

milano MOMM'S

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

GIOCARE
Senza
schermi

**PARCHI DA
SCOPRIRE**
Dedicati
ai personaggi
più amati dai
bambini

VACANZE
Montagna
all inclusive
in Piemonte
e Alto Adige

IN CITTÀ
I nuovi tour
alla scoperta
di Milano

*La stagione
delle cerimonie*

MODA

**NEW
BORN**
I must have
intelligenti





Magia di primavera

allo Schneeberg - Family Spa Resort 4 stelle

TOP OFFERTA

4 giorni da 390€* p.pers.

con "All-Inclusive Light"

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



*prenotabile dal:
26/04 - 24/05/2026 da € 390.- p.p
3 giorni (gi-do) o 4 giorni (do-gi)



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



+39 0472 656232

info@schneeberg.it

Laura Della Badia
direttrice



**La primavera,
con la sua energia,
mette quasi
pressione: invita
a decidere,
a muoversi, a non
restare fermi.**

LA STAGIONE DELLE POSSIBILITÀ

Se dovessero chiederti: qual è il periodo in cui ti senti più produttiva e disposta al cambiamento?

Sono sicura che molte di noi risponderebbero: la primavera!

Io credo che ci sia qualcosa di profondamente simbolico in questa stagione, soprattutto in una città come Milano che non resta mai ferma ed è pronta al cambiamento.

È come se la città stessa, simbolo per eccellenza di lavoro e ambizione, concedesse una finestra in cui immaginare deviazioni, ripartenze, cambi di rotta. La primavera diventa allora il tempo in cui le idee accantonate durante l'inverno tornano a galla, più urgenti e meno rimandabili. Non è un caso

che molti progetti nascano proprio in questo periodo: la luce, reale e metaforica, aiuta a mettere a fuoco. Tutto sembra parlarci di nuove possibilità. Ma anche di scelte. La primavera, con la sua energia, mette quasi pressione: invita a decidere, a muoversi, a non restare fermi. Le possibilità non sono infinite: sono temporanee, e proprio per questo chiedono di essere afferrate.

Così Milano, per qualche settimana, smette di essere soltanto il luogo delle scadenze e diventa anche quello delle traiettorie. Mi auguro, quindi, che tante di noi possano cogliere questa energia impaziente e farla propria.

Vi lascio alla lettura di questo nuovo numero di Milano MOMS, tutto primaverile: nelle storie che raccontiamo, (che spesso raccontano di scelte coraggiose), nelle rubriche utili o semplicemente piacevoli, nei consigli per vivere la nostra città o le vacanze, e lasciarsi ispirare dalle nostre pagine, sempre ricche di spunti e curate con passione!

BUONA LETTURA!

 Vi aspettiamo anche sui social [@milanomoms](https://www.instagram.com/milanomoms)
Iscrivetevi alla nostra newsletter su
www.milanomoms.it

MOM'S SOMMARIO



10. Alimentazione



23. Mudec



24. Laboratori



33. New Born

NEWS

6 Curiosando

STORIE

8 Gaia Dominici
In Kenja, insieme

FOCUS

10 L'alimentazione della
donna nelle diverse fasi
della vita

LIBRI

12 Oltre la lettura,
libri che invitano
ad esplorare

GIOCHI

14 Giocare davvero!
16 Color Wonder. Crayola

FOOD

18 Prepariamo
la merenda insieme!

INSIDE THE CITY

20 Arte e cultura digitale.
Al MEET
22 Minimakers in azione.
Bambini al Fuorisalone

23 Architetti di mondi.
Il campus al Mudec

24 Dai forma alle idee

25 I nuovi tour per scoprire
Milano. Ad Artem

26 Come riconoscere
i segnali dell'autismo

27 Bilinguismo,
outdoor, atelier.
Il nido-scuola InsideOut

28 Fitboxing. L'allenamento
che piace alle donne

29 Dalla Romagna la pasta
Fresca a Milano

30 Segnare in Agenda

NEW BORN

32 Praticità e affidabilità.
Baby Brezza

33 Semplificare. Must Have
per neo genitori

MODA & DESIGN

36 L'armadio perfetto. Nidi

38 Cerimonie in vista

40 L'e-commerce
Bambini Genova



38. Moda kids

OUTSIDE THE CITY

42 A Bolzano con i bambini

43 La vacanza è libertà
di scegliere.
Schneeberg Family Spa Resort

45 Tra discese di meleti e cime
maestose. Das Mühlwald

46 Sulle Alpi piemontesi
in montagna con Club Med

47 Artervento 2026

48 In viaggio dentro le storie

50 Residence con i servizi
dell'hotel. Il villaggio di Gieule

milano MOM'S

IDEE, STILI E TENDENZE PER LE MAMME A MILANO

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

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

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

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 Ulteriano
S. Giuliano Milanese

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

Hanno collaborato
Chiara Micozzi
Ombretta Mottadelli
Maria Claudia Lazzè



Foto di copertina:
Abito in tessuto metallizzato, DKNY.
it.kidsaround.com

QUI LA CURA CRESCE CON TE

Dalla prima attesa ai nuovi traguardi,
ci prendiamo cura di ogni momento.



GRAVIDANZA E NASCITA

- Ginecologia
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Allattamento
- Neonatologia (ecografia alle anche)
- Osteopatia pediatrica
- Alimentazione complementare

INFANZIA E CRESCITA

- Pediatria
- Allergologia pediatrica
- Dermatologia pediatrica
- Ortottica

ETÀ EVOLUTIVA

- Neuropsichiatria infantile
- Logopedia
- Neuropsicomotricità
- Psicologia infantile



@ Prenota scrivendo a: info@centrowelcomed.it

☎ oppure chiamando il: **02 8426 8020**



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

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


Welcomed
IL CENTRO PER LE FAMIGLIE, TUTTE.


GEPO
dalla nascita, insieme

Curiosando...

TENDENZE, NOVITÀ, BELLE IDEE!

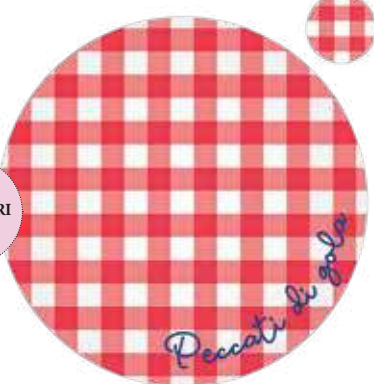


GIOCARE

FACCIAMO FINTA CHE... COSTUMI PER INVENTARE STORIE

Direttamente da Copenaghen, nato dalla fantasia delle designer Anna Gammelgaard e Maja Raaschou, **Maduko** è il brand che reinterpreta il gioco simbolico del "mascherarsi da", proponendo capi semplici e fantasie geometriche, capaci di stimolare l'immaginazione. Mantelli, cappelli a punta e divertenti collari elisabettiani invitano a inventare storie ogni giorno diverse!

www.maduko.dk



ACCESSORI

QUADRETTI E IRONIA I SOTTOPIATTI SUPER COLORATI!

Vivace e ironico, il sottopiatto **Peccati di Gola** è un inno alla convivialità e ai piaceri della tavola.

Perfetto per momenti informali ma conviviali, è pratico, lavabile e resistente. Scopri anche i set con sottobicchiere abbinato.

www.monoselection.com



OUTDOOR

AL PARCO O IN SPIAGGIA AQUILONE BIRDY

Un classico intramontabile, perfetto per la primavera e l'estate all'aperto: l'**aquilone** è il gioco che insegna manualità e pazienza. Questo, di **Djeco**, è perfetto dai 5 anni. Facile da assemblare e poi basta legare la corda alla maniglia. La coda, di 250 cm, creerà un effetto sorprendente volando!

www.djeco.com

SCOPRI LA TUA VOCE CIASCUNO HA IL SUO RITMO

Biancheria per il letto, cuscini e carta da parati: la collezione **Scopri la Tua Voce**, di **Nabè**, ha come protagonista un'orchestra composta da animali, ognuno dei quali ha il suo strumento. Disegnata da Olga Puccitelli, la collezione promuove il rispetto dell'individualità e la fiducia nelle capacità di ciascuno.

Gli animali che suonano gli strumenti invitano a guardare oltre le etichette.

www.nabecreation.com



IN
CAMERETTA



GET LUCKY!

NUOVO PERSONAGGIO LEGAMI LADYBUG PORTAFORTUNA

Simbolo universale di fortuna, la coccinella arriva in casa **LEGAMI**, protagonista di tante novità: penne, peluche, ombrelli e la **borraccia**, perfetta da portare a scuola o in giro. Ladybug è pronta a portare una ventata di ottimismo e tenerezza a tutti i bambini!

www.legami.com

COLAZIONE A COLORI LA LINEA FLEUR

Con le novità della linea Fleur di **Villeroy & Boch**, ogni mattina il momento della colazione diventa ancora più speciale.

Il moderno motivo floreale debutta ora sui nuovi pezzi: mug, portauova, burriere, bricchi per il latte e teiera.

Le tazze, disponibili nelle tonalità del giallo, blu, viola e verde, danno l'occasione di giocare con la fantasia per creare un sorprendente effetto mix & match sulla tavola.

www.villeroy-boch.it



A TAVOLA



FRAGRANZE

PICCOLI GESTI ESPERIENZE DI BENESSERE

Concedersi il lusso di rallentare e prendersi cura di sé: da questa filosofia nasce **Little Luxuries**, la nuova collezione di **Yankee Candle®** pensata per trasformare i momenti quotidiani in piccoli rituali di relax. Fragranze avvolgenti ispirate alla natura, per ricordarci che il vero lusso è il tempo che dedichiamo a noi stessi.

Nella foto: Candela Serenity Stone.

www.yankeecandle.it

UN CLASSICO CON MERAVIGLIOSE ILLUSTRAZIONI SEGUITE IL CONIGLIO BIANCO!

L'intramontabile storia di Alice torna a divertire i lettori di ogni età, grazie a questa magnifica edizione impreziosita alle smaglianti illustrazioni di Isabelle Simler. In **versione integrale**, il capolavoro di Lewis Carroll è ancora più bello e suggestivo: non resta che inseguire il Coniglio Bianco e precipitare insieme a lui nel Paese delle meraviglie!

Alice nel paese delle Meraviglie
di Lewis Carroll, illustrazioni di Isabelle Simler
L'ippocampo Edizioni



PER TUTTE
LE ETÀ

Gaia Dominici

IN KENYA, INSIEME

@siankiki

di Ombretta Mottadelli

Ci sono vite che non seguono una linea retta, ma si costruiscono attraversando confini visibili e interiori. Trentatreenne, nata a Bogotá e cresciuta a Genova, Gaia Dominici arriva in Kenya, per un progetto fotografico universitario. Quello che doveva essere un passaggio si trasforma in un lungo capitolo di vita: la storia d'amore con Ntoyai, il suo attuale ex marito, un guerriero masai, la vita in un boma ai piedi del Kilimangiaro, con le giraffe in giardino. E una maternità che prende forma lontano da ogni riferimento conosciuto. Un percorso che ha raccontato anche nel suo libro *La nostra vita nella savana*, edito da DeAgostini. Oggi vive a Nairobi e condivide sul proprio profilo Instagram (@siankiki), il suo percorso tra passato e presente, tenendo insieme mondi diversi e un'idea di casa che cambia forma, ma non perde radici.

Cosa vuol dire Siankiki, il nome che hai dato al tuo profilo IG?

Significa "giovane donna": è un termine che si usa per indicare le ragazze tra i venti e i trent'anni, un po' come dire "quella ragazza". Il mio nome masai, invece, è Naramatisho, che significa "persona che si prende cura degli altri e su cui si può contare". Mi è stato dato nel 2014, la prima volta che ho incontrato gli anziani della comunità in cui ho poi vissuto per circa otto anni. Quando ho raccontato loro il mio progetto documentaristico, volevo conoscere le loro tradizioni e restituirle in modo autentico, lontano dagli stereotipi. Ricevere quel nome è stato un modo per essere accolta e riconosciuta dentro la comunità.

Durante la gravidanza, com'è stato sentire la vita crescere tra i colori, i suoni e i ritmi della savana?
Sentivo una connessione profonda con la vita e la

natura, soprattutto con le donne intorno a me. Le donne masai hanno una forza e una resilienza incredibili. Essere circondata da loro, in un momento così femminile, mi ha dato un grande senso di sostegno e di concretezza. Quello che mi ha colpito di più è stata la semplicità. Ho vissuto la gravidanza come qualcosa di essenziale, meno legata al consumismo, all'idea di dover acquistare, organizzare e preparare tutto in funzione dell'arrivo del bambino.

La savana è stata per molti il simbolo della tua scelta di vivere in modo diverso da quello occidentale. Oggi, mentre vivi a Nairobi, che spazio ha ancora dentro di te?

È stata un'esperienza troppo importante per poter essere dimenticata. Senza quel capitolo non ci sarebbe stata mia figlia, né sarei la persona che sono. Per questo non c'è nulla che rimpiango, anzi: provo una grande

gratitudine per tutto ciò che ho vissuto.

Vedo la vita come una successione di esperienze. Non ci sono capitoli da cancellare, ma passaggi che si trasformano e lasciano spazio a nuovi inizi.

Con tua figlia, quali tradizioni masai hai scelto di seguire e quali invece di non mantenere?

Quando in una coppia le persone provengono da culture diverse, soprattutto se una delle due porta con sé tradizioni più strutturate e vincolanti, come quelle di un guerriero masai, diventa fondamentale confrontarsi fin dall'inizio per capire quali valori guideranno la famiglia. I bambini che crescono in famiglie miste sono dei ponti tra culture diverse, e per noi era importante che nessuna delle due prevalesse sull'altra. Abbiamo cercato di darle strumenti,



GAIA DOMINICI



non imposizioni, per esempio la lingua. Allo stesso tempo abbiamo scelto consapevolmente di non seguire alcune tradizioni masai più invasive dal punto di vista fisico, come la rimozione dei denti o le marchiature. Allo stesso modo, non abbiamo voluto darle un'impronta religiosa precisa, per lasciarle la libertà di scegliere in futuro.

Diventare mamma ha trasformato il tuo modo di guardare il mondo? In che modo ha influenzato le tue scelte di vita?

Io sono stata adottata: sono nata in Colombia. Quando ho scoperto di essere incinta, e soprattutto quando ho saputo che aspettavo una bambina, è stato un passaggio emotivo intenso, ma anche curativo. In qualche modo, quella bambina ero io. E io ero mia madre biologica. Per la prima volta ho sentito cosa significa avere un legame di sangue con qualcuno, e questo mi ha aiutata a comprendere cose che, da figlia, non avevo mai potuto capire.

