

# Gocce di attivismo in casa



**Fai la differenza e passaparola!**

9+1 sfide, facili e divertenti,  
per famiglie metropolitane



[www.neolatte.it](http://www.neolatte.it)



[www.radiomamma.it](http://www.radiomamma.it)

## Caro genitore, che

- hai il coraggio di provare a **cambiare le regole del gioco** se il gioco è insostenibile per la tua famiglia, la città in cui vivi, il tuo mondo;
- sei un pioniere che non si arrende all'impossibilità di conciliare famiglia e lavoro, al consumismo ad ogni costo, alla crisi energetica e... ai consigli della suocera, rivendicando e **inventando un TUO, originale, modo di essere papà e mamma**;
- che credi nel potere di convincimento, e di cambiamento, di chi, come te, si informa e **sceglie con la propria testa**.

Questa guida è **dedicata a te**. Contiene 10 sfide, facili e divertenti, da cogliere con i bambini. 10 piccole gocce di attivismo partendo dalla casa, che possono avere un impatto... immenso!

*Fai la differenza e passaparola!*

## Come divertirti con questa guida e con le "cartoline passaparola":

Ogni mese usciranno:

- una nuova **guida** "Gocce di attivismo" sul sito [www.radiomamma.it/goccediattivismo](http://www.radiomamma.it/goccediattivismo);
- una nuova **cartolina** nei negozi family friendly di Milano.

Scarica la guida, passa a prendere la cartolina e... **accetta la sfida!** Anzi le sfide, visto che sono 9 (sulla guida) +1 (sulla cartolina) ogni mese.

*Qualche consiglio?*

- **Coinvolgi i bambini** e divertiti insieme a loro. Trovi suggerimenti su come farlo, sfida per sfida;
- **Agisci quotidianamente**, non rimandare. Le sfide non sono un impegno in più da inserire nella tua agenda strapiena. Piuttosto, **un modo diverso di vivere le incombenze** quotidiane!
- **Appendi sul frigo la tabella** che trovi nella pagina seguente e segna con una goccia ogni sfida intrapresa. Tu e i bambini potreste essere premiati come famiglia più intraprendente di Milano!
- **Documenta le tue imprese** con foto, filmini, disegni, racconti: i bambini saranno entusiasti di riguardarli e, noi di Radiomamma, di raccoglierci sul sito!

### **Le prossime uscite di Guide e cartoline:**

9 maggio - In città

6 Giugno - In viaggio

12 Settembre - A scuola


10 ottobre - Negli acquisti

14 novembre - In ufficio



# Le sfide intraprese dalla famiglia.....

formata da: .....

	In casa	In città	In viaggio	A scuola	Negli acquisti	In ufficio
Sfida 1						
Sfida 2						
Sfida 3						
Sfida 4						
Sfida 5						
Sfida 6						
Sfida 7						
Sfida 8						
Sfida 9						
Sfida 10						
<b>Totale per guida</b>						

Su 60 sfide ne abbiamo intraprese:



Appendi la tabella sul frigo e **segna** con una **goccia** le caselle corrispondenti alle sfide intraprese. Quando tutte le guide saranno state pubblicate (**entro il 30 novembre 2011**), **spedisci** la tabella via mail a [goccediattivismo@radiomamma.it](mailto:goccediattivismo@radiomamma.it), insieme, se vuoi, ad una foto di famiglia. Un premio speciale verrà dato alle famiglie più intraprendenti!

## Sfida 1 Proteggi le foreste, scegliendo la carta igienica giusta!

Se **legarti ad un albero** per evitare che venga abbattuto non è nel tuo "stile", o ti è impossibile farlo perché tra ufficio e casa hai i minuti contati, non preoccuparti: puoi dare una mano alla **salvaguardia delle foreste** anche a casa tua, partendo dal bagno... lì qualche minuto devi starci per forza!

Scegli **carta igienica certificata ecologica**: è prodotta usando legno proveniente da **foreste gestite in modo sostenibile**, dove vengono ripiantati gli alberi abbattuti. La riconosci dai **loghi** che vedi qui accanto. Ancora meglio se è anche **riciclata** perché limita l'abbattimento di alberi per produrla. *E dopo la carta igienica puoi proseguire con fazzoletti, carta da cucina, fogli da disegno!*



### I fatti

- Le Nazioni Unite hanno dichiarato il **2011 Anno Internazionale delle Foreste**: esse ospitano l'80% di tutte le **specie animali e vegetali** viventi e assorbono oltre la metà di tutte le **emissioni**, naturali e antropiche, di CO<sub>2</sub>;
- Moltissime **medicine** derivano dalle piante, come l'aspirina e il chinino per la malaria. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha contato 21000 specie di piante che hanno un uso medico.

### Io l'ho fatto!

*Diego, papà di Matilde 8 anni e Sofia, 6 mesi* - Al supermercato ci siamo divertiti a **cercare i prodotti** con i loghi che rispettano le foreste. E abbiamo fatto qualche conto... e qualche scoperta! Tra 2 confezioni di maxi rotoli, **costava meno quella certificata** che quella di una nota marca!



### Per iniziare subito

- usa **tovaglioli di stoffa** invece che di carta e pulisci con la **spugnetta** invece che con la carta da cucina;
- se dove fai la spesa non ci sono prodotti certificati ecologici, manda alla direzione del punto vendita la **lettera** che trovi alla pagina seguente;
- se stai mettendo su casa, scegli un **parquet di legno locale e certificato**... i legni esotici rimangono così nelle loro foreste!

Alla Direzione  
del punto vendita .....  
di via .....  
Milano

Gentile Direzione del punto vendita ..... sito a Milano in via.....,  
purtroppo ho tristemente constatato che nel vostro negozio non sono presenti prodotti derivati dalla  
carta certificati ecologici, cioè con il marchio FSC, PEFC, Ecolabel, Nordic Swan o simili che  
garantiscono l'utilizzo di materia prima proveniente da foreste gestite in modo sostenibile. In  
particolare non ho trovato i seguenti prodotti:

- carta igienica
- carta da cucina
- carta per la stampante
- fazzoletti di carta
- .....
- .....

Poiché amo le foreste e voglio utilizzare carta che sia prodotta rispettandole, vi chiedo di rifornirmi  
dei prodotti suddetti. In attesa di vederli sui vostri scaffali, li comprerò altrove.

Cordiali saluti,  
.....

Milano, .....

Sig. ....

Via .....

.....

## Sfida 2 Per guardare le cose da nuovi punti di vista, cammina a testa in giù in salotto e in cucina!

Se ti sembra impossibile prendi uno **specchio**, non troppo piccolo, tienilo con le mani, appoggiato al petto e rivolto verso l'alto. Guardandolo, inizia a **camminare per casa**, lentamente e facendo attenzione a non inciampare.

