' di tempo per sé.

Il **Dolomiti Panorama Spa** offre saune rigeneranti e una piscina all'aperto con infinity pool, che regala una vista spettacolare sulle Dolomiti di Sesto.

Il ristorante dell'hotel propone piatti che fondono specialità altoatesine e proposte mediterranee –con ingredienti locali e di altissima qualità.



SUL MONTE ELMO, LA NUOVA REINHOLD MESSNER HAUS

La Reinhold Messner Haus è un luogo dedicato non solo alla straordinaria figura dell'alpinista altoatesino, ma che vanta anche un legame speciale con il Family Resort Rainer. Da tempo, infatti,

Willi Rainer e Reinhold Messner condividevano l'idea di creare uno spazio dedicato alla cultura alpina. Così, l'antica stazione della funivia del Monte Elmo è diventata la **Reinhold Messner Haus**, che potete visitare proprio a partire dal Family Resort Rainer.



OFFERTA AUTUNNALE

Dal 13 al 28 settembre 2025

Con un soggiorno di minimo 4 notti, in regalo un giorno di vacanza.

Compresi nel prezzo:

4 escursioni guidate

UNESCO Sextner Dolomiten

1 gita guidata per tutta

la famiglia con gli Alpaca



FAMILY RESORT RAINER

Via S. Giuseppe 40 - 39030 - Sesto/Moso (BZ)

Tel. 0474 710366

info@familyresort-rainer.com

www.familyresort-rainer.com



BORD DE GARONNE



LA HALLE DE LA MACHINE HOR



MUSÉUM DE TOULOUSE

VIAGGIO A TOLOSA

LA "VILLE ROSE" SORPRENDE GRANDI E PICCINI

Tolosa è il cuore pulsante dell'Occitania, regione del sud ovest della Francia. Soprannominata "la Ville rose" per il caratteristico colore dei suoi edifici, è stata premiata come «Miglior Città 2025» dalla guida *Best in Travel della Lonely Planet*.

Una meta che sa come incantare adulti e bambini tra cultura, scienza, natura e gastronomia. Ecco un itinerario a misura di famiglia.

ESPERIENZE CON IL NASO ALL'INSÙ

Pioniera nel campo dello Spazio e dell'aeronautica, Tolosa è la meta ideale per chiunque voglia immergersi a fondo nelle meraviglie dell'universo. La prima tappa

è la **Cité de l'Espace**, parco tematico sull'esplorazione spaziale, dove tra le numerose attività si può ad esempio entrare nella Stazione Spaziale sovietica Mir, osservare da vicino un frammento di Luna o farsi trasportare dalle proiezioni nella sala IMAX® 3D. Ma per un'immersione ancora più intensa, l'esperienza **LuneXplorer** permette di vivere in prima persona una missione lunare simulata, sperimentando dall'interno di una navicella spaziale la fase di lancio e di allunaggio. I più piccoli - dai 4 agli 8 anni - troveranno nella **Cité des petits**, sezione didattico-ludica a loro dedicata, un mondo a misura dei propri (grandi) sogni: razzi da costruire, navicelle da pilotare, veicoli marziani da esplorare, come dei veri astronauti.

Sempre restando con il naso all'insù, il vicino quartiere di Montaudran ospita l'**Envol des pionniers**, museo dove si ripercorrono le tappe dell'epopea dell'Aéropostale, la linea aerea transatlantica che univa la Francia al Sud America, inizialmente utilizzata per il trasporto della posta (il primo nella storia dell'aeronautica) e successivamente per i passeggeri. Qui, tra laboratori e mostre interattive, si celebra l'aeronautica e i suoi grandi pionieri, tra cui l'autore de *Il Piccolo Principe*, il pi-

lota Antoine de Saint-Exupéry che, dopo varie vicissitudini tra le nuvole, si dedicò a questo profondo racconto sul senso della vita e dell'amore. A pochi chilometri più a nord, nel comune di Blagnac, **Aeroscopia** celebra i giganti del cielo: si può salire a bordo del gigantesco Airbus A380, partecipare a una sessione di pilotaggio di droni, ammirare il leggendario Concorde (aereo da trasporto supersonico non più attivo) e scoprire il curioso Super Guppy, aereo progettato per trasportare grandi parti di aeromobili. Infine, i fan di Star Wars possono persino ammirare l'astronave X-Wing: iconico caccia utilizzato nella saga dall'Alleanza Ribelle contro l'Impero, interamente costruita con mattoncini Lego a grandezza naturale!

TRA DINOSAURI E MACCHINE ANIMATE

Il **Muséum** è il secondo museo di storia naturale di Francia, con oltre due milioni di reperti. Tra scheletri di dinosauri, un elefante gigante e un dinosauro volante, potrete stimolare la curiosità dei bambini! A pochi passi da lì, il **Quai des Savoirs**, centro culturale presso la locale università, propone laboratori interattivi in cui la scienza si trasforma in gioco.