Diventare madre non ha solo cambiato il mio sguardo sul mondo, ma ha anche sanato una parte di me. Quando mi sono separata e ho lasciato la savana, ho scelto di restare in Kenya anche per mia figlia. Era molto piccola e non volevo stravolgere completamente il suo mondo in un momento già così delicato.

Qual è la cosa più importante che senti di aver imparato dalla cultura masai?

La generosità. Non una generosità materiale, ma



**NELLA CULTURA MASAI
PREVALE
IL SENSO DI COMUNITÀ:
NON È L'INDIVIDUO
AL CENTRO, MA IL "NOI".
I LEGAMI SOCIALI E UMANI
VENGONO PRIMA
DI TUTTO**

un'apertura verso l'altro. Nella cultura masai prevale il senso di comunità: non è l'individuo al centro, ma il "noi". I legami sociali e umani vengono prima di tutto. È un insegnamento che ho dovuto imparare nel

tempo e che porto con me. E lo vedo anche in mia figlia: questa generosità per lei è qualcosa di naturale. È una qualità che molti riconoscono e che credo farà la differenza nel suo modo di stare nel mondo.

Cosa significa per te "casa"?

Non è tanto un luogo, ma uno spazio che esiste dove ci siamo io e mia figlia. È lì che riconosco casa: nella nostra presenza, nel nostro stare insieme.

Ad oggi casa è Nairobi, ma potrebbe essere un altro posto in futuro. Non è legata a un indirizzo, quanto a ciò che portiamo con noi. Per me casa è dove siamo io e lei.

Dopo il divorzio, quando avresti potuto tornare in Italia dalla tua famiglia, hai invece deciso di ricominciare in Kenya con tua figlia. Come hai trovato il coraggio e la determinazione per seguire questa strada?

Ci sono momenti in cui devi andare avanti, alzarti e continuare a vivere. È stato un periodo di difficoltà e sofferenza. Anche provando a descriverlo, non riuscirò mai a restituire fino in fondo l'intensità di quello che ho attraversato: ero sola, in un paese straniero, con una bambina di tre anni, dentro una situazione emotivamente molto complessa.

Forse, a darmi forza, è stato il fatto di non essere davvero sola. Con me c'era mia figlia. In quel momento, più di ogni altra cosa, sentivo la responsabilità di proteggerla.

Col tempo, anche grazie al supporto psicologico, all'aiuto della mia famiglia e degli amici, sono riuscita a ritrovare me stessa.



L'ALIMENTAZIONE DELLA DONNA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

I nutrienti che non possono mancare e gli integratori

di Maria Claudia Lazzè

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella salute della donna, perché il corpo femminile attraversa nel corso della vita numerosi cambiamenti legati alla crescita, agli ormoni, alla fertilità e all'invecchiamento. I fabbisogni nutrizionali non restano uguali nel tempo:

variano in base all'età, allo stile di vita, all'attività fisica e a condizioni particolari come gravidanza e menopausa. Seguire una dieta equilibrata significa non solo mantenere un peso adeguato, ma anche prevenire malattie, sostenere l'energia quotidiana e proteggere ossa, cuore e sistema ormonale. L'integrazione di vitamine e sali minerali va fatta solo se ne viene dimostrata una carenza attraverso gli esami del sangue o in situazioni di aumentato fabbisogno, ad esempio in gravidanza o durante l'attività fisica intensa. Vediamo, allora, in ogni fase come dobbiamo comportarci.

➤ **DURANTE L'INFANZIA, L'OBIETTIVO DELL'ALIMENTAZIONE È GARANTIRE UNA CRESCITA ARMONIOSA.** In questa fase il corpo è in continuo sviluppo e ha bisogno di energia, proteine, vitamine e sali minerali in quantità adeguate. È importante offrire pasti vari e completi, senza dimenticare frutta, verdura e legumi ed evitando un eccesso di zuccheri e alimenti ultra-processati.

Il calcio è essenziale per la formazione dello scheletro, così come la vitamina D che ne favorisce l'assorbimento. Dal momento che dopo la menopausa per



MARIA CLAUDIA LAZZÈ
Biologa Nutrizionista
Specializzata in Scienze
dell'Alimentazione
e in Patologia Clinica.

Riceve a Milano in Viale Caldara, 45
e nello Studio Muse di Via Spartaco, 12

www.studionutrizionistalazze.it

le donne è più frequente incorrere nell'osteoporosi, è importante fare scorta di calcio sin dall'infanzia. Latte, yogurt e formaggi freschi, ma anche legumi, spinaci, semi e frutta secca, insieme a una regolare esposizione al sole e all'attività fisica, contribuiscono alla salute ossea. Anche il ferro è importante per sostenere lo sviluppo cognitivo e prevenire stati di anemia.

Spesso le donne risultano carenti di vitamina D ed è quindi importante assumerla tramite integratori specifici

➤ **L'ADOLESCENZA RAPPRESENTA UNA FASE DELICATA PER LA DONNA.** Con la pubertà iniziano profondi cambiamenti ormonali che influenzano la composizione corporea, il metabolismo e l'umore. Il fabbisogno energetico aumenta, soprattutto se la ragazza pratica sport. Con l'inizio delle mestruazioni cresce l'importanza del ferro, per compensare le perdite ematiche mensili. Carne magra, pesce, legumi e verdure a foglia verde sono alimenti utili, specialmente se associati a fonti di vitamina C che ne migliorano l'assorbimento. Anche le proteine sono fondamentali per sostenere lo sviluppo muscolare e la crescita. In questa fase è essenziale promuovere un rapporto equilibrato con il cibo. Diete drastiche, salti dei pasti o eccessiva attenzione al peso



possono interferire con lo sviluppo e con la regolarità del ciclo mestruale.

► **NELL'ETÀ ADULTA LA DONNA ENTRA IN UNA FASE DI MAGGIORE STABILITÀ FISICA**, ma spesso caratterizzata da impegni lavorativi, familiari e stress che possono influire sulle abitudini alimentari. In questo periodo è importante mantenere una dieta bilanciata, che comprenda carboidrati complessi (come cereali integrali), proteine di qualità (pesce, uova, legumi, carni magre), grassi buoni (olio extravergine d'oliva, frutta secca) e abbondante frutta e verdura.

Il ferro continua a essere un nutriente chiave, soprattutto in presenza di cicli abbondanti. Questa sostanza è contenuta nella carne, nei legumi, carciofi, spinaci, uova e frutta secca. L'acido folico è particolarmente importante per le donne che potrebbero programmare una gravidanza, poiché contribuisce alla corretta formazione delle cellule e alla prevenzione di alcune malformazioni fetali.

Spesso le donne risultano carenti di vitamina D ed è quindi importante assumerla tramite integratori specifici perché questa vitamina è presente in pochi alimenti (pesce grasso, olio di fegato di merluzzo e tuorlo d'uovo) ed è quindi impossibile riuscire ad assumerne a sufficienza tramite l'alimentazione. Diventa centrale anche la prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche. Limitare zuccheri semplici, bevande zuccherate e cibi ricchi di grassi saturi aiuta a controllare il peso e a mantenere nella norma i livelli di glicemia e colesterolo. Infine l'attività fisica regolare completa il quadro di uno stile di vita sano. L'OMS consiglia di svolgere ogni settimana tra i 150 e i 300 minuti minimo di attività fisica aerobica di intensità moderata.

► **LA GRAVIDANZA COMPORTA UN AUMENTO DEI FABBISOGNI NUTRIZIONALI**, ma non significa "mangiare per due". L'incremento calorico è moderato, mentre cresce in modo significativo il bisogno di specifici nutrienti come pro-



teine, ferro, calcio, iodio e acido folico. Una dieta varia e bilanciata favorisce il corretto sviluppo del feto e sostiene il benessere materno. È importante seguire una dieta equilibrata, ricca di fibre, cereali integrali, vitamine e proteine con alimenti sicuri per evitare infezioni da

taxoplasmosi, evitare alcolici e limitare la caffeina. L'idratazione è fondamentale, così come la distribuzione regolare dei pasti durante la giornata per evitare cali di energia e disturbi

come nausea o reflusso.

► **LA MENOPAUSA SEGNA LA FINE DELL'ETÀ FERTILE ED È ACCOMPAGNATA DA UNA DIMINUIZIONE DEGLI ESTROGENI**. Questo cambiamento ormonale può favorire l'aumento di peso, soprattutto a livello addominale, e la perdita di massa ossea e muscolare. In questa fase è importante adattare l'alimentazione al nuovo metabolismo. Può essere utile ridurre leggermente le calorie se l'attività fisica diminuisce, privilegiando alimenti ricchi di fibre che aumentano il senso di sazietà. Il calcio e la vitamina D diventano fondamentali per prevenire l'osteoporosi, mentre le proteine aiutano a mantenere la massa muscolare. Il calcio si trova nei latticini, nei legumi e nell'acqua che andrebbe bevuta in quantità adeguata, circa 2 litri al giorno.

Diminuire il sodio e aumentare il potassio aiuta a conservare il calcio nelle ossa. Quindi è importante evitare condimenti troppo salati e consumare frutta e verdura ricche di potassio. Un consumo regolare di pesce azzurro, ricco di grassi buoni, contribuisce alla salute cardiovascolare, particolarmente importante dopo la menopausa, quando il rischio di malattie cardiache tende ad aumentare.

► **NELLA TERZA ETÀ IL METABOLISMO RALLENTA ULTERIORMENTE E L'APPETITO PUÒ DIMINUIRE**, ma il fabbisogno di nutrienti rimane elevato. È quindi necessario scegliere alimenti nutrienti ma non eccessivamente calorici. Le proteine sono fondamentali per contrastare la perdita di massa muscolare, mentre fibre e liquidi aiutano a mantenere la regolarità intestinale. La prevenzione della disidratazione è cruciale, perché con l'età si riduce la percezione della sete. Anche una corretta assunzione di vitamine e minerali contribuisce a sostenere il sistema immunitario e la salute generale.

In conclusione possiamo affermare che l'alimentazione della donna deve evolversi insieme alle diverse fasi della vita. Dall'infanzia alla terza età, ogni periodo presenta esigenze specifiche legate ai cambiamenti fisiologici e ormonali. Non esiste una dieta universale valida per tutte, ma alcuni principi restano costanti: varietà, equilibrio, moderazione e attenzione alla qualità degli alimenti.



di Chiara Micozzi

@chiaralalibronauta

chiaralalibronauta.wordpress.com

chiaralalibronauta@gmail.com

OLTRE LA LETTURA LIBRI CHE INVITANO AD ESPLORARE

Scoprire meravigliandosi. L'incontro tra bambini e natura è fatto di stupore, di scoperte minuscole e grandiose, di sensazioni che parlano direttamente ai sensi e all'immaginazione. Stare all'aperto, osservare ciò che cresce, ascoltare ciò che si muove, toccare ciò che cambia: tutto questo nutre la curiosità, sostiene lo sviluppo emotivo e apre la strada a un senso profondo di appartenenza.

Attraverso le storie, bambini e bambine imparano a riconoscere la bellezza del mondo naturale, a rispettarlo e a sentirsi parte di un equilibrio più grande. I libri sulla natura non sono solo letture: sono inviti a esplorare, a rallentare, a meravigliarsi.



Delicato e curioso

QUANDO IL GIARDINO DIVENTA UN'AVVENTURA

In **Peggy fa giardinaggio**, seguiamo una piccola protagonista che scopre quanto sia emozionante prendersi cura di qualcosa che cresce. Tra semi da scegliere, attese pazienti e sorprese che spuntano dalla terra, il libro racconta con leggerezza il valore del tempo lento e dell'osservazione. È una storia che invita i bambini a mettere le mani nella terra, a sperimentare, a meravigliarsi dei cambiamenti minuscoli e quotidiani. Un primo passo, semplice e gioioso, per sentirsi parte della natura.

L'ho scelto perché... mostra ai bambini e alle bambine che la cura è un gesto potente, fatto di piccoli rituali e tanta meraviglia. E perché il giardinaggio, con la sua magia concreta, è un modo perfetto per avvicinarsi alla natura fin da piccolissimi (è il primo volume di una serie che adorerete).

Autrice e illustratrice: Tonka Uzu – Casa editrice: Camelozampa

Età: dai 2 anni

Sensoriale e poetico

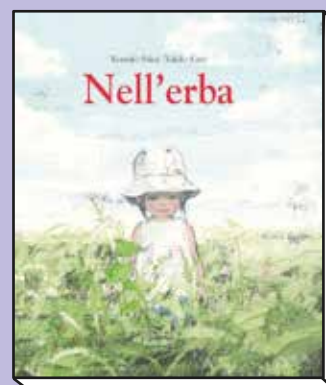
UN PICCOLO MONDO CHE BRULICA DI VITA

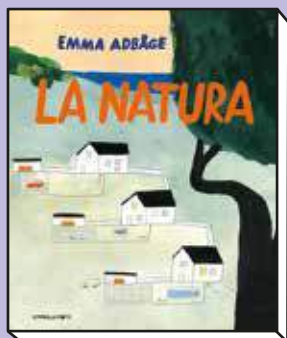
Nell'erba invita i bambini e le bambine a chinarsi, osservare da vicino e lasciarsi sorprendere da ciò che spesso sfugge allo sguardo distratto degli adulti. Tra fili d'erba, insetti minuscoli e movimenti quasi impercettibili, il libro apre una finestra su un microcosmo vibrante, raccontato con immagini che catturano la meraviglia e parole che accompagnano con delicatezza. È un invito a rallentare, a guardare meglio, a scoprire che la natura è fatta anche di dettagli minuscoli e preziosi.

L'ho scelto perché... trasforma un gesto semplice - attraversare l'erba - in un'esperienza di scoperta autentica. E perché aiuta i bambini e le bambine a sviluppare uno sguardo attento e rispettoso verso le piccole forme di vita che popolano il mondo.

Autrice: Kato Yukiko – Illustratrice: Sakai Komako – Casa editrice: Babalibri

Età: dai 4 anni





Essenziale e contemplativo

UN VIAGGIO NELLE FORME VIVE DEL MONDO

La natura è un albo che invita a guardare con occhi nuovi ciò che ci circonda, attraverso illustrazioni pulite e testi brevi che aprono spazi di riflessione. Ogni pagina è un frammento di mondo: foglie, animali, paesaggi, elementi che si intrecciano in un equilibrio semplice e potente. Il libro accompagna i bambini e le bambine a riconoscere la bellezza delle cose ordinarie, mostrando come la natura sia un insieme di relazioni, ritmi e trasformazioni continue. Una lettura che calma, apre e fa respirare.

L'ho scelto perché... dona ai bambini e alle bambine un modo immediato e poetico per avvicinarsi alla complessità del mondo naturale. E perché, con la sua essenzialità, invita a osservare davvero, senza fretta, ciò che spesso diamo per scontato.