Entrerai in un mondo di lampade che spuntano dal pavimento come fiori, di superfici miracolosamente sgombre da macchinine, peluches e mattoncini di Lego, di muretti (le soglie delle porte!) da scavalcare.

Se poi ti avvicini a una finestra, inclinando leggermente lo specchio, puoi addirittura camminare nel cielo!

**Provare per credere!**



### I fatti

- "**Favorire la creatività** in tutti i bambini fin dalla tenera età" è stata una delle indicazioni dell'Unione Europea per il 2009 "Anno europeo della creatività e dell'innovazione";
- **Variare le proprie abitudini**, fare ogni giorno almeno una cosa in un modo diverso dal solito aiuta a mantenere giovane il cervello;
- **Cambiare punto di vista** è utile per risolvere i conflitti: aiuta a mettersi nella testa degli altri e a capire le loro ragioni.

### Per iniziare subito

- crea un **angolo dei travestimenti** per i bambini. Bastano un paio di vecchi cappelli, qualche vestito che non si usa più e tanti scampoli di stoffa colorati (acquistabili per pochi euro nei negozi di tessuti).

- per rendere ancora più speciale il risveglio nel giorno del compleanno, prepara un **percorso a ostacoli** per il festeggiato: prove, passaggi, tracce, sorprese segneranno il tragitto per arrivare alla torta e al regalo!

### Proviamoci con i bambini

Ecco un'armatura per un cavaliere pronta in un minuto: compra uno scampolo di stoffa con le **paillettes** d'argento, pratica con le forbici un taglio al centro in modo che ci possa passare la testa del tuo bambino, faglielo indossare!



*Scegli oro per una regina o rosa per una principessa!*

## Sfida 3 Risparmia una brutta fine alle cose che ami, differenzia l'impossibile!

A Milano la raccolta differenziata di vetro, carta, tetrapak, plastica, alluminio,... è obbligatoria e, se non la fai correttamente, rischi una bella multa di condominio! Ma se l'idea di dare a ciò che butti una fine migliore dell'incenerimento ti alletta, puoi fare molto di più: come **differenziare l'impensabile** portando nei punti di raccolta cittadini gli occhiali che non usi più, il tuo vecchio cellulare e le scarpe da corsa... che hanno macinato molti km o semplicemente sono andate fuori moda!



### I fatti

- Solo un terzo degli oltre 500 kg che ogni anno gli abitanti di Milano producono viene raccolto in maniera differenziata ed avviato al **riciclo**;
- In molte città, da Salerno a San Francisco, la **raccolta differenziata** supera il 70% dei rifiuti prodotti;
- Una famiglia inglese, gli Strauss, mamma, papà e figlia di 9 anni, ha prodotto **un solo sacco di rifiuti** in un anno: è riuscita a ridurre e ad avviare al riciclo o al riuso tutto il resto!

### Per iniziare subito

A Milano puoi portare:

- i tuoi **occhiali** in uno dei 10 punti di raccolta permanenti ([www.raccoltaocchiali.org](http://www.raccoltaocchiali.org)): verranno ridistribuiti a chi ne ha bisogno;
- il tuo **cellulare** in uno dei circa 100 punti di raccolta allestiti in uffici pubblici, biblioteche e parrocchie ([www.donaphone.it](http://www.donaphone.it)): verrà avviato al riuso o al riciclo destinando parte dei proventi a progetti di utilità sociale;
- le tue vecchie **scarpe da corsa e da ginnastica** in 4 negozi di articoli sportivi ([www.esosport.it](http://www.esosport.it)): verranno riciclate...anche in pavimentazione per palestre!

**Appendi nel locale pattumiera** del tuo condominio l'indirizzo allegato, segnando i punti raccolta più vicini a casa tua per occhiali, cellulari, scarpe,...i tuoi vicini potranno aiutarti!



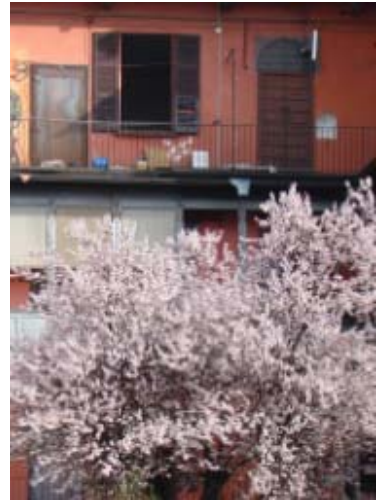


## Sfida 4 Per creare un condominio di amici, inforna i biscotti della nonna!

Se hai sempre sognato di vivere in un condominio di amici in cui salutarsi, imprestarsi lo zucchero, aiutarsi per accudire i bambini sia la quotidianità, è arrivato il momento di... cucinare i biscotti della nonna!

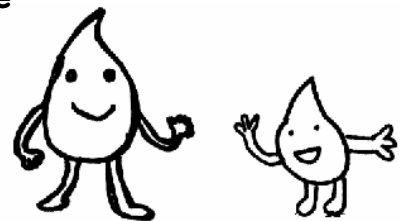
Offrili ai tuoi vicini... innestando così un **circuito virtuoso!**

In alternativa, puoi ripulire il cortile dalle foglie, offrire in prestito il trapano nuovo, mettere un vasetto di primule sullo zerbino dei tuoi vicini per festeggiare l'arrivo della primavera, lasciare il tuo cellulare a un anziano. L'importante è iniziare e **perseverare**, il resto verrà da se...



### I fatti

- A Portland, nell'Oregon, è stata creata una "**comunità virtuale**" per facilitare lo scambio di servizi e di beni tra vicini: 5'000 membri si scambiano dall'aspirapolvere a lezioni di kayak!
- Secondo Telefono Amico, **Milano** è l'area metropolitana italiana dove le persone si sentono più sole;
- Le **relazioni sociali** contribuiscono alla tua salute fisica, oltre che psicologica.



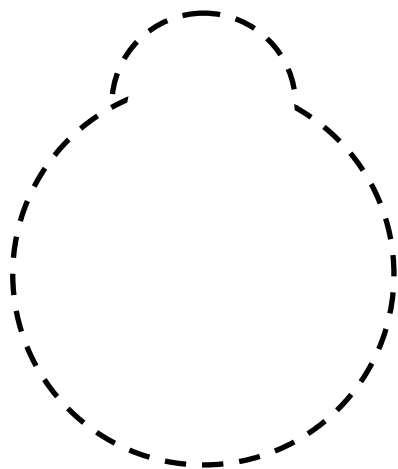
### Proviamoci con i bambini

I bambini offrono molte buone occasioni per "spezzare il ghiaccio" con i vicini: dal classico "dolcetto o scherzetto?" della festa di Halloween, agli schiamazzi (non sempre contenuti!) sulle scale, fino alla carrozzina da far passare nel portone. Sfodera un sorriso e... attacca bottone!