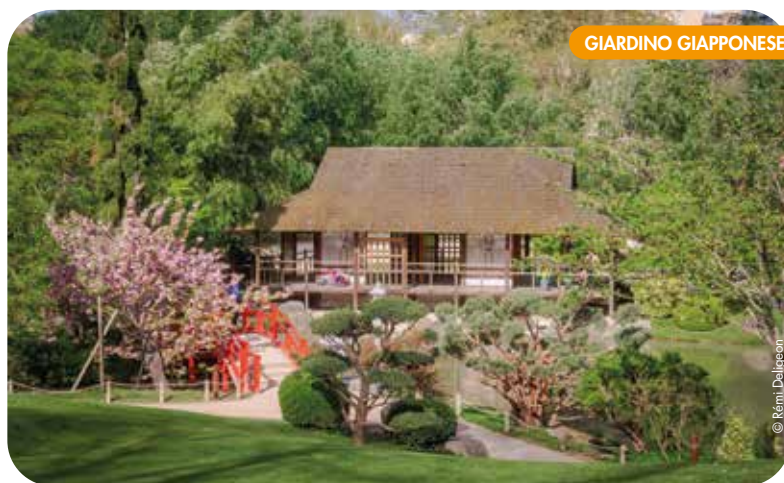
CITÉ DE L'ESPACE

Un'altra proposta perfetta per stupire i bambini è la **Halle de la Machine**: qui, grazie ai macchinisti-performer della compagnia teatrale La Machine, si animano ogni giorno oltre 150 automi in legno e metallo. Tra loro, Astérion, il gigantesco Minotauro sul cui dorso è montato un baldacchino sul quale piccoli gruppi per volta possono salire per fare una passeggiata. In più, fino a inizio gennaio 2026, Long Ma, maestoso personaggio dalle fattezze a metà tra cavallo e dragone, farà eccezionalmente ritorno a Tolosa dalla Cina, dove ormai risiede stabilmente. Inoltre, ogni fine settimana a mezzogiorno, viene messa in scena una rocambolesca performance culinaria: il **"Déjeuner des Petites mécaniques"** ("Pranzo delle Piccole Meccaniche") originale mise en scène di tre ore in cui 24 commensali, al costo di 65€ a testa, sono serviti da incredibili macchinari e da camerieri-artisti che a volte sfidano addirittura le leggi della gravità, offrendo le portate a testa in giù.

SCOPRIRE LA CITTÀ, SU DUE O QUATTRO RUOTE

Con oltre 800 km di piste ciclabili, Tolosa è ideale da esplorare in **bicicletta** lungo il suggestivo **Canal du Midi**: Patrimonio mondiale dell'UNESCO che unisce Tolosa al Mediterraneo, è fiancheggiato da platani secolari che seguono il corso delle acque di questo storico canale, costruito nel XVII secolo.

Altrimenti, si può optare per soluzioni allo stesso tempo **slow e sostenibili**, come il silenzioso **Tuk-tuk** 100% elettrico o il **Trenino turistico**, perfetti per addentrarsi nelle stradine e nei vicoli del centro storico su percorsi tematici che portano a vedere i punti salienti della città. Sempre su strada, ci sono i comodi **Citytour Toulouse**: mini-bus panoramici che, in 12 tappe, consen-



GIARDINO GIAPPONESE

to di ammirare la città da una prospettiva privilegiata. E per una rilassante crociera fluviale, ci sono le imbarcazioni dei **Bateaux Toulousains**.

RELAX NEI PARCHI CITTADINI

Una volta terminate le escursioni, grandi e piccini possono rilassarsi in uno dei vari polmoni verdi della città. I circa 170 parchi cittadini sono perfetti per giocare, fare lunghe passeggiate, organizzare un picnic o prendere una pausa nella natura. Tra i principali, da non perdere il **Jardin des Plantes**, con le sue oltre 100 specie botaniche diverse, e il **Giardino Giapponese**, con le sue atmosfere esotiche e zen.

PAUSE GOLOSE: ESPERIENZE PER I FOOD LOVERS

Tolosa offre diverse opportunità per andare alla scoperta dei sapori occitani, come i numerosi mercati coperti e spazi gourmet. Al **Marché Victor Hugo**, il più vecchio emporio coperto di Francia, si possono assaporare squisiti dessert tipici come la *Fèneta* (crostata di albicocche, con cubetti di limone candito e mandorle) e specialità alla violetta, il fiore simbolo della città. Altra destinazione per i buongustai è **Les Halles de la Cartoucherie**,



LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE



TRENINO TURISTICO

dove gastronomia e convivialità si fondono in un vivace polo multiculturale. Per un'esperienza più fuori dal comune, la capitale occitana propone anche **gustosi food tour**: il **Toulouse Gourmet Tour**, con sette degustazioni nei luoghi più emblematici della città, guidati da uno chef in cargo-bike che prepara gli assaggi sul posto; il **Taste of Toulouse**, che porta alla scoperta delle primizie del mercato Victor Hugo o delle cioccolaterie e pasticcerie tradizionali tolosane; e **Les Compagnons du fromage**, percorso tra giochi e racconti in cinque golose tappe, ideali anche per chi viaggia con bambini al seguito.