Autrice e illustratrice: Emma AdBåge – Casa editrice: Camelozampa

Età: dai 6 anni

Vivace e informativo

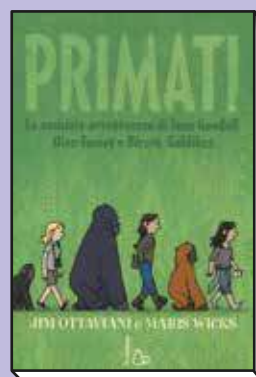
UN INCONTRO RAVVICINATO CON I NOSTRI "CUGINI"

Primati accompagna alla scoperta delle specie che ci sono più vicine nel grande albero della vita. Con illustrazioni energiche e testi chiari, il libro presenta scimmie, lemuri, oranghi, gorilla e molti altri, raccontandone abitudini, caratteristiche e curiosità sorprendenti. È un viaggio che unisce scienza e meraviglia, mostrando quanto sia ricco e variegato il mondo dei primati e quanto sia importante proteggerne gli habitat. Una lettura che apre lo sguardo sulla biodiversità e sul nostro posto nella natura.

L'ho scelto perché... i bambini e le bambine imparano a conoscere, in modo semplice e coinvolgente, gli animali a noi più affini. E perché aiuta a sviluppare empatia e consapevolezza verso specie spesso minacciate, ricordandoci che la cura della natura passa anche dalla conoscenza.

Autore: Jim Ottaviani – Illustratrice: Maris Wicks – Casa editrice: Il Castoro

Età: dagli 8 anni



CLOROFILLA

BILINGUAL SUMMER CAMP

8:00 / 18:30 • EXTRA TIME (18:30)

PROGRAMMA

8,00 - 9,30

Ingresso libero e giochi

9,30 - 10,00

Assemblea e snack del mattino

10,00 - 12,00

Piscina, Atelier, attività in lingua inglese, uscite in quartiere e giochi in giardino

12,00 - 13,00

Pranzo

13,00 - 15,00

Relax, nanna/attività per chi non dorme

15,00 - 16,00

Piscina, giochi in giardino e merenda

16,00 - 16,30

Uscita

16,30 - 18,30

Extra-time con uscita flessibile (costo extra 75€)

310€ a settimana
COSA COMPRENDE?

- piscina 2 volte
- atelier
- attività in lingua inglese
- pranzi
- snack 2 al giorno
- materiale igienico-sanitario
- materiale didattico

SCONTO
FRATELLI
10%





GIOCARE DAVVERO!

PROPOSTE SCREEN-FREE PER CRESCERE E IMPARARE

Allenano la creatività, la manualità e la pazienza: le attività screen free sono il vero plus che possiamo offrire ai bambini, in qualunque momento, quando siamo in casa o fuori.

Le proposte non mancano e sono perfette anche da portare in viaggio!

di Laura Della Badia

1



2



3



4

► 1. IMPILARE E CREARE CON I GUSCI E I GETTONI COLORATI.

Sedersi, dondolarsi e tanti altri usi: Bilibo può essere riempito con acqua, sabbia o piccoli oggetti, utilizzato come sgabello, ciotola o elemento per il gioco simbolico, e portato facilmente ovunque. Accanto a Bilibo, l'azienda Moluk presenta poi Bilibo Dots, piccoli gettoni colorati che invitano a ordinare, contare, raccogliere, favorendo lo sviluppo della matricità fine e del pensiero creativo. Li trovi su gioconaturalmente.com

► 2. COLORA E RICOLORA! CON LA TOVAGLIETTA IN SILICONE.

Divertente da colorare, sicura per la merenda! Con questa tovaglietta in silicone 100%, riutilizzabile all'infinito, colorare diventa durevole e sostenibile. Comoda da tenere in casa, pratica da portare con sé in qualsiasi occasione! I 5 pennarelli in dotazione sono lavabili e realizzati con inchiostri atossici. In vendita in tutti i negozi Città del sole e sullo shop online www.cittadelsole.it

► 3. ALLENA LA PAZIENZA CON IL LABIRINTO MAGNETICO.

Questo gioco aiuta i bambini a sviluppare coordinazione e pazienza, oltre alla capacità di riconoscere i colori e di contare. L'obiettivo è acchiappare le palline e condurle, guidandole con la bacchetta magnetica, fino alla fine del labirinto, ognuna al posto a lei destinato. Prima, però, bisognerà incontrare il cane giocoliere e le sue due colombe, poi l'uomo acrobata, l'elefante e tanti altri personaggi! In vendita in tutti i negozi Città del sole e sullo shop online www.cittadelsole.it

► 4. GIOCARE INSIEME, OVUNQUE CON I TELI REVERSIBILI.

Porta il divertimento della famiglia ovunque con questo gioco da viaggio reversibile 2-in-1. Da un lato trovi il Gioco dell'Oca, dall'altro Scale e Serpenti: due classici in un unico formato compatto. Realizzato in microfibra morbida e accompagnato da pedine in silicone, è perfetto per



giocare a casa, al parco, in spiaggia o a bordo piscina. Perché i momenti più belli in famiglia possono nascere ovunque! Di Quot. gioconaturalmente.com

► **5. ASCOLTARE PER CRESCERE CON IL RACCONTASTORIE FABBA.**

Stimolare l'immaginazione, la capacità di ascolto e il linguaggio: Fabba è il raccontastorie che mette al centro l'autonomia e lo sviluppo cognitivo dei più piccoli attraverso l'immaginazione libera. Ad oggi è il giocattolo più venduto in Italia nella fascia 0-6 anni, simbolo di una nuova consapevolezza educativa dei genitori. A differenza dei contenuti visivi che mostrano e chiudono l'interpretazione, l'audio suggerisce senza imporre, trasformando ogni bambino e bambina da spettatore a protagonista del proprio spazio mentale.

Ogni storia e ogni brano musicale, che si attivano semplicemente posizionando un personaggio sulla cassa audio, allenano quotidianamente la flessibilità cognitiva, lasciando al bambino il compito creativo di dare forma, colore, movimento a ciò che ascolta. www.myfabba.it

► **6. COMPORRE E CONTARE CON I CUBETTI.**

Math Blocks and Rods (di PlanToys) stimola la creatività dei bambini mentre scoprono colori primari e secondari e sviluppano le prime competenze matematiche. Con ogni fila colorata possono esercitarsi a contare e creare sequenze. Il set include anche carte pensate per guidare il gioco e offrire nuovi spunti di esplorazione. gioconaturalmente.com



5



6

“ BAMBINI “



@bambinigenova
shop online

www.bambinigenova.com

SALITA SANTA CATERINA 39R, GENOVA



COLOR WONDER

IL COLORE SENZA MACCHIA!

Colorare è una delle attività più amate... ma anche una delle più temute dai genitori. Macchie sulle mani, sul divano, sui vestiti o sul tavolo sono all'ordine del giorno. E se esistesse un modo per dire addio ai pasticci?

La risposta è Color Wonder, la linea di prodotti pensata per colorare divertendosi, senza sporcare.

IL SEGRETO? INCHIOSTRI TRASPARENTI CHE APPAIONO COME PER MAGIA

Color Wonder utilizza speciali inchiostri trasparenti che acquistano colore solo quando entrano in contatto con la speciale carta Color Wonder... e da nessun'altra parte.

Niente macchie su pelle, mobili o tessuti: solo la meraviglia di vedere il colore apparire come per magia sulle pagine. Un doppio vantaggio che conquista tutti!

> I genitori possono finalmente stare tranquilli, lasciando i bambini colorare in autonomia.

> I bambini si divertono senza preoccuparsi di sporcare, vivendo l'effetto sorpresa del colore che prende vita.

UN'INTERA LINEA PENSATA PER OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA

All'interno della linea Color Wonder troviamo una gamma completa di prodotti pensati per accompagnare i bambini in ogni situazione, a casa e fuori casa.

▶▶ I SET COLORING CON I PERSONAGGI PIÙ AMATI DAI BAMBINI

Sono composti da 4 pennarelli e 18 pagine da colorare e, grazie alla pratica chiusura, permettono di tenere tutto in ordine e al sicuro all'interno. Perfetti per i viaggi, il ristorante o i momenti di attesa. Il colore appare solo sulla carta speciale Color Wonder e da nessun'altra parte. Passando il pennarello sulla carta, i bambini potranno scoprire anche dei disegni nascosti. Sono disponibili con i personaggi più amati del mondo Disney quali le Principesse, Frozen, Lilo&Stitch,

Toy Story, il mondo Disney Marvel con Spidey e i suoi fantastici amici, e tanti altri quali Gabby, Bluey, Paw Patrol.

▶▶ IL MAGIPENNELLO LUMINOSO

Il set include una unità del Magipennello luminoso con 6 tamponi di inchiostro Color Wonder e 18 fogli da colorare. Facile e divertente: basta intingere il pennello nel tampone colorato trasparente e il pennello si illumina del colore scelto! Un'esperienza di colorazione unica e originale che intrattiene e diverte i bambini, senza macchiare. Perfetto per i bambini in età prescolare, aiuta a sviluppare coordinazione fine, riconoscimento dei colori e autonomia creativa.

▶▶ GLI STAMPINI LUMINOSI

Grazie a questi innovativi stampini, i bambini potranno divertirsi a creare fantastici disegni a tema marino in modo pulito e sicuro. I tre inchiostri trasparenti – arancione, verde e viola – non macchiano pelle, mobili o tessuti, ma la speciale impugnatura dello stampino si illumina per mostrare il colore scelto! Con 10 stampini a tema marino, la creatività prende vita: basta inserirli nel tamponcino trasparente per far apparire le forme sulla carta speciale Color Wonder... e da nessun'altra parte, come per magia!

▶▶ GLI ACTIVITY SET

Ogni kit contiene sfondi da colorare, personaggi pop-out, adesivi e pennarelli, tutto tematizzato con i personaggi più amati dai bambini, tra questi Spidey, Bluey e Gabby's Dollhouse. Grazie alla pratica confezione è possibile portarla sempre con sé per giocare con gli amici.

A completare la linea Color Wonder ci sono diversi set ricarica (pennarelli e fogli da colorare) pensati per permettere ai bambini di continuare a colorare, inventare storie e divertirsi con i loro personaggi preferiti.



Set Coloring Toy Story



Magi Pennello luminoso



stampini luminosi



Activity Set Gabby's Dollhouse



Riviera dei bambini

Ecco un indirizzo top firmato Riviera dei Bambini,
perfetto per le vacanze in famiglia in Liguria!



rivieradeibambini.it



Il Villaggio di GiuEle
Eurocamping Calvisio
CAMPEGGIO • RESIDENCE • HOTEL | FINALE LIGURE

Villaggio di GiuEle: la libertà del residence, i comfort dell'hotel

A Finale Ligure il Villaggio di GiuEle è la soluzione perfetta per le famiglie che cercano la libertà del residence con i comfort dell'hotel. Appartamenti e villini con cucina, ma con la possibilità di scegliere colazione, mezza pensione o pensione completa nel ristorante del villaggio, con menù anche per bambini. Piscine, animazione e spiaggia privata a Varigotti, raggiungibile con navetta completano una vacanza comoda e rilassante.

Risparmia con le offerte online:

- 15% per soggiorni a partire da 3 notti
- 20% per soggiorni a partire da 4 notti
- 22% e oltre per soggiorni a partire da 7 notti

Scopri anche le offerte che usciranno durante la stagione.

ilvillaggiodigiuEle.it

Tel. +39 019 601240



Baule Volante, marchio che da oltre 35 anni esprime l'arte del saper fare, l'artigianalità, il gusto e la tradizione.

PREPARIAMO LA MERENDA INSIEME!

BARRETTE DI AMARANTO SOFFIATO E CIOCCOLATO

Naturale, privo di glutine e ricco di fibre, calcio e proteine vegetali: l'amaranto è un alimento facile da digerire, ideale per colazioni o merende leggere ma nutrienti. Potete aggiungerlo a yogurt e latte op-

pure trasformarlo in sfiziose barrette al cioccolato, come in questa ricetta proposta da Baule Volante (baulevolante.it). Facile e veloce, piacevole anche da preparare con l'aiuto dei bambini!



facili da preparare,
nutrienti e leggere



amaranto



sciroppo
d'acero

la Ricetta

Ingredienti

- ▶ 200 g di amaranto soffiato
- ▶ 250 g di cioccolato fondente extra 70%
- ▶ 80 g di sciroppo d'acero
- ▶ Mezzo cucchiaino di vaniglia bourbon in polvere
- ▶ Un pizzico di sale di roccia integrale fino

Procedimento

▶ **Iniziate sciogliendo il cioccolato fondente.** Potete farlo a bagnomaria o nel microonde. Spezzate il cioccolato in pezzi e riscaldate a intervalli di 20-30 secondi, mescolando tra un intervallo e l'altro fino a quando il cioccolato sarà completamente sciolto. Lasciatelo da parte.

▶ **In una pentola a fuoco basso,** riscaldate lo sciroppo d'acero fino a quando inizierà a sobbollire. Aggiungete la polvere di vaniglia e un pizzico di sale.

▶ **Versate lo sciroppo d'acero fuso sull'amaranto soffiato.** Mescolate bene in modo che gli ingredienti si combinino uniformemente.

▶ **Aggiungete il cioccolato fuso** e mescolate fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati.

▶ **Rivestite una teglia rettangolare** con carta da forno in modo che sia più facile rimuovere le barrette una volta pronte. Versate il composto di amaranto nella teglia e compattatela bene, assicurandovi che sia uniformemente distribuita e compattata.

▶ **Lasciate raffreddare a temperatura ambiente** e poi mettetela in frigorifero per almeno 1-2 ore.

▶ **Una volta che le barrette si saranno completamente solidificate,** potete rimuoverle dalla teglia utilizzando la carta da forno. Tagliatele in barrette o quadrati della dimensione desiderata.

▶ **Conservatele in frigorifero** in un contenitore a chiusura ermetica.



Trovate tutti gli ingredienti (e altre ricette) su www.baulevolante.it



Creatività

CERAMICA, DISEGNO,
ARTE DIGITALE

In agenda

SPETTACOLI, MOSTRE,
EVENTI

KEY
CO
FF
FF
D
S
N



ARTE E CULTURA DIGITALE

GLI APPUNTAMENTI AL MEET

Un centro dedicato all'arte e alla cultura digitale, intese come leve importanti dell'innovazione, e come risorse per la creatività e il benessere della società: è il MEET Digital Culture Center, il primo Centro internazionale per l'Arte e la Cultura Digitale nato a Milano nel febbraio 2018.

Uno spazio fisico, che ha sede in Viale Vittorio Veneto, zona Porta Venezia, ma anche virtuale, dedicato alla produzione e promozione di eventi sul territorio lombardo. Tra le iniziative non mancano quelle dedicate ai bambini e ragazzi, sia nell'ambito delle uscite scolastiche, sia nei weekend con appuntamenti dedicati alle famiglie.