### Per iniziare subito

- **Ritaglia e appendi** fuori dalla porta il cartello che trovi nella pagina seguente: un modo concreto per aiutarsi tra vicini!
- La prossima volta che vai al **supermercato** o scendi in **farmacia** chiedi ai tuoi vicini se hanno bisogno di qualcosa e **offriti** di prenderglielo tu
- **Saluta sempre** i tuoi condomini quando li incontri sulle scale e abitua i tuoi bambini a fare altrettanto



**Per favore  
disturba!**

**Caro vicino,  
se hai bisogno di...**

---

---

---

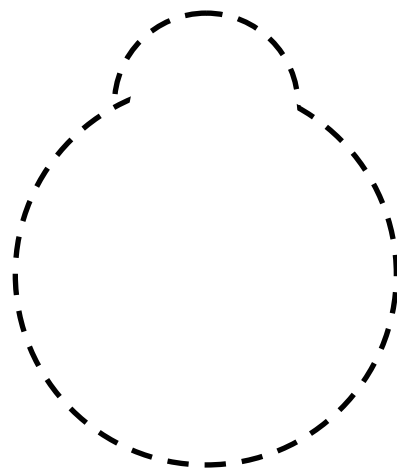
---

**Fammelo sapere!**

***Il tuo vicino,***

---

**Bussa pure  
tra le \_\_\_\_\_ e le \_\_\_\_\_**



**Posso  
avere in  
prestito?**

**Caro vicino,  
se hai ...**

---

---

---

---

**Fammelo sapere!**

***Il tuo vicino,***

---

**Bussa pure  
tra le \_\_\_\_\_ e le \_\_\_\_\_**

*Piega lungo la linea centrale lasciando i lati scritti verso l'esterno e ritaglia il bordo e il buco per la maniglia. Compilalo secondo necessità e appendilo fuori dalla porta!.*

## Sfida 5 Rallenta il ritmo frenetico di Milano, porta le stagioni in tavola!

Se Milano ti sembra una città che va di fretta, inizia ad assaporare il ritmo delle stagioni. A gustartela una ad una. A ritrovarle nel bancone del supermercato, o al banchetto del mercato. A cercarle proprio, se si nascondono tra... fragole invernali, uva primaverile e asparagi di ferragosto!

E se i ricordi della casa in campagna della nonna non ti bastano per sapere quali sono davvero ortaggi e frutta di stagione, aiutati guardando i prezzi e la provenienza. Comprare di stagione costa meno e permette di trovare prodotti che non hanno viaggiato da Paesi lontani inquinando. *Vedrai... seguendo le stagioni, il tempo prenderà un altro ritmo!*

### Le stagioni

*Prima viene Primavera  
con i fiori sulla pianta,  
poi Estate calda e chiara  
quando la cicala canta,  
poi Autunno bruno e quieto  
con castagne e foglie rosse,  
poi Inverno infreddolito  
con starnuti, gelo e tosse.*

*(Roberto Piumini)*



### I fatti

- Nel 2008 in Lombardia sono state raccolte oltre 900 mila tonnellate di ortaggi coltivati in piena aria, pari al 7% della produzione italiana;
- Produrre 1 kg di pomodori in serra al posto che in campo comporta un'emissione di CO<sub>2</sub> 70 volte maggiore!
- Rispettare le stagioni aiuta i bambini che vivono in città a percepire il legame con la natura e comprendere che le carote non nascono nel magazzino del supermercato.

### Per iniziare subito

- Compila la tabella della pagina seguente per un prodotto ortofrutticolo che consumi abitualmente e scopri in quale periodo è a "km0". *Intanto impari la geografia con i tuoi figli!*
- Scegli, con i bambini, un albero di Milano, uno vicino a casa, ai giardinetti o sul viale. Fotografatelo una volta al mese, per un anno, e poi appendete le foto una dietro l'altra. Diventerà il vostro albero speciale, con una sua storia.

### Io l'ho fatto!

*Serena, mamma di Filippo, 5 anni, ed Eugenio, 7 anni - Sul nostro balcone abbiamo piantato pomodori che crescono bene anche a Milano. Vederli spuntare, arrampicarsi lungo il balcone e maturare è stata una magia! Poi ce li siamo gustati in insalata ed è stata una gran festa per i bambini!!*



## Frutta o verdura .....

Disegno:

Scegli un prodotto ortofrutticolo che consumi abitualmente. Ogni volta che lo compri: compila una riga della tabella, segna sulla mappa il luogo di provenienza e collegalo con Milano.



**Data**      **Provenienza**

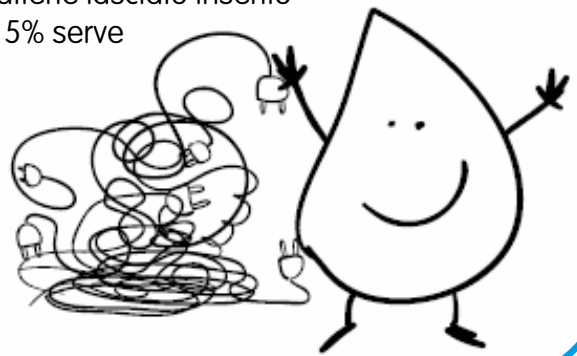
	<b>Data</b>	<b>Provenienza</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		

**Il migliore è il N°.....**

## Sfida 6 Per alleggerire la bolletta, libera le prese dai caricabatterie!1

Ascolta, è il tuo cellulare che ti parla: "Caro amico, per favore **stacca il mio caricabatterie dalla presa** dopo qualche ora di carica: 2 o 3 per me sono più che sufficienti!"

In effetti, dell'energia consumata da un caricabatterie lasciato inserito nella presa tutto il giorno e tutta la notte, solo il 5% serve per ricaricare il cellulare: il 95% va sprecato! Quindi, dai retta al tuo telefonino: risparmierai in bolletta, emetterai meno CO<sub>2</sub> (grande responsabile dei cambiamenti climatici!) e potrai dormire sonni tranquilli... senza l'ansia che tuo figlio, facendo il sonnambulo, possa inciampare nel filo!



### I fatti

- Se il caricabatterie consuma, lo **standby** non è da meno: una TV vista per 3 ore e poi lasciata in standby, in questa modalità consuma il 40% della sua energia totale!
- In Europa il **consumo domestico** rappresenta un terzo del consumo complessivo di energia ed è responsabile di circa il **20% delle emissioni totali di gas ad effetto serra**;
- Ogni anno "M'illumino di meno" e "Earth Hour" sono due preziose occasioni per **spegnere** le luci e **cenare a lume di candela** con i bambini... riflettendo insieme sull'uso dell'energia!