CANAL DU MIDI



HALLE DE LA MACHINE

Per maggiori informazioni:
www.toulouse-tourisme.com/en

BERNA CON I BAMBINI

TRA PARCHI, MUSEI, ORSI E BISCOTTI!

Nessun'altra città della Svizzera ha saputo preservare così bene il suo carattere come **Berna**, la capitale, con il suo centro storico, **patrimonio mondiale dell'UNESCO** e i 6 km di arcate. L'atmosfera medievale della città con numerose fontane, facciate in mattoni e torri storiche, è esemplare. Ecco cosa non perdervi in un viaggio con i bambini!

► Monte Gurten

Gurten è il monte di casa a Berna. Una volta arrivati in quota con la funicolare, si avrà l'imbarazzo della scelta: andare sulla ferrovia per piccoli o nel parco giochi, praticare frisbee-golf o scorrazzare con le auto da bambini!



► Museo della Comunicazione di Berna

Attraverso cimeli e oggettistica, percorrete lo sviluppo dei mezzi di comunicazione: dal linguaggio corporeo ai nuovi media. La ricca collezione è suddivisa per aree tematiche e propone anche esperienze interattive! www.mfk.ch/

► La vista più bella sull'antica città

Dal Giardino delle Rose (a pochi minuti sopra il Parco degli orsi) o dalla piattaforma della torre di 101 metri della cattedrale.

► Centro Paul Klee

Qui troverete la collezione più grande delle opere del pittore di Paul Klee. L'architettura ondulata, realizzata dal celebre architetto Renzo Piano, merita già da sé una visita. All'esterno: 18 percorsi che



* Vista panoramica di Berna

prendono il nome dai capolavori di Klee. www.zpk.org/en

► Il Parco Zoologico - Dählhölzli

È aperto 365 giorni all'anno e circa metà della sua superficie può essere visitata gratuitamente. Qui si possono osservare specie del Nord Europa come stambecchi, castori o cinghiali. Nel Vivarium, a pagamento, vivono scimmie, gufi reali e delle nevi.

www.tierpark-bern.ch

► Il Parco degli Orsi: una tenuta signorile per gli orsi di Berna.

Nel 2009 è stata riaperta al pubblico la vecchia "Fossa degli Orsi" di Berna, ora trasformata in un vero Parco. Per i visitatori è stato allestito un percorso pedonale. <https://tierpark-bern.ch/baerenpark/>

► Museo Einstein (sezione del Museo Storico di Berna)

All'interno del Museo Storico di Berna, troverete la sezione dedicata a Einstein che presenta in modo avvincente la vita e l'opera del fisico nel contesto della storia mondiale. www.bhm.ch

► La valle dell'Emme, patria dei "buchi"

La Valle dell'Emme (o Emmental in tedesco), vicino a Berna, ha tanti percorsi, a piedi o in bici, che permettono di esplora-

re quest'area rurale il cui prodotto simbolo è l'Emmentaler DOP - il principale prodotto caseario svizzero realizzato in duecento caseifici. L'itinerario del formaggio da Burgdorf a Langnau in bici - fattibile in un giorno (nella variante da 35 km) o in 2 giorni (nella variante da 78 km) - guida alla scoperta di caseifici e fattorie. www.kaeseroute.ch/en/

► Nel mondo della pasticceria Kambly

Bastano 36 minuti di viaggio sul treno Kambly per raggiungere Trubschachen dove sorge la fabbrica omonima che dal 1910 produce ed esporta in tutto il mondo biscotti realizzati con l'utilizzo di materie prime locali. Il complesso di Kambly è composto dalla fabbrica e dall'"Universo Kambly" con negozio e pasticceria, dove potrete partecipare a corsi per bambini, ragazzi e famiglie. Consultate il sito www.kambly.com per trovare quello che preferite!

► Sensorium, il museo dedicato ai 5 sensi

Attraverso 40 postazioni si fa esperienza sul campo di come funzionano i 5 sensi ad esempio "come vede l'occhio, come ode l'orecchio, come annusa il naso, come sente la pelle, come respira il polmone, etc". www.sensorium.ch

TUTTI a SCUOLA creativamente con CRAYOLA!



ATOSSICI ♥ LAVABILI ♥ SICURI



QUESTO BACK TO SCHOOL
#STAYCREATIVE
Creiamo più momenti creativi

ENGEL & VÖLKERS



Disegni di sogni

É IL MOMENTO DI DISEGNARE LA CASA CHE HAI SEMPRE SOGNATO.

Engel & Völkers Milano mette in mostra la creatività dei bambini.
Disegna la Casa dei tuoi sogni, l'Al la trasformerà in una creazione speciale.
I piccoli artisti riceveranno il loro capolavoro in una mostra dedicata,
sabato 18 ottobre, nello shop E&V di Corso Sempione 20, Milano.



Scopri di più e partecipa