IMMERSIVE EXPERIENCE JUNIOR (per le scuole primarie)

Un format educativo originale, che permette di sperimentare il concetto di immersività e di capire l'importanza dei dati e dell'intelligenza artificiale attraverso la visione

guidata di opere d'arte digitale, accuratamente scelte per emozionare e facilitare la comprensione.

IMMERSIVE EXPERIENCE (per scuole secondarie di primo e secondo grado)

Laboratori per sperimentare il concetto di immersività, i suoi effetti e di capire il significato dei dati e dell'intelligenza artificiale attraverso la visione guidata di opere d'arte digitale. A seguire, grazie all'utilizzo dei visori di Realtà Virtuale, si esplorano l'evoluzione e la convergenza di linguaggi tra cinema, arte, videogiochi e social network, evidenziando il ruolo dell'emotività e dell'empatia in queste nuove forme di apprendimento.

KIDS LAB, IN OCCASIONE DELLE MOSTRE (6-10 anni e 8-12 anni)

In occasione di ogni mostra, MEET e Scuola di Robotica propongono ai ragazzi una serie di laboratori che offrono attività pratiche e creative e che permettono, permettono di confrontarsi con concetti complessi in modo coinvolgente. L'obiettivo è rendere la cultura digitale accessibile e connettere la scoperta artistica a percorsi di apprendimento immersivi e partecipativi. I Kids Lab sono organizzati durante selezionate domeniche e suddivisi in due fasce di età.

NEL BOSCO DEL FUTURO (4-10 anni)

Una domenica al mese MEET organiz-



za un pomeriggio dedicato alle famiglie con bambini che vanno dai 4 ai 10 anni prendendo parte a un progetto che unisce tecnologia, arte e gioco. Il progetto è di Ariella Vidach AiEP / DiDstudio.

► Alle 15 il laboratorio VR "Nel Bosco dei Numeri": attraverso diverse postazioni di realtà virtuale bambini e genitori insieme sono stimolati a interagire tra loro diventando protagonisti di sfide e missioni che stimolino la collaborazione e il pensiero critico e che possano permettere di riflettere su temi come l'ambiente, la cooperazione e l'uguaglianza. I giochi sono ideati in collaborazione con la prof.ssa Antonietta Mira (USI) e in collaborazione con Oltre I Limiti ETS.

► Alle 17 lo spettacolo "Nel Bosco del Futuro": una fiaba multimediale fatta di danza, musica, immagini e poesia in cui si può immaginare una visione del futuro del nostro pianeta. Lo spettacolo combina tecnologie immersive e performance dal vivo per offrire alle famiglie un'esperienza emozionante e immersiva. Con la regia e la coreografia di Claudio Prati e Ariella Vidach.

MEET DIGITAL CULTURE CENTER

Viale Vittorio Veneto, 2
tel. 02.36769011
team@meetcenter.it
www.meetcenter.it



Vieni a scoprire

il nostro mondo

Il miglior investimento per il futuro
dei tuoi figli.

- Lingue
- preparazione STEM
- visione internazionale

La scuola che apre la mente



+39-02 655 57 23

info@scuolasvizzera.it

www.scuolasvizzera.it



Scuola Svizzera Rahn Education Milano
Schweizer Schule Rahn Education Mailand
Ecole Suisse Rahn Education Milan
Scola Svizra Rahn Education Milaun

Via Appiani, 21 – 20121 – Milano MI

MINIMAKERS IN AZIONE!

25-26 APRILE, NEL CUORE DEL TORTONA DESIGN DISTRICT

Gioco libero e speciali laboratori dedicati alla creatività e alla manualità attendono i bambini nel cuore del Tortona Design District durante il Fuorisalone, nelle giornate del 25 e 26 Aprile.

Dove? Presso Experience Design Bed & Show, la casa showroom di Via Voghera che anche quest'anno apre le porte alle famiglie. Vi presentiamo le proposte ludiche di quest'anno, in collaborazione con www.donchisciotte.info, l'e-commerce dedicato al mondo del giocattolo educativo e creativo. Nel frattempo, i genitori potranno esplorare tra le proposte di design e home decor, che troveranno presso Experience Design Bed & Show! L'evento sarà anche un'occasione per sostenere l'Associazione ABIO - Associazione per il Bambino in Ospedale ODV.



Laboratorio

IL MONDO IN MINIATURA DI SAM & JULIA

Età: 4-10 anni (laboratorio su prenotazione il 25 e 26 Aprile alle ore 15 - 16 - 17)

Un piccolo universo fatto di artigianalità e manualità: Sam & Julia, l'azienda creativa olandese ideatrice del celebre Mouse Mansion (La Casa dei Topi), apre le porte del suo mondo incantato anche al pubblico italiano. Un playset creativo e portatile: piccole camerette da costruire, personalizzare e decorare. In occasione della Design Week verrà realizzato un workshop della durata di 30 minuti circa, durante il quale i bambini potranno decorare e dipingere la porticina dei topi, la scala e la casella della posta che potranno poi portare a casa insieme al grembiolino usato durante l'attività.



MUFFIK: TAPPETI SENSORIALI

Età: da 1 anno

I tappeti sensoriali Muffik sono progettati per offrire un'esperienza ludica e allo stesso tempo funzionale: ogni modulo presenta superfici diverse per forma, consistenza e rigidità, capaci di attivare la muscolatura plantare, **favorire l'equilibrio e migliorare la propriocezione**. Camminare, saltare e giocare sui percorsi Muffik diventa così un'attività coinvolgente che contribuisce allo sviluppo coordinativo e posturale.

Gioco libero



MINIMAKERS IN AZIONE!

25-26 Aprile

Gioco libero ore 11-18.30

Laboratori a pagamento

(17 euro) con il Playset Sam&Julia,

ore 15-16-17 su registrazione:

info@experiencedesignmilano.com

EXPERIENCE DESIGN BED&SHOW

Via Voghera, 3A

(lato opposto civico 4).

Metro M2 Porta Genova

Gioco libero



KEBO - COSTRUZIONI MAGNETICHE

Età: dai 3 anni

KEBO è molto più di un set di costruzioni: è un sistema creativo composto da piastrelle magnetiche trasparenti di diverse forme, che permettono ai bambini di costruire case, castelli, veicoli, torri e persino piste per biglie. Ogni elemento si unisce facilmente grazie ai magneti integrati, offrendo infinite possibilità di combinazione.



ARCHITETTI DI MONDI

IL CAMPUS ESTIVO DEL MUDECTRA ARTE E NUOVE CIVILTÀ!

Quest'estate il MUDEC – Museo delle Culture offre ai bambini dai 6 ai 12 anni un'opportunità unica: costruire un mondo completamente nuovo, trasformandosi in veri e propri "architetti di mondi". Lavorando in gruppo, i piccoli progettisti inventeranno civiltà autonome, con paesaggi, architetture, abitanti, lingue e rituali propri. Attraverso pratiche ispirate all'arte contemporanea, il campus si trasformerà in un grande laboratorio creativo dove sperimentare nuovi materiali e tecniche. L'ultima giornata culminerà in un'esperienza aperta



alle famiglie, durante la quale bambine e bambini guideranno gli adulti alla scoperta dei territori che hanno costruito!

►► INFORMAZIONI TECNICHE

► **Costo:** € 185 a settimana, € 160 dal secondo bambino in poi o per la prenotazione di due o più settimane di Campus
 ► **Pranzo:** tutti i giorni pranzo al sacco, a carico delle famiglie.

►► PER INFO E PRENOTAZIONI

Tel. 02.54917 (attivo dal lunedì al

venerdì dalle ore 09 alle 18) oppure via mail scrivendo a campus@ticket24ore.it o visitando il sito www.vivaticket.com.

► **Periodo:** 8 giugno – 24 luglio 2026 (7 settimane)

► **Orari:** dal lunedì al venerdì, ore 8.30 – 16.30 (con ritiro entro le ore 17)

► **Luogo:** MUDEC – Museo delle Culture, Milano

► **Età:** 6 – 12 anni

► **Tema:** Creare nuove civiltà attraverso arte, costruzioni, linguaggi e tecniche multimediali e performative.



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



DAI FORMA ALLE IDEE!

BAMBINI E ADULTI, QUI POTETE ESPRIMERVI



laboratori per
adulti e bambini



CERAMICA DA MERCOLEDÌ LAB

Mercoledì Lab è uno spazio creativo dedicato alla ceramica: un luogo pensato per rallentare e creare, ideale per gli adulti ma anche per le famiglie con bambini. Fondato da Varisa Makkasaman e Daniela Aru, il laboratorio nasce dal desiderio di ritagliarsi una sera a settimana per uscire dal ritmo frenetico. Il mercoledì — scelto perché cade nel cuore della settimana, quando lunedì e

martedì scorrono spesso troppo veloci e il giovedì inizia già a guardare al fine settimana, — è stato il punto di partenza del progetto.

Oggi Mercoledì Lab si apre anche ad altre sere feriali e ai weekend, ampliando le occasioni di incontro e condivisione. Il laboratorio si trova a pochi passi dalla fermata Porto di Mare (M3) ed è parte di Lascia La Scia Coworking Lab; propone anche corsi tecnici per adulti, pensati sia

per chi desidera avvicinarsi alla ceramica sia per chi vuole approfondirla, dando forma a oggetti curati anche alle prime esperienze. L'obiettivo è sempre fermarsi, connettersi e ricordare che la bellezza — quella vera — nasce lentamente, con le mani, e insieme.
Via Carlo Boncompagni, 57
info@mercoedilab.com
IG: @mercoledi_lab
www.mercoedilab.com



DISEGNO CON SMALL ACADEMIA

Small Academia è il progetto didattico di Chiara Dattola, illustratrice e insegnante da 25 anni, che nel 2022 ha deciso di creare un luogo e delle occasioni per far riscoprire alle persone il piacere di disegnare e di utilizzare il disegno come lingua primitiva. I corsi si concentrano sul disegno e sulla narrazione visiva, ma soprattutto sullo sviluppo di uno sguardo personale: si lavora sull'osservazione, sull'ascolto e sulla capacità di trasformare le idee in immagini. Le attività si svolgono nel suo studio a Milano, ma anche in biblioteche e spazi culturali. Per i bambini, il percorso si chiama SMALL Kids e prevede 4 incontri, in collaborazione con Martina Congiu, psicologa dell'età evolutiva. Bambini, bambine, ragazzi e ragazze imparano ad esprimersi artisticamente, a conoscere le tecniche del disegno e della narrazione visiva, ma sempre con un approccio che parte dal profondo. Si parte sempre dal presupposto che il disegno sia il nostro linguaggio primitivo: tutti sappiamo disegnare, e questo lo dico soprattutto agli adulti che hanno paura di mettersi in gioco.

www.chiaradattola.com/small-academia

IG: @chiaradattola_academia

far scoprire a tutti
il piacere
di disegnare



I NUOVI TOUR PER SCOPRIRE MILANO

VISITE GUIDATE ED ESPERIENZE INTERATTIVE, TRA STORIA E ARTE

C'è una bella novità che attende tutte le famiglie curiose di scoprire Milano con uno sguardo nuovo, alla ricerca di angoli nascosti e storie che testimoniano la ricchezza culturale della nostra città. Si tratta di ScopriMI, il nuovo progetto che nasce dall'esperienza educativa e dalle numerose visite guidate organizzate da Ad Artem. Potete scegliere tra nove tour esperienziali guidati, ognuno dedicato a un tema, tra storia, arte, letteratura e trasformazione urbana. I tour non sono semplici visite guidate, ma esperienze che trasformano i partecipanti in protagonisti attivi della scoperta, attraverso attività interattive e momenti di osservazione guidata. Grazie a un kit di materiali progettato appositamente per l'esperienza, ogni gruppo è invitato a

osservare, interpretare e "leggere" la città con sguardo critico e creativo.

I 9 TOUR

- **Milano romana** – Sulle tracce della capitale dell'Impero
- **Milano medievale** – In gioco tra signori e mercanti
- **Leonardo genio di corte** – Caccia ai segreti di Leonardo
- **Milano manzoniana** – In cammino con Renzo

MILANO DEL NOVECENTO

- **Fuorinovecento** – Dal Futurismo agli Anni Venti.
- **Fuorinovecento** – Dal Fascismo al Dopoguerra.
- **Fuorinovecento BUM!** – Dal Boom economico agli anni di Piombo.

MILANO CONTEMPORANEA

- **Porta Nuova** – In piedi tra i giganti di Porta Nuova analizza uno dei più significativi interventi di rigenerazione urbana della città, permettendo ai partecipanti di osservare da vicino l'architettura contemporanea e le nuove modalità di vivere lo spazio urbano.
- **CityLife** – Con la testa tra Dritto, Storto e Curvo conduce i visitatori nel quartiere progettato da alcuni tra i più importanti



©Ad Artem



©Ad Artem

architetti internazionali, interpretando il paesaggio urbano attraverso attività di osservazione, documentazione fotografica e lettura creativa dello spazio.

CALENDARIO

I tour esperienziali si terranno ogni weekend dal 28 marzo al 28 giugno 2026: il calendario proporrà 4 appuntamenti tra sabato e domenica, oltre a uno infrasettimanale nell'orario serale di mercoledì.

Fortunato Depero, Manifesto Cordial per Campari, 1928



Carlo Carrà, Piazza del Duomo, 1909, olio su tela, collezione privata

AD ARTEM
www.adartem.it

COME RICONOSCERE I SEGNALI DELL'AUTISMO

LINGUAGGIO, RELAZIONE, GIOCO



VALERIA TESSAROLLO
NEUROPSICHIATRA INFANTILE
DEL CENTRO MEDICO WELCOMED

A volte un genitore non vede qualcosa di "sbagliato": sente che il proprio bambino sta comunicando in un modo diverso. Nel modo in cui guarda, gioca, usa i gesti, risponde, sta con gli altri. In questi casi la cosa più utile non è correre a una conclusione, ma fermarsi a osservare. Ne parliamo con la **neuropsichiatra infantile Valeria Tassarollo**, per offrire ai genitori importanti indicazioni su cosa osservare e a chi rivolgersi.

1. Cos'è lo spettro autistico e quale la variabilità di manifestazione nei diversi individui?

Si parla di spettro autistico perché non

esiste un solo modo in cui si manifesta. Ogni bambino ha un proprio profilo, con tempi, caratteristiche e bisogni diversi. Per alcuni le difficoltà riguardano soprattutto il linguaggio; per altri la relazione, i cambiamenti, le routine o la sensibilità a certi stimoli. In alcuni casi i segnali emergono molto presto, in altri in modo più sfumato. È questa varietà a spiegare perché si usa la parola "spettro".

2. Quali sono i segnali e i comportamenti che si possono osservare per individuare precocemente possibili segni di autismo nei bambini?