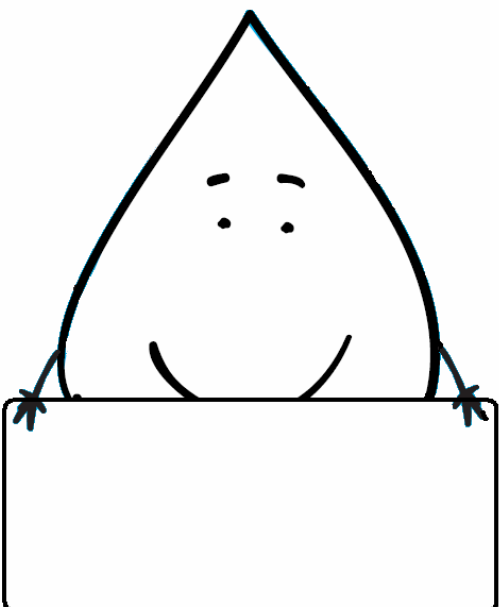
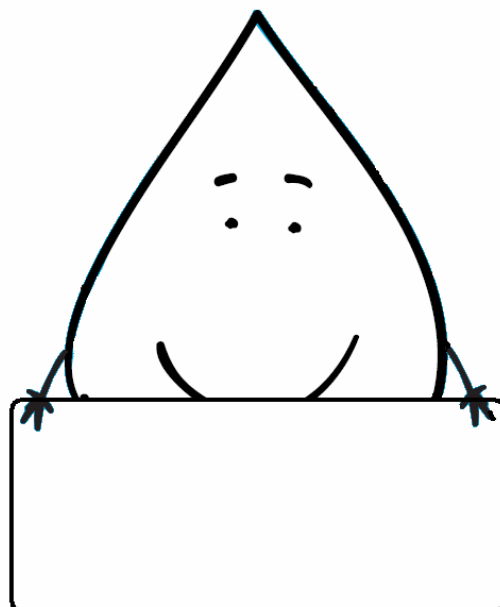
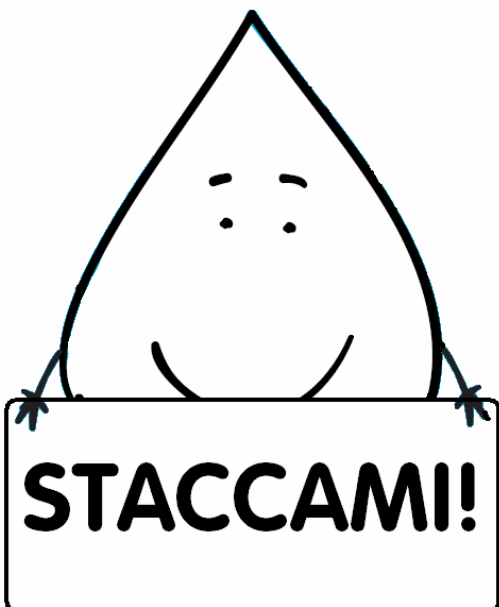
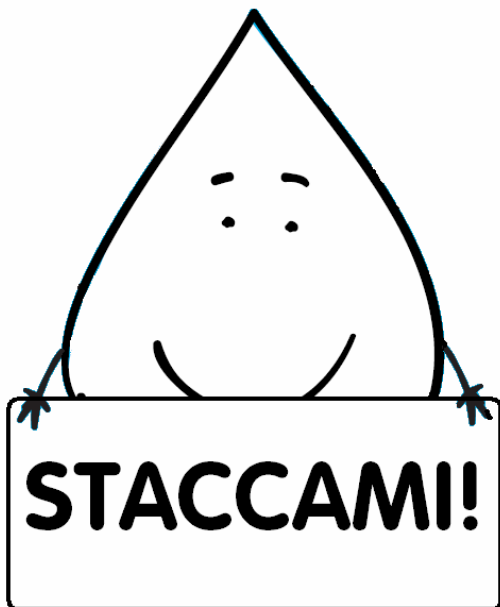
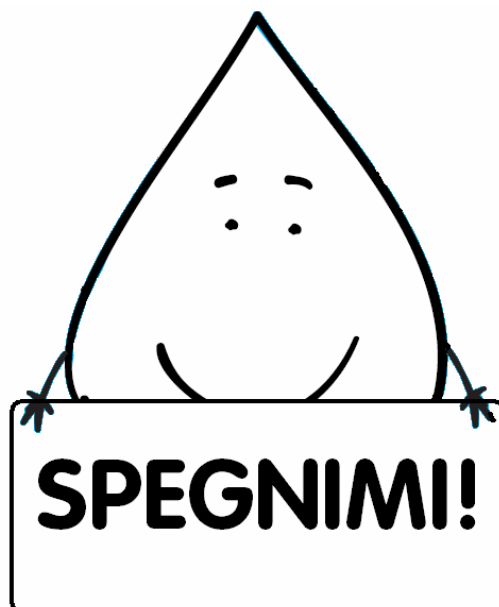
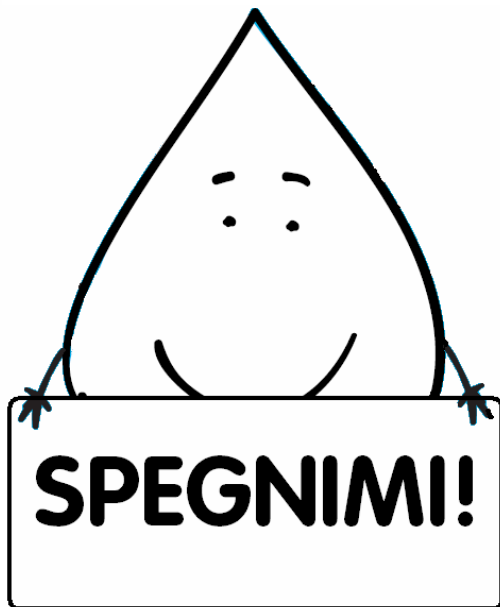
### Per iniziare subito

- I tuoi bambini vogliono la **luce** accesa di notte? Usane una **solare**, che metterai al sole ogni mattina per ricaricarsi
- le **ciabatte multipresa** con l'interruttore sono una grande invenzione: con un clic puoi spegnere contemporaneamente televisore, lettore dvd, stereo, ...
- insegna subito ai bambini a occuparsi dei propri **videogiochi** staccando la spina quando non serve .

### Proviamoci con i bambini

Guarda con i tuoi bambini il divertente **video** "Energia. Risparmiamola!" su [www.climatechange.eu.com](http://www.climatechange.eu.com)  
Poi ritaglia con i bambini le gocce che trovi nella prossima pagina, colorale e appendile **in giro per la casa**, in ogni punto dove c'è qualcosa da **spegnere** o **staccare**, dal caricabatterie del cellulare, alle luci, agli standby di tutti gli apparecchi elettronici di casa!  
Goccia dopo goccia... userai meno energia!





*Scrivici o disegnaci quello che vuoi, basta che ti serva per ricordarti di risparmiare energia*

## Sfida 7 Stuzzica la voglia di leggere, metti in mostra le copertine dei libri!

Vedi meglio un quadro guardandolo di lato o di fronte? E allora perché non cambiare prospettiva anche ai volumi stivati nella libreria?