I segnali più precoci riguardano spesso

la comunicazione e la relazione: poco contatto di sguardo, scarso interesse per volti e persone, difficoltà a rispondere al nome, uso limitato dei gesti, gioco simbolico povero o poco variato, minore partecipazione ai giochi sociali. Possono comparire anche ritardo nel linguaggio, movimenti ripetitivi, uso sempre uguale dei giochi o forte sensibilità a suoni e altri stimoli. A volte il dubbio emerge con l'ingresso al nido o alla scuola dell'infanzia, quando il bambino fatica a stare con i pari o tende a isolarsi.

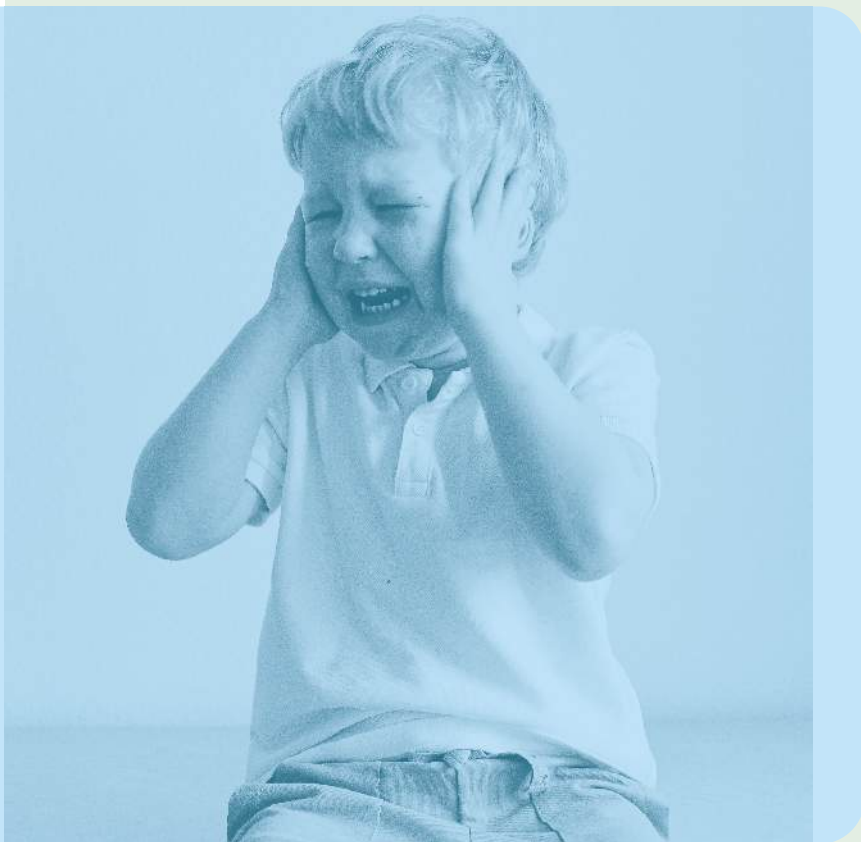
3. Qual è il corretto percorso di presa in carico? E da che età è opportuno intraprenderlo?

Quando alcuni segnali si ripetono, è importante confrontarsi con uno specialista del neurosviluppo, come neuropsichiatra infantile o psicologo esperto. Prima si comprende il bisogno, prima si può costruire un percorso adatto. Anche nei bambini molto piccoli, già intorno ai 18-24 mesi, può essere utile iniziare un intervento mirato sulle competenze comunicative e relazionali. L'obiettivo non è etichettare, ma accompagnare il bambino nel modo più giusto e nel momento più utile.

Nei centri medici Welcomed il lavoro sul neurosviluppo parte dall'ascolto, dall'osservazione e da un confronto attento con professionisti dedicati all'età evolutiva, per accompagnare bambini e famiglie con percorsi costruiti sui bisogni di ciascuno.

WELCOMED

Via F. Burlamacchi, 1/A
Via Lodovico Muratori, 32
Via degli Olivetani, 2A
info@centrowelcomed.it
www.centrowelcomed.it



BILINGUISMO, OUTDOOR, ATELIER

AL NIDO-SCUOLA *INSIDEOUT*,
NEL CUORE DI MILANO



LUISA GIOVANELLI
PSICOLOGA DELL'ETÀ EVOLUTIVA

di Laura Della Badia

A pochi passi dal Parco Sempione, il nido-scuola InsideOut propone un percorso che garantisce una continuità pedagogica da 0 a 6 anni. Il progetto educativo parte dalla Pedagogia Olistica, che ha come obiettivo il benessere del bambino a 360° gradi. Abbiamo incontrato Luisa Giovanelli, psicologa dell'età evolutiva, che ha creato InsideOut nove anni fa e sta per inaugurare una seconda sede che aprirà a Settembre.



Quali sono i principi da cui è nato il progetto educativo?

Ogni giorno, entrando a scuola, i bambini portano con sé una ricchezza straordinaria: curiosità, domande, emozioni. Partiamo da questo, cioè dai bambini come individui, perché ognuno di loro è portatore di potenzialità uniche - affettive, relazionali, sensoriali e cognitive che si sviluppano attraverso l'incontro con gli altri. La scuola è quindi un luogo, fisico ma anche dell'anima, dove ogni esperienza quotidiana diventa occasione di relazione e scoperta.

Hai deciso di creare un nido e una scuola dell'infanzia come un percorso evolutivo. Quali sono i vantaggi della continuità educativa in questa fascia di età?

La continuità educativa 0-6 anni è fondamentale perché rappresenta la base per uno sviluppo armonico e coerente del bambino, dal punto di vista affettivo, cognitivo e sociale. In questa fascia d'età il bambino costruisce le prime competenze, il senso di sé e il rapporto con gli altri: garantire sicurezza affettiva, identitaria e coerenza nei contesti educativi significa sostenerlo in modo stabile e favorire un percorso di crescita equilibrato.

InsideOut: un nome scelto non a caso...

InsideOut: portare il fuori dentro e il dentro fuori. Significa permettere ai bambini di fare esperienza del mondo in modo

autentico, coinvolgendo corpo, emozioni e pensiero. Crescere non significa solo imparare qualcosa di nuovo, ma entrare in relazione con ciò che ci circonda. Il nostro percorso outdoor parte già dagli spazi della scuola: il cortile con piante, materiali naturali e arredi ispirati alla pedagogia montessoriana, è un laboratorio all'aperto. Ma l'esperienza si estende anche al quartiere: passeggiando insieme scopriamo negozi, mercati e strade, vivendo la città come uno spazio di incontro e di scoperta. La vicinanza al Parco Sempione rappresenta poi un'opportunità preziosa, per osservare il cambiamento delle stagioni e lasciar nascere domande.

Parliamo invece del bilinguismo, un altro dei pilastri del vostro progetto.

Nei primi anni di vita il cervello dei bambini è particolarmente ricettivo ai suoni delle lingue. Per questo abbiamo scelto di integrare la lingua inglese nella quotidianità della scuola, non come materia separata ma come parte naturale della giornata: nei momenti di gioco, nelle canzoni, nelle attività e nelle conversazioni spontanee. Questa esposizione continua è resa possibile grazie alla presenza di insegnanti madrelingua inglese, presenti durante tutto l'arco della giornata scolastica. Entrare in contatto con una seconda lingua significa inoltre avvicinarsi a culture diverse e sviluppare una mente flessibile.

Cosa sono gli atelier?

Un altro elemento fondamentale del nostro progetto educativo è rappresentato dagli atelier: spazi di ricerca e sperimentazione ispirati all'esperienza pedagogica delle scuole di Reggio Emilia. Negli atelier i bambini incontrano materiali diversi - colori, carta, argilla, luce, suoni - e attraverso l'esplorazione sorgono domande e nuove possibilità di espressione. Ciò che conta non è soltanto il risultato finale, ma il cammino che porta alla scoperta.

Quali sono i progressi a cui tenete di più?

Il nostro percorso educativo ha un orizzonte comune: sostenere i bambini nella conquista dell'autonomia.

Accompagnare i bambini a fare da soli significa aiutarli a costruire fiducia nelle proprie capacità. Ogni gesto quotidiano diventa un'occasione per sentirsi competenti e protagonisti. La scuola è intesa come uno spazio di crescita in cui ogni bambino e bambina può costruire il proprio percorso con tempi e linguaggi personali.

INSIDEOUT

Corso Sempione, 9
Nuova apertura a Settembre 2026
in Via Bramante, 29
Tel. 02.38314942
www.nidoscuolainsideout.it

DONNE E FITBOXING

IL BOOM DELL'ALLENAMENTO CHE UNISCE FORZA E DIVERTIMENTO

Dopo i 40 anni il movimento non è solo una questione estetica, ma un vero investimento sulla salute. Allenare i muscoli, mantenersi attive e ascoltare il proprio corpo permette alle donne di affrontare questa fase della vita con forza, vitalità e maggiore benessere.

Questa nuova consapevolezza ha portato, negli ultimi anni, al successo della fitboxing, la disciplina che coniuga forza, cardio e divertimento.

Oggi sappiamo, grazie a studi internazionali, che l'attività fisica che combina forza e cardio offre diversi benefici: migliora la tonicità muscolare, supporta la salute ossea, favorisce il metabolismo e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. In particolare, uno studio pubblicato su Healthcare (Basel) a marzo 2025 ha evidenziato come programmi di esercizio combinato possano migliorare la qualità della vita, contribuendo a sostenere anche l'equilibrio psicofisico.

Molte donne si sono così avvicinate a sport un tempo considerati "maschili", come la fitboxing, che combina pugni e calci al sacco con esercizi funzionali, senza contatto fisico diretto. Come spiega Patricia Sala, trainer specializzata nella fitboxing: "Tradizionalmente, la boxe e le discipline da combattimento in generale erano considerati sport maschi-



li. La fitboxing ha cambiato questa percezione, offrendo uno spazio sicuro dove le donne possono allenarsi liberamente, sprigionando energia e migliorando forza e coordinazione". Si lavora sulla tonicità e sulla funzionalità, senza aggiungere volume corporeo e senza rinunciare al piacere di allenarsi. È proprio questa, infatti, la formula del successo di **Brooklyn Fitboxing**, la catena di palestre che oggi a Milano conta 13 club in diverse zone della città.

Scansiona il QR code e scopri la **promozione per la prima sessione di allenamento**, dedicata a tutte le lettrici di **MilanoMoms**.

Vieni a provarlo in uno dei tanti club di Milano.

Oppure collegati al link www.brooklynfitboxing.com/public/it/it-it?ref=mgi2ymj



Sacchi dotati di sensori per monitorare forza e coordinazione, playlist studiate per motivare, sequenze di colpi che cambiano ogni due settimane e esercizi funzionali mirati a migliorare forza, core e cardio. Gli allenamenti durano 47 minuti e seguono il metodo HIIT (High Intensity Interval Training), alternando colpi al sacco e esercizi funzionali a ritmo di musica. Oggi, il 70% dei praticanti di Brooklyn Fitboxing è donna, con età e livelli di esperienza differenti, dimostrando che la disciplina è davvero per tutte.

BROOKLYN FITBOXING
www.brooklynfitboxing.com



Provato
da noi!

DALLA ROMAGNA LA PASTA **FRESCA** A MILANO

FORMATI DELLA TRADIZIONE E SUGHI STAGIONALI

di Laura Della Badia

Il piatto casalingo per eccellenza: la pasta fresca, quella che sa di tradizioni e di comfort food ma in un ambiente colorato, pop, contemporaneo: **Fresca** è in Viale Piave, 33 e propone un menù basato sulla tradizione. Tagliatelle, cappelletti, picci, ravioli, orecchiette, strozzapreti, gnocchi, tutti artigianali e da abbinare ai condimenti che preferisci, come ragù, amatriciana, pesto, carbonara e altri che cambiano in base alla stagione. Puoi comporre l'abbinamento pre-

ferito e arricchirlo con altri ingredienti oppure scegliere dal menù a la carte, tra le pietanze dello chef. Abbiamo apprezzato tanto la qualità della pasta e l'ampia scelta di condimenti, tutti freschi. L'ambiente è colorato e perfetto da vivere in famiglia. Buonissimi anche i dolci!

Fresca è inoltre un hub di eventi: si possono organizzare cooking class per team building, feste di compleanno ed esperienze da condividere facendo la pasta e poi gustandola insieme!



Colori e scritte
in un ambiente che
invita alla convivialità



Perfetto anche per cooking class
in occasione di feste di compleanno
e team building

Solo pasta fatta a mano
a cui abbinare i condimenti
che preferisci



FRESCA

Viale Piave, 33 (M Porta Venezia o Tricolore)
www.frescapastaclub.it

**▶▶ TEATRO NAZIONALE****•> Il Gatto con gli stivali. Il Musical**

9 MAGGIO, ORE 19.30;

10 MAGGIO, ORE 15.30

Dai produttori di Masha e Orso e Neverland, arriva a Milano Il Gatto con gli Stivali. Quando il Marchese di Carabas si ritrova senza nulla, il suo destino sembra già segnato... ma con un alleato come il Gatto, le sorprese sono dietro l'angolo! Uno spettacolo travolgente, con canzoni originali, scenografie spettacolari e coreografie mozzafiato!



▶ Infoline: 0200640813 o 0200640812

▶ www.teatronazionale.it**▶▶ TEATRO MANZONI****•> Cappuccetto Rosso**

9 MAGGIO, ORE 15

La Fiaba di Cappuccetto Rosso è un inno al vivere che crea la consapevolezza delle due forze fondamentali che pervadono la vita, il Bene e il Male, forze che è bene conoscere e con le quali occorre confrontarsi per fare ogni giorno la scelta giusta. Nello spettacolo tutto ciò scorre sotterraneo, quasi non visibile agli occhi dei bambini. Lo spettacolo è intriso di leggerezza, di gioco e di partecipazione e il messaggio che la Fiaba veicola, un messaggio profondo e positivo, arriva direttamente ai cuori dei bambini e non solo a loro.

▶ www.teatromanconi.it

Maryam Fruzzi
Reading on Teheran Streets (2017)
Courtesy of Pier Luigi Cibelli
© Maryam Fruzzi

▶▶ MUDEC**•> 100 Fotografie per ereditare il mondo**

FINO AL 28 GIUGNO

200 anni di fotografia per 100 scatti, per ricordare chi eravamo e dove stiamo andando,

attraverso l'obiettivo dei più grandi fotografi di sempre e dei giorni nostri.

La mostra intreccia la grande storia della fotografia con le tensioni, le domande e le ossessioni del presente, offrendo un viaggio per immagini lungo due secoli. L'idea di "ereditare il mondo", da cui il sottotitolo scelto per questa mostra, si traduce in una riflessione sul nostro tempo: un mondo complesso, segnato da trasformazioni tecnologiche, crisi ambientali, conflitti ibridi, multiculturalità crescente e un'eccessiva saturazione visiva. In questo scenario, la fotografia diventa un modo per orientarsi, per costruire coscienza, per trovare un posto nella memoria collettiva.