A rotazione, tre o quattro alla settimana, si possono **posizionare davanti agli altri con la copertina ben visibile.**

I bambini (e anche gli adulti!) saranno invogliati a prenderli, toccarli, sfogliarli, guardare le figure e leggerli o farseli leggere da un grande. Un ottimo modo per diventare **amici dei libri** per sempre!



### I fatti

- **Leggere un libro ad alta voce** a tuo figlio, già dalla più tenera età, serve a trasmettergli amore e sicurezza e a facilitarlo nell'apprendimento del linguaggio;
- Il 30% dei bambini tra i 6 e i 10 anni che vive in una casa con più di **100 libri** non ne legge neanche uno... una libreria ben fornita **non basta** per crescere avidi lettori!
- tra i bambini italiani fra i 6-10 anni, legge il **68% se entrambi i genitori leggono**, il 56% se legge solo mamma, il 37% se legge solo papà, **il 28% se nessuno dei due ama i libri**

### Io l'ho fatto!

*Stefano, papà di Nicola, 8 anni, e di Davide e Mattia, entrambi 6 anni.*  
Abbiamo appeso una mensola in bagno, sul muro dietro al water, perfetta per contenere 5-6 libri... i bambini li divorano quando sono "in seduta"!



### Per iniziare subito

- Organizza scambi e **prestiti di libri tra amichetti**, è un ottimo modo per far appassionare i bambini alla lettura: i consigli dei coetanei valgono molto di più di quelli dei grandi!
- a Milano ci sono **24 biblioteche rionali** in cui i bambini possono fermarsi a leggere o prendere in prestito libri da portare a casa: un "parco libri" davvero ampio a cui hanno libero accesso! Cerca quella più vicina a casa su: [www.comune.milano.it/biblioteche](http://www.comune.milano.it/biblioteche)
- Lancia la gara di famiglia descritta nelle pagine successive

## Istruzioni per la gara di libri di famiglia:

Compilate la **tabella della pagina seguente** in questo modo:

Medaglia d'oro!!!					
15					
14					
13					
12					
11					
Medaglia d'argento!!					
10					
9					
8					
7					
6					
Medaglia di bronzo!					
5					
4					
3					
2					
1					

Chi MAMMA ... PAPA ... PABLO ... CECILIA .....

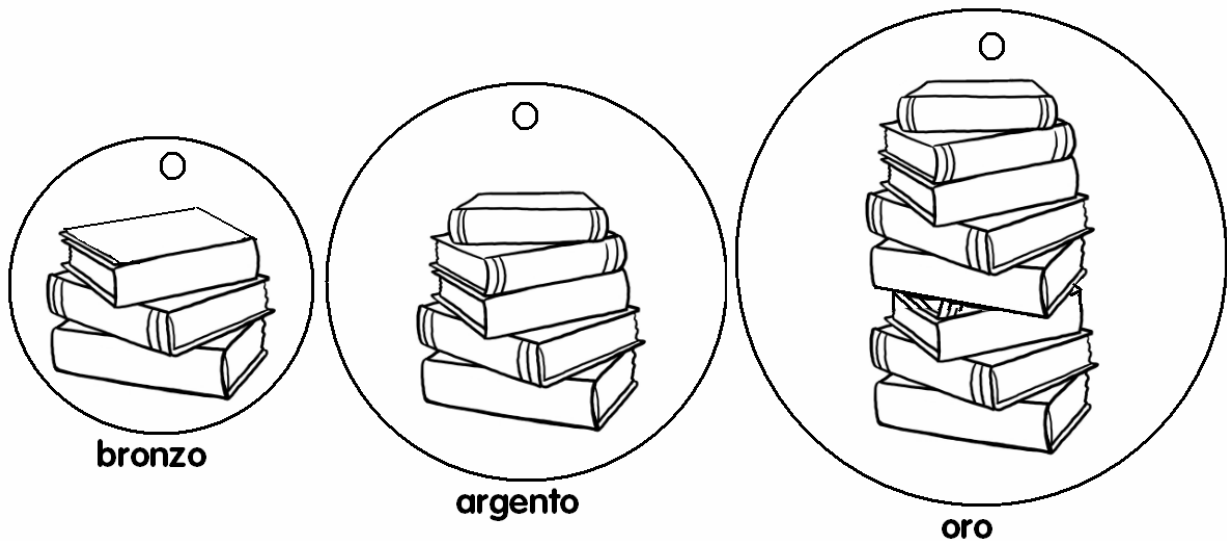
Ogni componente della famiglia **colora** un quadratino corrispondente alla sua colonna ogni volta che finisce un libro. Se vuole può anche scrivere il titolo ed esprimere un giudizio: 😊 o ☹️.

### Valgono:

- libri letti **individualmente** (*per chi ha già imparato a leggere!*),
- libri letti **ad alta voce** ad altri (*nel caso si colora il quadratino per tutti i presenti, lettori o uditori che siano*),
- libri **"letti" senza leggerli**, ovvero guardandoli e seguendone la storia attentamente (*per chi ancora non legge*)

Quando un familiare arriva al livello di una medaglia, gli altri componenti della famiglia la preparano e lo premiano. Si può anche aspettare che tutta la famiglia sia arrivata alla medesima medaglia e fare una premiazione collettiva!

**Medaglie:** da ritagliare e colorare





Nel periodo dal.....al.....la famiglia.....  
ha letto/guardato questi libri:

***Medaglia d'oro!!!***

15					
14					
13					
12					
11					

***Medaglia d'argento!!***

10					
9					
8					
7					
6					

***Medaglia di bronzo!***

5					
4					
3					
2					
1					

Chi: .....

## Sfida 8 Passa i balocchi...a chi vuole giocare!

Chi ha il coraggio di gettare nei rifiuti la bambola o la locomotiva usata dai suoi figli? Molto meglio pensarli **tra le mani di altri bambini** entusiasti di renderli protagonisti dei loro giochi e delle loro fantasie.

E anche un **gioco nuovo**, regalo non azzeccato di un lontano parente, può trovare una vita più felice nelle storie di un altro bambino.

A Milano esistono molte associazioni che durante l'anno raccolgono i **giochi usati per riportarli a nuova vita**.

Puoi segnarti luoghi e date sull'agenda e programmare per tempo il prossimo riordino...immaginare il futuro dei giochi aiuterà ad intraprenderlo con un sorriso!



### I fatti

- Giocare è un'**attività fondamentale** per ogni bambino, per crescere bene, comprendere come funzionano le cose, relazionarsi con gli altri;
- Un buon gioco può **durare anni**, passando di generazione in generazione, di mano in mano...senza smettere di stimolare la fantasia dei bambini;
- Nel **mondo**, ma anche a **Milano**, molti bambini non hanno la fortuna di avere una mamma, un papà, una nonna che può comprargli un gioco.