▶ www.mudec.it**▶▶ CORTE CASCINA SAN PIETRO A CUSICO****•> FESTIVAL € – Educazione come Bene Comune**

23-24 MAGGIO

Il primo grande festival dedicato all'educazione intesa come bene comune: un luogo dove famiglie, scuole, chi educa in ogni ambito, imprese e istituzioni si incontrano per scoprire possibilità educative e costruirne di nuove. Il festival nasce da Altro che Storie ETS, in collaborazione con Metodo Artademia, realtà impegnate da anni nella trasformazione dell'immaginario educativo attraverso arte, formazione e progetti sociali. Talk, laboratori, performance artistiche, esposizioni, gioco, natura.

▶ www.metodoartademia.com**▶▶ AUDITORIUM DI MILANO****•> Cronache animali**

16 MAGGIO, ORE 16

I testi, basati su filastrocche d'autore che raccontano le avventure di buffi animalotti, sono interpretati da Monica Demuru e Roberto Abbiati. Lo spettacolo coinvolge il Coro di Voci Bianche e sarà animato da cori di studenti in platea, preparati attraverso laboratori musicali dedicati in aula. Un'esperienza collettiva e gioiosa che trasforma il pubblico in protagonista.

▶ www.sinfonicadimilano.org

**► GIARDINI INDRO MONTANELLI**•> **Orticola**

7-10 MAGGIO

Ogni anno Orticola propone un tema che vuole diventare un messaggio con lo scopo di avvicinare tutti al verde con semplicità e meraviglia, sia coloro che amano la botanica, il giardinaggio e lo praticano regolarmente, ma anche per chi desidera capire il mondo delle piante per la prima volta "Il giardinaggio fa la felicità" è il tema-messaggio del 2026. Il giardinaggio viene presentato come una potente "terapia naturale" che migliora l'umore, riduce ansia e stress, in quanto abbassa il cortisolo e aumenta l'autostima attraverso il contatto con la natura e il raggiungimento di obiettivi tangibili. Una ricca e imperdibile esposizione, che prevede anche workshop e laboratori per bambini.

► www.orticola.net**► EVENTO DIFFUSO**•> **Pianocity**

15-17 MAGGIO

Un festival che per tre giorni trasforma l'intero spazio urbano in una gigantesca sala da concerto: teatri e piazze, giardini e cortili, musei, gallerie

e case private, centro e periferie. Tantissimi gli appuntamenti, con molti concerti accessibili anche alle famiglie. Consultate il programma sul sito.

► www.pianocitymilano.it**► BIBLIOTECA DEGLI ALBERI MILANO**•> **BAM Circus**

22-24 MAGGIO

Quinta edizione del festival delle meraviglie, con performance site-specific e spettacoli di circo contemporaneo e arti di strada. In scena 20 compagnie italiane e straniere. Evento gratuito, aperto al pubblico!

► www.bam.milano.it

SUMMER CAMP 2026

età 3-7 anni
dal 29 giugno al 31 luglio



Inglese
ambiente
bilingue



Natura e atletica
al parco Sempione



Arte e musica
tra disegno
e sinfonie

Piscina all'aperto
nel nostro
giardino interno



Uscite didattiche
visite a mostre
e musei



✉ info@nidoscuolainsideout.it
📍 Corso Sempione, 9 20145 Milano
☎ (+39) 02 38314942
📷 @nidoscuola_insideout

PRATICITÀ E AFFIDABILITÀ

LA TECNOLOGIA CHE RIVOLUZIONA LA ROUTINE DELLE FAMIGLIE MODERNE

Nel ritmo intenso e spesso imprevedibile della vita con un neonato, ogni minuto conta. Le giornate dei neogenitori sono scandite da poppate, cambi, momenti di sonno (quando arrivano) e una continua ricerca di equilibrio tra praticità e benessere del bambino.

In questo contesto, la tecnologia può fare una differenza concreta, trasformando piccoli gesti quotidiani in esperienze più semplici, veloci e serene. È proprio qui che entrano in gioco i prodotti Baby Brezza, progettati per alleggerire il carico mentale e operativo dei genitori moderni, con soluzioni *smart* che diventano dei veri e propri salva-vita.

Uno dei momenti più delicati della giornata è senza dubbio la preparazione del latte. Di notte, soprattutto, quando la stanchezza si fa sentire, ogni passaggio in meno può cambiare tutto. I **preparatori automatici di latte in polvere** Baby Brezza nascono con l'obiettivo di minimizzare gli errori e semplificare il processo: **con un solo gesto è possibile ottenere un biberon alla temperatura ideale e con la perfetta quantità di polvere e acqua**. Questo non significa solo risparmiare tempo, ma anche ridurre lo stress e



** lavabiberon e sterilizzatore*

aumentare la sicurezza, sapendo di offrire al proprio bambino un pasto preparato in modo preciso e costante, riducendo il rischio di sbagliare il dosaggio, tipico dei momenti di fretta e stress.

Ma ogni genitore sa bene che non si tratta solo della preparazione dei pasti: l'igiene rappresenta un altro pilastro fondamentale nella cura del neonato, che spesso richiede tempo ed energie ulteriori. I lavabiberon e sterilizzatori Baby Brezza rispondono a questa esigenza con soluzioni rapide ed efficaci che permettono di **lavare, sterilizzare e asciugare biberon**

e accessori in un unico ciclo. In una quotidianità già piena, evitare passaggi aggiuntivi e avere la certezza di un'igiene impeccabile diventa un grande vantaggio, soprattutto nei primi mesi, quando la sensibilità del sistema immunitario del bambino richiede maggiore attenzione.

Il brand propone anche altre soluzioni innovative nella categoria degli scaldabiberon e dei cuoci-pappa. Ciò che accomuna tutti questi prodotti è **un approccio orientato alla semplificazione intelligente**. Non si tratta solo di tecnologia, ma di soluzioni pensate per adattarsi ai bisogni reali delle famiglie, riducendo la complessità e restituendo tempo prezioso. Tempo che può essere dedicato al riposo, alla relazione con il bambino o semplicemente a vivere con maggiore tranquillità una fase tanto intensa quanto unica della vita.

In un mondo in cui tutto corre veloce, Baby Brezza propone un modo diverso di affrontare la quotidianità: **meno stress, più controllo e una nuova qualità del tempo**, dove ogni gesto diventa più semplice e ogni momento più significativo.



** comodo, dovunque vuoi*



** con un solo gesto, il biberon perfetto*

** www.babybrezza.it*

SEMPLIFICARE

I MUST HAVE PER I NEOGENITORI

Semplificare è la parola chiave per i neogenitori, che hanno bisogno di prodotti specifici, studiati appositamente per ogni esigenza del bambino. Comfort, sicurezza, praticità, dentro e fuori casa, ma senza rinunciare allo stile! Ecco la lista dei prodotti che non possono mancare.



LA SDRAIETTA PER IL RELAX IN CASA

Un accessorio che garantisce comfort e sicurezza al bebè ma anche momenti di relax ai genitori: la sdraietta è un must have! Linee arrotondate e tessuti morbidi caratterizzano Balance Soft Jersey, di **Babyjorn**, che dondola dolcemente grazie ai movimenti del bambino. La seduta ergonomica e fornisce il giusto sostegno a collo e schiena. Ideale per neonati e fino a 2 anni. Ruotando il tessuto, la sdraietta si trasforma in poltroncina per bimbi più grandi.
<https://igoshopping.it/>

IL MARSUPIO. FIN DAL PRIMO GIORNO

Il marsupio permette di trasportare il bambino in modo sicuro, lasciando le mani libere ma favorendo il contatto con il bebè. LAYA, di **CYBEX**, è ideale fin dal primo giorno. Il tessuto è auto-adattante avvolgendo naturalmente il corpo del bambino. La Tasca Kangaroo è pensata per ospitare una mano del genitore, per creare un legame ravvicinato con il piccolo. Le fibbie Click&Go, che si chiudono con un movimento fluido, rendono LAYA sicuro per il bambino e semplice da usare. Inoltre, LAYA ti permette di avere sempre a portata di mano l'essenziale, grazie a un piccolo portamonete staccabile.
www.cybexonline.com



L'ALZASEDIA. COMPATTO E LAVABILE

Questo rialzo sedia ha tutte le caratteristiche che lo rendono indispensabile: compatto, sicuro, facile da pulire e da portare ovunque. Grazie al design 2 in 1, si trasforma da comoda poltroncina per i più piccoli a rialzo per l'età prescolare. A casa, al ristorante, in viaggio: si piega come un libro per un ingombro minimo. Ogni dettaglio è pensato per semplificare la vita dei genitori: da vassoio raccogli-briciole alle cinghie evolutive. Ru Booster, di **Bombol**.
Distribuito in Italia da www.omnyabiz.com

IL LETTINO

DA PORTARE ANCHE IN VIAGGIO

Molto più di un semplice lettino: PAAL, di **Nuna**, è un indispensabile alleato dei genitori, perché si abbina perfettamente ad ogni stanza della casa e diventa rapidamente un passpartout da portare in vacanza. Chiusura compatta per trasportarlo facilmente. Materasso completamente lavabile per pulirlo senza problemi. Il suo design aperto offre una visione completa del bambino. Vincitore iF Design Award 2025.
www.nunababy.eu



LA BORSA-ZAINO SUPER CAPIENTE!

Glam Goldie di **Lässig** è l'alleato dei genitori che desiderano organizzazione e praticità, senza rinunciare allo stile. Gli spazi interni possono ospitare tutto l'occorrente per il cambio. Accessori inclusi: fasciatoio idrorepellente, portabottiglie, un comparto rimovibile per vasetti di omogeneizzati, scomparto per cellulare. Puoi portarlo come zaino o come borsa grazie alla tracolla inclusa. E con il sistema di aggancio universale, puoi fissarlo al passeggino o al carrello bici.

Distribuito in Italia da www.omnyabiz.com



LA VASCHETTA CHE FA ANCHE DA BILANCIA

Tre prodotti in uno: vaschetta, bilancia e termometro per la temperatura ottimale dell'acqua. **AquaScale V3** consente di pesare facilmente il bambino. Il Display LCD visualizza il peso del bambino e la temperatura dell'acqua. La vaschetta ha inoltre un supporto per il bagnetto fino a 6 mesi, rimovibile quando il bambino inizierà a stare seduto.

www.minime.it





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



Moda

CERIMONIE
IN VISTA

NUOVA STAGIONE
NUOVI LOOK

Design

L'ARMADIO
PERFETTO



MODA & DESIGN

Nella foto: Blazer monopetto e bermuda over,
Douud Kids (pag. 39).

www.simonettagroup.com/it

Nel riquadro: armadio ad anta scorrevole,
modello Jack, un dettaglio del progetto di **Nidi** (pag. 36).

www.nidi.it

L'ARMADIO PERFETTO

MODULARE, SALVASPAZIO, VERSATILE

di Laura Della Badia

Gli armadi rappresentano uno degli elementi fondamentali dell'arredo e, nel design contemporaneo, hanno assunto un ruolo che va ben oltre la semplice funzione di contenimento, anche nelle camere di bambini e ragazzi. Da mobili destinati esclusivamente alla conservazione di abiti e oggetti, gli armadi

si sono trasformati in componenti centrali dell'organizzazione dello spazio e dell'identità estetica degli ambienti.

Nidi, brand di Battistella Company, ha studiato soluzioni versatili, modulari e su misura, affinché l'armadio possa inserirsi armonicamente nelle camere anche in presenza di vincoli architet-

tonici come mansarde, nicchie, spazi sopra porta o pareti irregolari. Si va dagli armadi lineari a quelli angolari, da quelli a ponte alle cabine armadio fino a sistemi integrati con letti e scrivanie. Ogni composizione, inoltre, può essere personalizzata nelle dimensioni, nelle finiture e nei colori.

NIT

L'armadio scorrevole dal design elegante e pulito. Le ante, prive di ingombro frontale, lo rendono ideale per ambienti ridotti. Personalizzabile in tutte le finiture e colori Nidi, è disponibile in tre altezze e tre larghezze.



Armadi ad anta scorrevole

Ideali per stanze compatte o con passaggi stretti, gli armadi scorrevoli non richiedono spazio frontale per l'apertura. Il sistema rallentato Softspace, in apertura e in chiusura, garantisce fluidità e silenziosità.

LILA

Grafico e colorato, pensato per diventare elemento protagonista della stanza. Disponibile in tre altezze e tre larghezze.



JACK

Funzionalità e carattere contemporaneo. I maniglioni laterali a tutta altezza facilitano apertura e chiusura. Disponibile in tre altezze e tre larghezze, è personalizzabile in tutte le finiture Nidi.



Armadi con anta battente

Configurazione con moduli sovrapposti. Lateralmente, il contenitore a giorno Band per libri e oggetti.



Sistemi a ponte

Perfetti per camere di dimensioni ridotte, integrano in un'unica struttura il letto, la scrivania, le librerie e i contenitori. Massima libertà nelle configurazioni che possono essere lineari o angolari, con ante scorrevoli o a battente, sfruttando anche gli spazi sopra porta con soluzioni leggere esteticamente. Il ponte può creare nell'armadio una nicchia accogliente e protetta, trasformando l'area notte in uno spazio intimo e funzionale.



Cabine armadio

Con le soluzioni Nidi potete trasformare qualsiasi ambiente in uno spazio funzionale, progettato su misura.



CABI

Pensata per ottimizzare gli angoli, trasformandoli in cabine armadio accessibili e capienti. Disponibile in tre altezze e tre lunghezze, può essere inserita non solo negli angoli ma anche in altre zone della stanza.



DEMO

Cabina armadio modulare, può essere realizzata su misura e attrezzata con cassettiere, ripiani, tubi appendiabiti, servetti e sistema Loop.

SISTEMA LOOP

leggerezza progettuale

Loop è un sistema modulare a pali in legno naturale che permette di realizzare soluzioni leggere e altamente personalizzabili. Può essere integrato a cabine, pareti attrezzate, angoli studio o elementi freestanding.



TUTTI I PLUS

DEGLI ARMADI NIDI

- ▶ **Possono essere realizzati su misura** anche per mansarde e ambienti con altezze variabili
- ▶ **Disponibili moduli** con profondità maggiorata
- ▶ **Moduli sovrapponibili** per sfruttare l'altezza fino al soffitto
- ▶ **Soluzioni angolari e angolo-lineari** per un accesso facilitato
- ▶ **All'interno possono essere attrezzati con cassettiere**, ripiani, tubi appendiabiti, accessori estraibili, illuminazione LED e sistemi dinamici.
- ▶ **All'esterno possono integrarsi** con librerie, scrivanie e sedute, trasformandosi in sistemi completi, oltre a tante maniglie ergonomiche e una vasta scelta di pomoli.
- ▶ **Soluzioni** ad ante battente o scorrevole
- ▶ **Ogni cameretta diventa un progetto su misura**, capace di adattarsi alle esigenze di chi la vive.

 www.nidi.it



MOLLETTA

in tulle ricamato, **Bonpoint**.
www.bonpoint.com



GIACCA

in denim, **Boboli**.
www.boboli.it



BLAZER

in cotone, **Simonetta**.
www.simonettagroup.com



ABITO

rosa scuro in pizzo con fodera in cotone, **Michael Kors**.
it.kidsaround.com



PANTALONI

in pizzo con fiori applicati, **Balmain Kids**.
www.simonettagroup.com/it



ABITO

plissettato con fiocco, **Marc Jacobs**.
www.marcjacobs.com

CERIMONIE IN VISTA

Arrivano gli inviti e si va subito a caccia del look perfetto. Perché l'eleganza inizia da piccoli. Attenzione: ci ruberanno la scena

di *Ombretta Mottadelli*



ABITO

plissettato con maxi fiocco, **Douud Kids**.
www.douudkids.com

ABITO
in raso duchesse con pompon in tulle, **EF La mia Bambina**.
www.elisabettafranchi.com



GONNA

con fiocchetti applicati, **Simonetta**.
www.simonettagroup.com



POCHETTE

a borsellino, **Missoni Kids**.
www.simonettagroup.com



BALLERINE

in pelle, **Bonpoint**.
www.bonpoint.com



ABITO

in cotone con scollo quadrato, **Balmain Kids**.
www.simonettagroup.com



ABITO

con maniche a palloncino, **The New Society**.
wearethesocietysociety.com



COLLEZIONE CERIMONIA

in lino Spring/Summer 2026, Nanán.
www.nanan.it



BLAZER MONOPETTO
 e bermuda over,
 Douud Kids.
www.douudkids.com



CAMICIA

in lino a maniche corte,
 Tommy Hilfiger.
it.tommy.com



GIACCA

doppiopetto e pantaloni
 in lino, Missoni Kids.
www.simonettagroup.com



CAMICIA

a righe in cotone,
 Tommy Hilfiger.
it.tommy.com



GIACCA

con motivo a quadri,
 Jeckerson.
www.gruppocasillo.com



PAPILLON

in lino a quadretti, Il Gufo.
www.ilgufo.com



BERMUDA

con bretelle, Boboli.
www.boboli.it



GIACCA

in poliestere e viscosa,
 iDO.
www.ido.it



GILET

in cotone mélange,
 Jeckerson.
www.gruppocasillo.com



PANTALONE

di cotone, Boboli.
www.boboli.it



COMPLETO

giacca senza maniche,
 pullover in maglia,
 shorts e calzini
 a costine,
 MM6 Maison
 Margiela.
bravekid.com

BLAZER DOPPIOPETTO

e bermuda
 in lino e cotone,
 Eleventy Kids.
www.simonettagroup.com





1

Pagliaccetto combinato. Camicia e bretellino in lino blu.



4

Pagliaccetto in lino salvia, con colletto bianco.



5

Collezione di coordinati in rosso e bianco. Novità della stagione: la gonna a balze in drill di cotone.



2

Cardigan Ninni, in cotone giallo oro.



3

Pagliaccetto cerimonia, con fuscietta color salvia.

NUOVA STAGIONE NUOVI LOOK

L'ESTATE DI *BAMBINI GENOVA*

Vestire i bambini con stile e comodità: *Bambini Genova* è l'e-commerce dove trovare capi di abbigliamento dai tessuti di qualità e fantasie adatte a tutte le occasioni. Dalla nascita ai 12 anni, un ampio catalogo di proposte ti aspetta per la primavera-estate 2026! Pagliaccetti, abitudini in lino o cotone, polo, camicie, bermuda, culotte, gonne e anche i costumi!



www.bambinigenova.com



11

Set nelle nuance blu cina, abiti e gonne in tessuto originale Liberty.



10

Abito con punto smock, in tessuto originale Liberty.



9

Bermuda con passamaneria.



7

Cardigan Ninni rosa polvere.



8

Polo profilo Liberty.



Al mare
IN FAMIGLIA
A FINALE LIGURE

*Città
da scoprire*
BOLZANO

Parchi a tema
DEDICATI AI PERSONAGGI
AMATI DAI BAMBINI

In montagna
RELAX E DIVERTIMENTO
IN ALTO ADIGE E PIEMONTE

OUTSIDE THE CITY

© Thomas Köhling

Foto: Bolzano
(pag. 42)

A BOLZANO CON I BAMBINI

NATURA, MUSEI, EVENTI

Bolzano è una città ideale da visitare con i bambini, per la sua capacità di coniugare natura e cultura ma anche per la sua anima vivace, ricca di appuntamenti soprattutto nei mesi primaverili. Ecco la guida alle attività da non perdere!



© Thomas Röhling



CASTEL RONCOLO

Fare un tuffo nel passato medievale e scoprire come vivevano cavalieri e principesse: la visita a Castel Roncolo affascinerà i bambini grazie a un'audioguida gratuita, pensata appositamente per i più piccoli. "Gatto, drago e unicorno" guidano attraverso il maniero illustrando la vita quotidiana nei castelli, la moda, i tornei, ma anche le leggende medievali. La nuova mostra permanente, inaugurata lo scorso anno per i 25 anni dalla riapertura, propone attività per grandi e piccoli con stazioni musicali e animazioni che danno vita alle pareti affrescate. Il castello è raggiungibile con una passeggiata lungo il fiume Talvera.

www.runkelstein.info



NOI TECHPARK

Per gli scienziati in erba vale la pena fare un salto al MiniNOI Science Club dove vengono organizzati vari workshop. Il 9 maggio i bambini dai 7 ai 9 anni potranno sperimentare un laboratorio di robotica, mentre sabato 16 maggio per i ragazzi dai 10 ai 14 anni ci sarà la LEGO® challenge durante la quale potranno cimentarsi nell'ideare e costruire un robot di LEGO®!

<https://noi.bz.it/>

FONDAZIONE HAYDN

La Fondazione Haydn di Bolzano e Trento è una delle istituzioni artistiche più prestigiose del Trentino-Alto Adige. Uno specifico programma è dedicato ai bambini fino a 10 anni, per avvicinarli alla musica classica. In calendario, il 10 Maggio la rassegna Coccole con spettacoli per bambini 0-3 anni e 4-7 anni. www.haydn.it



© Lucia Rose Buffa

MUSEO DI SCIENZE NATURALI

Il Museo di Scienze Naturali dell'Alto Adige ha sede nell'antica residenza urbana dell'imperatore Massimiliano I d'Asburgo, a dieci minuti a piedi dalla stazione ferroviaria. Su una superficie di circa 1.000 mq racconta la storia naturale della regione attraverso un percorso affascinante che include un formicaio vivente e un acquario di barriera corallina da 9.000 litri: un'immagine di come potevano apparire le Dolomiti circa 230 milioni di anni fa. Vi attende poi un ricco programma di attività, come le visite guidate che iniziano quando le porte si chiudono e le luci si spengono, alla scoperta di tutto ciò che brilla al buio; oppure la possibilità di trascorrere un'intera notte al museo, con attività emozionanti per poi dormire ai piedi del grande acquario. Se ragni, scheletri e pipistrelli vi affascinano, le guide vi aspettano per un pomeriggio speciale, tra storie e curiosità dal mondo degli animali più paurosi. Il ricco programma che comprende anche escursioni e laboratori, viene costantemente aggiornato sul sito.

www.museonatura.it



GLI EVENTI

► La Festa dei fiori.

30 Aprile - 1 Maggio

La tradizionale Festa dei Fiori in Piazza Walther (quest'anno sarà per la prima volta anche in viale stazione) è l'evento che ormai da oltre un secolo trasforma il salotto buono della città in un immenso orto botanico dai mille colori coinvolgendo numerosi floricoltori. Sarà l'occasione per conoscere tutto su gerani, petunie, garofani e fucsie, fare shopping green e si potrà assistere a concerti, workshop di pittura e attività per i bambini che potranno imparare come prendersi cura dei propri fiori, piantare e portare a casa una piantina.

► Il Festival Teatrale.

16-17 Maggio
L'Associazione Teatrale dell'Alto Adige organizza un grande festival teatrale alla Fiera di Bolzano. Dal teatro per bambini e ragazzi al teatro inclusivo, dalla danza e alle marionette. Non mancheranno programmi per bambini, ristorazione, giochi, divertimento e incontri.

► Il Festival Internazionale del film di animazione.

4-7 Giugno
Bolzano Animated Movie Days Bozen si rivolge a un pubblico eterogeneo: bambini, ragazzi, adulti, anziani, scuole e famiglie. L'obiettivo è promuovere la cultura cinematografica, l'educazione all'immagine e la creatività, attraverso la visione di cortometraggi e film animati provenienti da tutto il mondo, incontri con illustratori e laboratori creativi. La rassegna si svolgerà in spazi pubblici, cinema, centri culturali.

► Südtirol Jazzfestival Alto Adige.

26 Giugno-5 Luglio

Star e talenti emergenti nazionali e internazionali si esibiscono in vari luoghi della città dal mattino alla sera, oltre a luoghi insoliti tra le montagne, nelle baite, tra laghi e radure. Oltre una cinquantina i concerti in programma, la maggior parte dei quali gratuiti.

LA VACANZA È LIBERTÀ DI SCEGLIERE

ALLO SCHNEEBERG FAMILY SPA RESORT

Dalle escursioni in quota alla tenerezza della fattoria didattica, dallo sport all'immensità di una Spa con aree ben distinte per famiglie e adulti: allo **Schneeberg Family Spa Resort**, vacanza vuol dire innanzitutto libertà di scegliere, ogni giorno, un'esperienza diversa. Siamo in Val Ridanna, a pochi minuti da Vipiteno, in una delle zone più suggestive dell'Alto Adige, dove la natura accoglie le famiglie offrendo possibilità di escursioni, facili passeggiate e un panorama autentico. Una destinazione ideale, tra sicurezza e libertà.



✦ Family Spa Resort

GIOCHI ALL'APERTO

All'esterno della struttura c'è un **immenso giardino** che offre tante possibilità di divertimento: giochi in legno, sentieri, scivoli, campi per lo sport e un delizioso laghetto balneabile con piccole barche a remi per i bambini. La nuova fattoria didattica, a pochi passi dall'hotel, è un angolo di pace dove cavalli, pony, alpaca, pecore, capre, conigli, oche, galline e un pavone attendono di essere coccolati e nutriti.

DIVERTIMENTO IN HOTEL

Quando il cielo si copre, il divertimento continua all'interno dell'hotel grazie all'**Active Arena**, con attrazioni tecnologiche di ultima generazione (ValoArena e ValoJump) che mixano mondi virtuali e sfide di movimento, senza visori né controller. Il **miniclub**, attivo sette giorni su sette, propone attività creative e motorie per bambini dai 3 anni in su e ragazzi!

IL MONDO ACQUATICO

Le piscine e le spa sono un'attrazione imperdibile delle vacanze in montagna, amatissime dai bambini e ricercate dai genitori perché assicurano divertimento e relax, soprattutto quando le aree sono ben distinte, come allo Schneeberg. Il **Family Acquapark BergiLand** è per momenti da condividere: scivoli, idromassaggio, piscina per bambini e area per neonati. Silenzio e tranquillità regnano invece nella zona "adults only" di 2.000 mq: una piscina interna a sfioro di 25 metri, saune textile-free, bagno turco e una terrazza con vista a 360 gradi sulle cime della Val Ridanna.

ESCURSIONI ED ESPERIENZE DA NON PERDERE

Mondo Aventura Montagna, raggiungibile con gli impianti di risalita Racines-Giovo (aperti dal 30 maggio) vi attende con 16 stazioni interattive, percorsi adatti anche ai passeggini e malghe perfette per una pausa.

Al **Bosco Aventura** troverete scivoli lunghissimi, percorsi di arrampicata e il Sentiero a Piedi Scalzi. Tra le escursioni più spettacolari, quella alle Cascate di Stanghe: un canyon scavato nel marmo, attraversato da ponti sospesi e passerelle. Ogni settimana la struttura prevede un programma di escursioni guidate, per scoprire il territorio insieme a una guida preparata.

UNA CUCINA CHE UNISCE

Allo **Schneeberg** la proposta gastronomica è varia e attenta alle esigenze di tutta la famiglia: piatti tipici altoatesini, pizza cotta nel forno a legna, serate a tema e menù dedicati ai bambini. Gli ingredienti sono freschi, locali e selezionati, senza dimenticare le esigenze specifiche, come proposte senza glutine o senza lattosio.



✦ Scivoli d'acqua



✦ Adults Only



✦ ValoArena

SCHNEEBERG FAMILY SPA RESORT ****

Masseria 22 - Ridanna
Racines - Valle Isarco - Alto Adige
Tel: 0472 656232
www.schneeberg.it
info@schneeberg.it

ROCCA DI LONATO

DOVE LA STORIA INCONTRA LA MERAVIGLIA!

ROL
ROCCA DI LONATO

UNA PRIMAVERA 2026 DI GRANDI EMOZIONI SUL GARDA:

dal 26 Marzo al 07 Giugno
"ITALIA DEL MIRACOLO"
Arte, design e pubblicità 1948-1968
Selezione dalla Collezione
di Fondazione Massimo e Sonia Cirulli

dal 10 al 12 aprile
"FIORI NELLA ROCCA"
Un viaggio straordinario
tra botanica, storia e mostre imperdibili.

10 Maggio
"COSE MAI VISTE"
Mostra mercato della creatività

Rocca di Lonato del Garda
Via Rocca, 2 | Lonato del Garda (BS) | Tel. 030 913 00 60
prenotazioni@fondazioneugodacomo.it

roccadilonato.it



TRA DISTESE DI MELETI E CIME MAESTOSE

VACANZA IN FAMIGLIA AL *QUALITY TIME FAMILY RESORT*



✧ *l'hotel Das Mühlwald*



✧ *le bike*



✧ *la fattoria*



✧ *Milli la mascotte*



✧ *la pista*

Sull'altopiano delle mele di Naz-Sciaves, a pochi chilometri da Bressanone, sorge una destinazione nata per le famiglie, sinonimo di vacanza all'insegna delle belle emozioni.

È l'hotel Das Mühlwald, incastonato tra distese infinite di mele e le maestose cime delle Dolomiti.