### Per iniziare subito

A Milano puoi donare i tuoi giochi usati:

- **dal 14 marzo al 20 maggio** a **SOS Bambini**

([www.sosbambini.org/collabora/raccolta.html](http://www.sosbambini.org/collabora/raccolta.html) - via Canonica 72 - tel. 0234537878): verranno spediti in Romania in un centro che ospita bambini dai 6 ai 16 anni. Per ogni kg di giochi donato viene chiesto un contributo di 1.5 euro per le spese di spedizione;

- **da ottobre a dicembre** a **Rigiocattolo** ([www.santegidio.org/it/rigiocattolo](http://www.santegidio.org/it/rigiocattolo) - tel 068992234): ogni gioco viene aggiustato e rivenduto con un mercatino o dato a comunità e ospedali. Se proprio è inutilizzabile e di plastica, viene riciclato per farne shopper o maglioni di pile!

- **tutto l'anno** a asili, parrocchie e associazioni della tua zona, all'**OBM Ospedale dei Bambini** Buzzi ([www.ospedaledebambini.it](http://www.ospedaledebambini.it) - via Castelvetro 32 - tel. 0257995359; giochi solo nuovi mentre dvd, giochi per il pc e libri anche usati), all'**Opera San Francesco** ([www.operasanfrancesco.it](http://www.operasanfrancesco.it) - via Vallazze 113, MM Lambrate - tel. 0236576014; dal lunedì al sabato 9-12.30 e 14-17.30; solo giochi piccoli)

## Sfida 9 Meglio una famiglia *multitasking* di una mamma *multitasking*, dividi i compiti

Se il tuo essere **multi-tasking** ti sta sfuggendo di mano e inizi a perdere colpi, e se vuoi crescere dei figli in grado di **badare a se stessi**, è arrivato il momento di...dividersi i compiti!

Puoi iniziare già da quando tuo figlio ha 2 anni. No, non si tratta di sfruttamento del lavoro minorile (!) ma di insegnare **buone abitudini**, adatte all'età, che rendono la vita familiare sostenibile...per tutti! Puoi partire dal pigiama sotto il cuscino, per arrivare alla spesa a domicilio!

Due consigli:

- sii tollerante...sbagliando si impara e la pratica affina le competenze!
- ascolta le preferenze dei bambini e, se possibile, assecondale: appassionandoli alla collaborazione potrai poi puntare più in alto!



### I fatti

- Le italiane lavoratrici dedicano in media ogni giorno 3:52 ore al lavoro domestico (più di inglesi, francesi, tedesche, polacche, spagnole, svedesi) mentre gli uomini 1:55 ore...meno di tutti gli altri maschi europei!
- dare fiducia ai bambini è fondamentale per rafforzare la loro autostima, sviluppare l'autonomia, imparare a fare le cose...mettendo in moto il cervello!
- un bambino in genere ama ripetere un'azione per cui ha ricevuto un elogio.

### Per iniziare subito

Chi sa dove è la scorta della carta igienica? E dove trovare le lenzuola pulite? Organizza una **caccia al tesoro** per tutta la famiglia: sarà un modo divertente per insegnare a ciascuno **il posto delle cose** in casa! Nella pagina seguente trovi istruzioni e suggerimenti

Fai una **tabella dei turni**, trovi alcuni suggerimenti nella prossima pagina

Oltre ai classici apparecchiare, sparecchiare, ordinare i giochi, prevedi ruoli più insoliti e divertenti come il **giardiniere** (bagna le piante) e l'**eco-guardia** (spegne le luci e gli stand-by, controlla la raccolta differenziata)

### Io l'ho fatto!

*Caterina, mamma di Irene, 5 anni, e Andrea, 2 anni:* In casa ciascuno dei miei figli, maschio o femmina, ha i propri compiti. A volte penso che farei prima a fare le cose da sola...ma sono contenta di crescere bambini collaborativi e capaci!

I miei trucchi? **Spiego** bene come fare il proprio compito. "Piega il pigiama e tira su il piumone" è in genere più efficace di "rifai il letto". **Elogio** moltissimo anche se le cose non sono fatte alla perfezione...la seconda volta vengono sempre meglio!

Mi armo di pazienza: spesso occorre **ricordare** di farlo!

## La caccia al tesoro...per sapere dove sta tutto in casa!

Un imprevisto, il partner irrecuperabile al telefono, la tata ammalata. O semplicemente il desiderio (e l'orgoglio!) di essere autonomi. Molte sono le buone ragioni per sapere dove sono le cose in casa! Intraprendi la caccia al tesoro con la tua famiglia.

**Istruzioni** (semplicissime!): tieni il primo biglietto che darai a mano ai giocatori e nascondi gli altri ciascuno nel luogo indicato dal biglietto precedente. Per esempio: se conti di consegnare per primo il biglietto sulla carta igienica, nasconderai nel posto della carta igienica il biglietto del termometro, poi quello dei calzini puliti nel posto dove sta il termometro, e via di seguito.

Potete giocare tutta la famiglia insieme oppure fare più squadre.

*Buon divertimento!*

QUALE E' IL POSTO DELLA <b>CARTA IGIENICA</b> DI SCORTA?	FRONTE CHE SCOTTA? VAI DRITTO A DOVE STA IL <b>TERMOMETRO</b>	PRENDI UN PAIO DI <b>CALZINI PULITI</b> PER OGNI COMPONENTE DELLA FAMIGLIA
UNA PIPÌ IMPREVISTA CAPITA A TUTTI: <b>PANNOLINI O MUTANDE</b> DI RICAMBIO E' CIÒ CHE TI SERVE	<b>SCOPINO E PALETTA</b> PER RACCOGLIERE LE BRICIOLE: TROVALI!	...IL FIGLIO STRILLA: SCATTA ALLA <b>SCORTA DEI CIUCCI!</b>
FUORI PIOVE: RECUPERA GLI <b>STIVALI</b> PER I BAMBINI	LA CAMICIA PER L'UFFICIO E' STROPICCIATA? RECUPERA <b>FERRO DA STIRO E ASSE</b>	EMERGENZA GIOCO ROTTO! DOVE STA LA <b>COLLA?</b>
UN IMPELLENTE VENA CREATIVA? CORRI DOVE SONO I <b>FOGLI PER DISEGNARE</b>	CALZINI BUCATI: RECUPERA <b>AGO E FILO</b> PER RAMMENDARLI!	PIDOCCHI IN AGGUATO: PRENDI <b>FEDERE E LENZUOLA</b> PULITE PER TUTTI I LETTI

## Sfida 10 ...Scopri-la sulla cartolina!

Se vuoi scoprire la decima sfida di attivismo in casa ritira la **cartolina** di questo mese presso uno degli **oltre 100 esercizi** commerciali **family friendly** di Milano.