Qui i piccoli ospiti, nella veste di indomabili esploratori, andranno alla scoperta dell'area giochi all'interno e all'esterno dell'hotel. E non saranno da soli: ad accompagnarli ci sarà Milli il riccio, la mascotte! Li attende un mondo tutto da esplorare: parco giochi all'aperto, fattoria didattica, albero da arrampicata, circuito di Milli e un'area wellness dedicata ai bambini. Per le mamme e i papà che volessero esplorare anche loro l'incantevole paesaggio circostante, partendo dal **Quality Time Family Resort**, ci sono svariati percorsi escursionistici percorribili sia d'estate sia d'inverno, che, attraverso prati e boschi, conducono a punti panoramici in cui godere di uno spettacolo mozzafiato. Mentre in inverno il divertimento sulle piste è a portata di mano, in estate vi aspettano dei meravigliosi tour in famiglia con le e-bikes. Inoltre, tutto l'anno è possibile visitare le numerose mete culturali e artistiche della regione, tra cui la città vescovile di Bressanone o il comprensorio sciistico

dei monti Gitschberg e Jochtal con le sue malghe. E il tutto senza doversi preoccupare di nulla: l'attrezzatura necessaria per eventuali gite o escursioni può essere tranquillamente noleggiata in albergo.

Per i momenti di divertimento in acqua c'è poi l'**area wellness** con il magico mondo di Milli, che comprende una piscina per bambini, uno scivolo d'acqua ad onde lungo ben 12 metri e una piscina a sfioro all'aperto e una piscina interna. E così mentre il team di animatori si occuperà dei bambini, tenendoli, impegnati con un corso di nuoto, oppure a fare il pane o a scatenarsi in un rally nel divertente circuito di Milli, i genitori potranno trascorrere momenti di relax nella spa per soli adulti. Qui troverete una **biosauna, una sauna finlandese, il bagno turco, una vasca idromassaggio e delle comode cuccette per godersi degli attimi di puro relax**. Disponibili inoltre diversi trattamenti per momenti di benessere e relax. Ma non è ancora tutto. Per concludere in bellezza una giornata piacevolmente ricca di impegni, vi aspetta una cena di cinque portate con un menù ricco di prelibatezze della cucina alpino-mediterranea. Lo chef Roland e il suo team di cuochi utilizzano i migliori prodotti regionali e le verdure dell'orto.



✧ *la piscina*



✧ *area giochi*

DAS MÜHLWALD

Via Schlossergasse, 40
39040 Naz-Sciaves
Tel. 0472 415204
info@dasmuehlwald.com
dasmuehlwald.com



* Resort e piscina



SULLE ALPI PIEMONTESI IN MONTAGNA CON CLUB MED

IL SOGGIORNO PREMIUM ALL INCLUSIVE DOVE I BAMBINI SI DIVERTONO
E I GENITORI SONO DAVVERO IN VACANZA

Nel cuore delle Alpi piemontesi, immerso nel Parco Naturale della Val Troncea, Club Med Pragelato Sestriere propone una vacanza in montagna pensata per le famiglie, dove natura, sport e relax si incontrano nella formula Premium All Inclusive.

Il resort è un autentico borgo alpino composto da chalet in legno, circondato da boschi e sentieri. Durante la giornata è possibile alternare attività outdoor incluse, come hiking guidati e mountain bike, a momenti di relax nelle due piscine o alla spa. Non mancano le pause conviviali al ristorante, con

una proposta gastronomica curata e adatta anche ai più piccoli.

Uno dei punti di forza per chi viaggia con bambini sono i Kids Club, tra cui l'iconico Mini Club, inventato proprio dal brand oltre 50 anni fa. I programmi, dedicati alle diverse fasce d'età dai 2 ai 17 anni, alternano sport, laboratori creativi e attività all'aria aperta. Mentre i bambini partecipano alle attività con lo staff dedicato, i genitori possono ritagliarsi del tempo per sé tra benessere, sport o semplicemente relax immersi nella natura.

La formula Premium All Inclusive Club Med rende la vacanza ancora più sem-



plici: ristorazione, sport, attività guidate, Kids Club e intrattenimento sono già inclusi nel soggiorno. Nei Resort di montagna Club Med i bambini soggiornano gratuitamente fino ai 6 anni, un vantaggio importante per chi desidera programmare una vacanza davvero family friendly.

Per l'estate 2026 arriva anche una novità: Pragelato diventa dog friendly, con la possibilità di soggiornare negli chalet insieme al proprio cane grazie a servizi dedicati.

Una proposta pensata per vivere la montagna in famiglia, tra natura, sport e momenti da condividere.

ClubMed

INFO E PRENOTAZIONI

Tel. 02 400 40 700

www.clubmed.it



* escursioni guidate in mountain bike incluse

ARTEVENTO 2026

DA 23 APRILE AL 3 MAGGIO

Il Festival Internazionale dell'Aquilone più longevo al mondo sceglie il claim "Fratello vento" come leitmotiv della sua 46° edizione per promuovere la cura dell'ambiente e la fratellanza fra i popoli.

4 temi interconnessi:

gli 800 anni dalla morte di San Francesco, i 100 anni dal Nobel per la letteratura alla poetessa Grazia Deledda, il 40° anniversario del gemellaggio tra la Regione Emilia-Romagna e la Prefettura di Ibaraki in Giappone, e il sodalizio tra ARTEVENTO e Circo Contemporaneo.

A partire dal 23 aprile, Cervia sarà protagonista di 11 giorni consecutivi, durante i quali, presso la spiaggia di Pinarella arriveranno oltre 200 artisti invitati, provenienti da più di 50 Paesi dei 5 Continenti, a cui si aggiungono 2.000 partecipanti spontanei internazionali che faranno volare i loro aquiloni dedicati al claim di questa edizione, "Fratello vento". Artisti innovativi, maestri depositari di antiche tradizioni, wind designer professionisti, originali performer, campioni e piloti sportivi di aquiloni acrobatici provenienti da tutto il mondo si faranno interpreti di tutte le declinazioni di una pratica che negli oltre 2500 anni della sua storia ha influenzato il progresso dell'umanità.

Ogni giorno, il festival offrirà al pubblico un ampio programma di proposte culturali e artistiche variegata e adatte a persone di ogni età, provenienza e abilità.

✦ Il programma completo di ARTEVENTO CERVIA sarà consultabile sul sito della manifestazione: www.artevento.com



© Wolfgang Bieck



© Giorgio Carlon



© Franca Penzetti



© Fulvio Zappatore



© Wolfgang Bieck



© Wolfgang Bieck



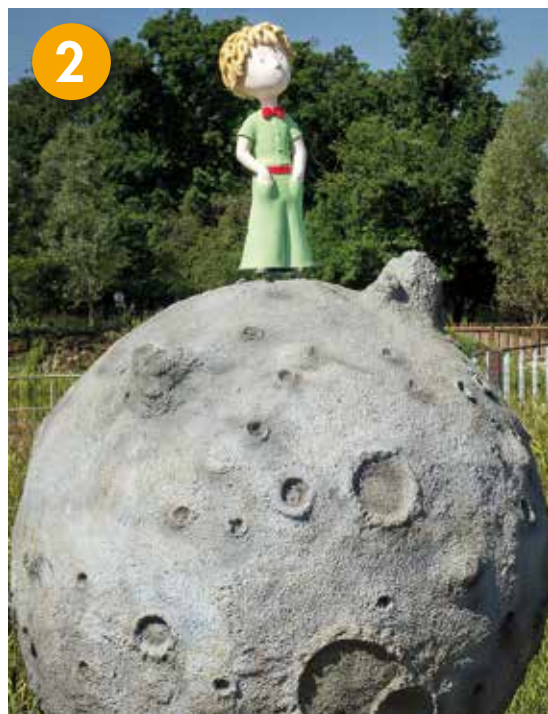
© Giorgio Carlon

IN VIAGGIO DENTRO LE STORIE

I PARCHI E LE ESPERIENZE DOVE I LIBRI PIÙ AMATI
DAI BAMBINI PRENDONO VITA

di *Ombretta Mottadelli*

Dalle pagine alla realtà. In Europa e nel Regno Unito esistono luoghi pensati per i piccoli lettori, dove tutto invita a scoprire e giocare. Sulle tracce dei personaggi del cuore, ogni angolo racconta una storia e regala momenti di pura magia: veri viaggi da favola.



1. ASTRID LINDGREN'S WORLD Davanti alla colorata Villa Villacolle, Pippi Calzelunghe sembra pronta a partire per una nuova avventura. Siamo a Vimmerby, nel sud della Svezia, dove il mondo creato dalla scrittrice Astrid Lindgren prende vita tra spettacoli, cassette e giochi all'aperto. Un luogo dove la fantasia sembra davvero uscire dalle pagine. www.astridlindgrensvard.se - **2. PARC DU PETIT PRINCE** Una mongolfiera sale lentamente nel cielo mentre Il Piccolo Principe invita a guardare il mondo con occhi curiosi. In Alsazia, nel cuore della Francia, il celebre racconto di Antoine de Saint-Exupéry diventa un parco poetico tra giardini, installazioni e attrazioni leggere. www.parcdupetitprince.com - **3. PARCO DI PINOCCHIO** Tra mosaici colorati e sculture artistiche appare Pinocchio, il burattino nato dalla fantasia di Carlo Collodi. Nel piccolo borgo di Collodi, in Italia, il parco racconta la fiaba con un percorso creativo tra giardini, installazioni e opere d'arte che ripercorrono gli episodi più celebri della storia. www.pinocchio.it - **4. HEIDI ALM PARK** Prati verdi, caprette e aria di montagna: il mondo della piccola Heidi sembra ancora vivere qui. Tra i pascoli della Carinzia, in Austria, questo parco ricrea l'atmosfera dei romanzi di Johanna Spyri con baite di legno, sentieri e spazi dove i bambini possono correre liberi proprio come la protagonista. www.heidialm.at - **5. PARQUE GULLIVER** Un gigante sdraiato lungo oltre 70 metri diventa un incredibile parco giochi. A Valencia, in Spagna, il protagonista



dei Viaggi di Gulliver di Jonathan Swift si trasforma in scivoli, corde e passerelle da scalare. I bambini si muovono sul suo corpo come piccoli abitanti di Lilliput. www.visitvalencia.com – **6. PARC ASTÉRIX** Il villaggio gallico è pronto alla festa e Asterix e Obelix accolgono i visitatori tra risate e avventure. A nord di Parigi, in Francia, il parco ispirato ai fumetti di Goscinny e Uderzo mescola spettacoli, scenografie e attrazioni spettacolari. www.parcasterix.fr – **7. WARNER BROS. STUDIO TOUR LONDON – THE MAKING OF HARRY POTTER** Un carrello scompare nel muro del Binario 9¾ e il viaggio verso Hogwarts può iniziare. Vicino a Londra, nel Regno Unito, il mondo di Harry Potter, nato dai romanzi di J.K. Rowling, si svela tra set originali, costumi e scenografie dei film. www.wbstudiotour.co.uk – **8. THE WORLD OF BEATRIX POTTER** Un orto pieno di carote e tra le foglie spunta Peter Rabbit, il coniglietto creato da Beatrix Potter. Nel Lake District, la suggestiva regione di laghi e colline nel Regno Unito, le storie illustrate dell'autrice prendono vita tra scenografie, giardini e piccoli ambienti ispirati ai libri. www.worldofbeatrixpotter.com – **9. THE PADDINGTON BEAR EXPERIENCE** Cappello rosso, valigia e un debole per la marmellata: l'orsetto Paddington, nato nei libri di Michael Bond, accoglie le famiglie in un percorso immersivo. Nel cuore di Londra, nel Regno Unito, scenografie e giochi interattivi fanno entrare davvero nella sua storia. www.paddingtonbearexperience.com

RESIDENCE CON I SERVIZI DELL'HOTEL!

A FINALE LIGURE, TRA RELAX, GUSTO E COMODITÀ

La formula magica quando si va in vacanza con i bambini? Sicuramente un mix di comodità e semplificazione che solo alcune strutture, dotate dei servizi ad hoc, posso garantire! A Finale Ligure la soluzione si chiama **Villaggio di GiuEle Residence - Hotel**, una fantastica area vacanza, circondata dal verde, ulivi e macchia mediterranea.

Cosa la rende ideale per le famiglie?

Innanzitutto potete scegliere la formula di soggiorno che preferite, tra mono e bilocali, villini, campeggio, in base alle vostre esigenze; inoltre, in tutti i casi, avete la possibilità di godere dei servizi di un hotel, con colazione/mezza pensione/pensione completa, anche se tutte le solu-



**PRENOTA QUI
E SCEGLI
I SERVIZI CHE PREFERISCI!**

zioni abitative sono comunque provviste di cucina!

Il Villaggio di GiuEle ospita infatti anche un **tipico ristorante ligure**, che propone piatti del territorio, a base di pesce e carne, pizza e ricette della cucina nazionale e internazionale. Il Ristorante da GiuEle è un ristorante per famiglie: un menù pensato per i più piccoli e l'animazione nei mesi estivi garantiscono una vacanza perfetta a tutta la famiglia!

E il mare?

Distà 900 metri ed è raggiungibile con un comodo servizio navetta che vi permetterà di fare a meno della macchina

per tutta la vacanza, raggiungendo la spiaggia privata di Varigotti!

Nel residence ci sono poi una grande piscina olimpionica e una bassa per i bambini, circondate da un solarium con lettini e sdraio, dove gli animatori organizzano anche divertenti attività dedicate ai più piccoli.

Il Villaggio resterà aperto fino al 7 novembre, e avrà tante attività di animazione durante l'estate, curate da Nicoletta che da anni dirige, organizza e coordina il calendario delle iniziative. Seguite gli aggiornamenti sul sito e sui canali social per restare sempre aggiornati.

RISPARMIA CON LO SCONTO!

Approfittare delle Offerte speciali anche durante l'estate!

Alcune sono già attive per prenotazioni sul sito ufficiale:

- ▶ 15% per soggiorni a partire da 3 notti
- ▶ 20% per soggiorni a partire da 4 notti
- ▶ 22% e oltre per soggiorni a partire da 7 notti

IL VILLAGGIO DI GIUELE

Residence-Hotel
Via Calvisio, 37- Finale Ligure
Tel. 019.601240
www.ilvillaggiodigiuele.it



★ piatti tipici liguri



LEO & COCO

KIDSCLUB

Laboratori, corsi, campus e spazio feste

6 mesi-9 anni

www.leoecoco.it

Via Elba 14/2 (Metro Wagner/Pagano)





*Le tue ricorrenze possono diventare
anche un prezioso gesto di solidarietà.*



Con le Bomboniere Solidali dell'Associazione CAF aiuterai tanti bambini e ragazzi vittime di maltrattamento a ritrovare un futuro sereno.



Per visionare tutte le collezioni
proposte dall'Associazione CAF
scansiona il QR Code o
visita il sito associazionecaf.org



ASSOCIAZIONE
CAF.

Centro Aiuto Minori e Famiglie