Trovi l'elenco su [www.radiomamma.it/esercizi\\_family\\_friendly](http://www.radiomamma.it/esercizi_family_friendly) o nella pagina seguente.

LA TUA MILANO FINALMENTE!



### *Una piccola anticipazione...*

Per intraprendere la sfida della cartolina, ti potrà essere utile sapere... queste altezze di Milano!

- Palazzo Lombardia: 161 m
- Grattacielo Pirelli (710 scalini!): 127 m
- Duomo: 108 m
- Torre Velasca: 106 m
- Stadio Meazza (gradinate terzo anello): 47 m
- Monte Stella: 45 m

# I punti Family Friendly di Milano

## ZONA 1

23Corsoveneziana - Corso Venezia 23  
Al Buon Convento - Corso Italia n.26  
Amelia Boutique - Via Ansperto 10 ang. via Nirone  
Bhu-m Milano Mamme - Via Bianca di Savoia 7  
Bim Bum Brunch - Piazza Fontana  
Bimbi allegri - via Vincenzo Monti 47  
Cavalli e Nastri - Via Brera 2  
Centro Medico Monte Rosa - Via Monterosa 3  
Centro sportivo San Carlo - Corso Magenta 71  
Codice Verde - Via Crivelli 15/1  
Dadà - Via Gian Giacomo Mora 22  
Fate e Gnomi - P.zza S.Simpliciano 6  
Fortura Giocattoli - via Olmetto 10  
Gepo - via San Giovanni sul Muro 5  
Hello Kids - via Caradosso 8  
Il club delle mamme - Via Canonica 20  
Il Germoglio - Via Lanzone 53  
Il Platano - Corso di Porta Ticinese 87  
Il Sole - Corso Magenta 52  
La casetta di Via Cirillo - Via Cirillo 14  
Les Abeilles - Via S. Marta 12  
Liviani - Corso di Porta Romana 74  
Ma.Ba - Corso di Porta Romana 72  
Mhug - via Camminadella 16  
Milk Room - via Mazzini 20  
Mini Art Factory - Via Gaudenzio Ferrari ang. Corso Genova 25  
Movimento Arte - Corso Garibaldi 34  
Museo Diocesano - Corso di Porta Ticinese 95  
Nuova Educazione - via Pace n.10  
Nuvò Pizza Place - via Cirillo  
Pandora - Via Borromei 13  
Panpepato - via Solari 2/a  
Sanvittore - V.le Papiniano 16  
Spazio Mediazione - Via Mario Pagano 2  
Unduetrestella - Via Gianbattista Vico 1  
Zazie - Via Conca del Naviglio 10

## ZONA 2 -

Agenzia 2 BCC - via Melchiorre Gioia 64  
Angel baby - via Emilio de Marchi n. 52  
Archè - via Ressi 23  
Da Sabatino - via Marocco 17 ang. via Soperga  
Doris Diner - Viale Sarca 336/f  
Follador Nursery School - Largo V Alpini 6  
Fondazione Cineteca Italiana - c/o Manifattura Tabacchi, viale Fulvio Testi 121  
Fun & Fun - Via Beroldo 2  
I Coccolotti - Via Livraghi 12  
International Language School - Piazzale Loreto 11  
La Lunanuova - Via Settembrini 3  
Osteria qui da noi - via G.Fara 10

Osterialnove - Via Tahon di Revel 9

Ta Hua - via Fara 15

## ZONA 3 -

il girotondo - via thaon de revel 8  
Il Koala - via Arnò 2  
Il Nano Gigante - Via Lambrate 18  
La casa di tutti i colori - via Mancinelli 3  
La teiera eclettica - piazzale Bacone 2  
Mano Libera - via Stoppani  
Mezzanotte - Viale Premuda 13  
Mille Bolle - Via Gustavo Modena 12  
Museo Beni Cappuccini - Via Antonio Kramer, 5  
Pietra oro e gemme - via Spallanzani 11  
Saltafrontiere - Via Sangallo 10  
Teo Boutique - Corso Concordia 9  
Terreno di danza - Via Nino Bixio 15

## ZONA 4 -

Altrotempo - Via Ferrini 11  
Bibidibodibibu - via F.Anzani 1  
Bottegas - via Colletta 31  
Centro odontoiatrico Sanfelice - via Luisa Sanfelice 8  
Cicogna - Via Bellosio 15  
Città del Sole - Corso Lodi 3  
Gelateria Lulù - Viale Brenta 39  
Il mio libro - Via Sannio 18  
Il nido di Lù - Via Friuli 8/a  
La Locomotiva di Momo - Via Comelico 40  
La Scuola di Pippi - Via Friuli 8  
Laboratorio Teatro Mangiafuoco - via Grasselli 4  
Libreria Nuova Scaldapensieri - Via Don Bosco fronte civico 39  
Modamodà - Viale Umbria 18  
One to Three - Viale Premuda 38/a  
One&One diffusion -via Longhena Baldassarre 16  
Piccole orme - Via Gardone, 22

## ZONA 5 -

Anadima - Via Pavia 10  
Arts & Education Reunited - ple Francesco Carrara n.19  
Blutuja - Via S.Rocco 5  
Green Brunch Visconti Palace - Viale Isonzo 14  
Il pianeta del tesoro - Via felice Perussia 6/1  
La stazione delle biciclette - Piazza IX novembre 1989, San Donato  
L'Hub - Ripa di porta ticinese 69  
Ludum - Via Pietrasanta 14  
Spazio Nur - Via Ripamonti 2

## ZONA 6 -

Bausette - Via Soderini 31  
Dixieland Café - c/o Progetti futuri srl, Via Santa Marta 12  
Halosal - Via Washington 98

I monelli - via Coni Zugna 58

Il Naviglio a vapore - Via Ernesto Rossi 7/A

Il Sole Biricò - via Lorenteggio 41

Il villaggio dei puffi - via Scrosati 8

La Casa de Pepa - Via Anfossi 19

Libreria Archivi del 900 - V. Montevideo 9

Perle e pirati - Via Valparaiso 2

Vita Beata - Via californiana 21

## ZONA 7 -

Helen Doron Early English - Via A. Mario 20  
Il Cammino - Via Felice Bisleri 9  
Il Rigoletto - via San Siro 4  
La casetta dei bambini -Viale Caterina da Forlì 40  
Nonsolomerenda - Via Pessano, 11  
One to three via Quarenghi - via Quarenghi 22

## ZONA 8 -

Bruconido - Via Gallarate 94  
Coccinella - Via G Boccaccio 34  
Family service - Via monte cervino 3  
Foto Ottica Manazza - Viale Certosa 241  
Il nido dei bimbi - Via londonio 28  
Incantesimi urbani - via Tolentino 5  
Iridea - Via Cenisio 62  
Mondo musica - via Mac Mahon 9  
La Tartuca - Via Varesina 19  
Mammamondo - via Cimarosa 8  
Osteria opera prima - via Lomazzo 29  
Salina Albero - via Palizzi 119

## ZONA 9 -

Associazione Capoeira de Angola - Via Angelo della Pergola 15  
Babygioco - Via Arganini 30  
Grani e Braci - via C.Farini ang. via G.Ferrari  
Isola dell'Infanzia - Via Lario 16  
La giocomotiva - Via Boschetti 1  
La Puperia - Via Nullo 19  
Lotus pocus - Via Boltraffio 16  
Magazzino del Cotone - Via Terruggia 2 ang. Via L. Ornato  
Miele - Via Porro Lambertenghi 12  
Musicaingioco - via Confalonieri 7  
Pasticceria alla fontana - Piazza S. Maria alla Fontana 1  
Pizzeria alla Fontana - Via Thaon di Revel 28  
Rovelli & Sala Merceria - Via Ornato 7  
Sportmastermediolanum - Via G. Govone 67  
Teatro della Cooperativa - via Hermada 8  
Teatro Sala Fontana - Via Boltraffio 21

LA TUA MILANO FINALMENTE!



# Chi va più in alto in famiglia? Segna i piani saliti questa settimana

50					
49					
48					
47					
46					
45					
44					
43					
42					
41					
40					
39					
38					
37					
36					
35					
34					
33					
32					
31					
30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

CHI

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Come è cominciato tutto: la storia di Neolatte

### Il "caro biberon" e la sfida di Unifarm

Chi l'ha detto che il latte in polvere deve costare come lo champagne? Italia, anno 2005: a dirlo, sono le aziende produttrici che fanno "cartello" e propongono alle mamme latte in polvere che costa fino al 370% in più dei prodotti venduti in Austria, Germania e Svizzera. Media e consumatori puntano il dito contro i farmacisti, secondo loro responsabili del "caro biberon". E invece è proprio dalle farmacie che parte una sfida alle multinazionali destinata a rivoluzionare il mercato: Unifarm, società di distribuzione del farmaco di proprietà dei farmacisti del Trentino Alto Adige e del Veneto, lancia un latte in polvere, Neolatte, che costa meno di 10 euro per 900 grammi. Un terzo del prezzo corrente. Possibile?

### Parola d'ordine: cambiare le regole del gioco



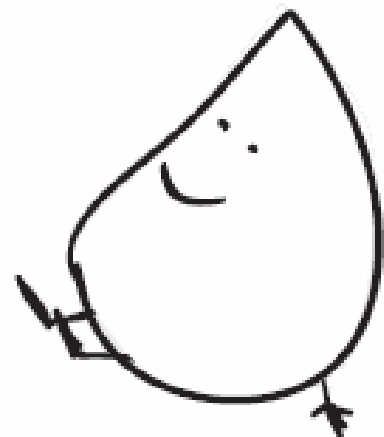
Quella che sembra una sfida impossibile poggia su un'idea semplice e innovativa al tempo stesso: abbattere i costi eliminando informazione medica, pubblicità e pressing sui pediatri puntando, invece, sulla capillarità delle farmacie nel territorio e sul potere del passaparola tra mamme. Sono loro che Unifarm, dal web e dal banco della farmacia, si premura di informare: il latte vaccino utilizzato per il Neolatte proviene dalle fattorie biologiche

della Baviera e da un produttore certificato, l'azienda tedesca Topfer (certificazione di industria alimentare e farmaceutica Dqs En Iso 9001 e accreditamento Bcs Oeko Garnatie come produttore di alimenti bio per lattanti).

### Un successo costruito dal basso

A 6 anni di distanza, Neolatte è il latte in polvere più venduto nelle farmacie italiane con il 29% di quota di mercato a volume. Un successo che Matteo Tamanini, direttore commerciale di Unifarm, riassume così: "Siamo un prodotto per ricchi di informazioni". I numeri, parlano chiaro: un terzo delle mamme italiane con figli tra 0 e 3 anni conosce Neolatte, e un conoscente su due lo ha provato. Il 41% delle mamme che lo usano, l'ha scoperto grazie al tam tam tra amici e conoscenti. E, a sua volta, ha informato altre mamme

***Fai la differenza e passaparola.  
Cambiare le regole del gioco è possibile!***





**Se stampi questa guida,**

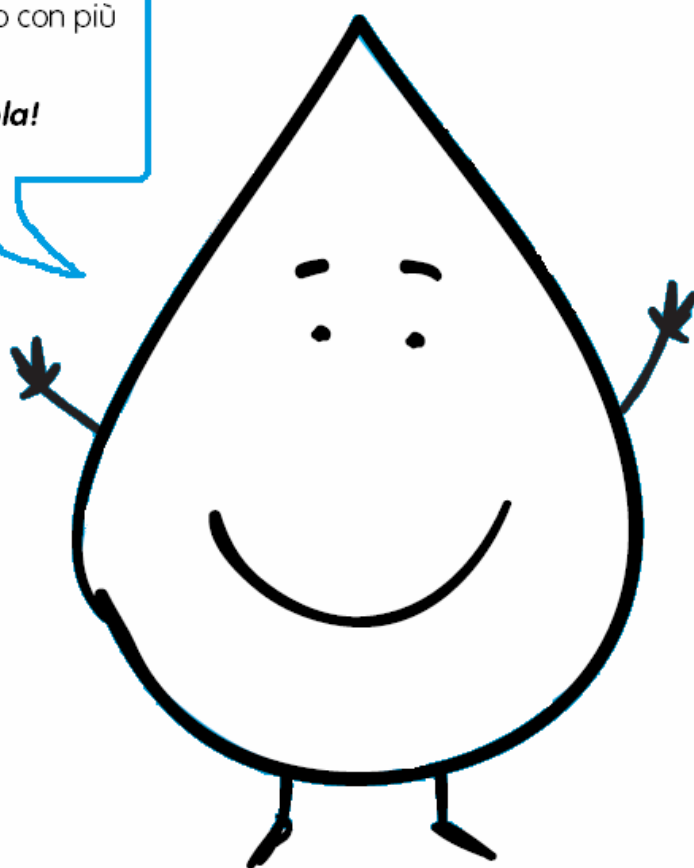
usa carta certificata ecologica (FSC, PEFC, Ecolabel, Nordic Swan) , meglio se riciclata, e stampa 2 pagine per foglio.

**Se invece la guardi a video,**

ricordati di spegnere completamente il computer quando smetti di usarlo.

Grazie per contribuire ad un mondo con più alberi e meno rifiuti.

*...Fai la differenza e passaparola!*



**Gocce di attivismo** è un progetto  
di **Radiomamma.it** ([www.radiomamma.it](http://www.radiomamma.it)) e **Neolatte** ([www.neolatte.it](http://www.neolatte.it))  
a cura di Carlotta Jesi e GiovannaRanci Ortigosa  
Questa guida è stata pubblicata on-line il 18 aprile 2011