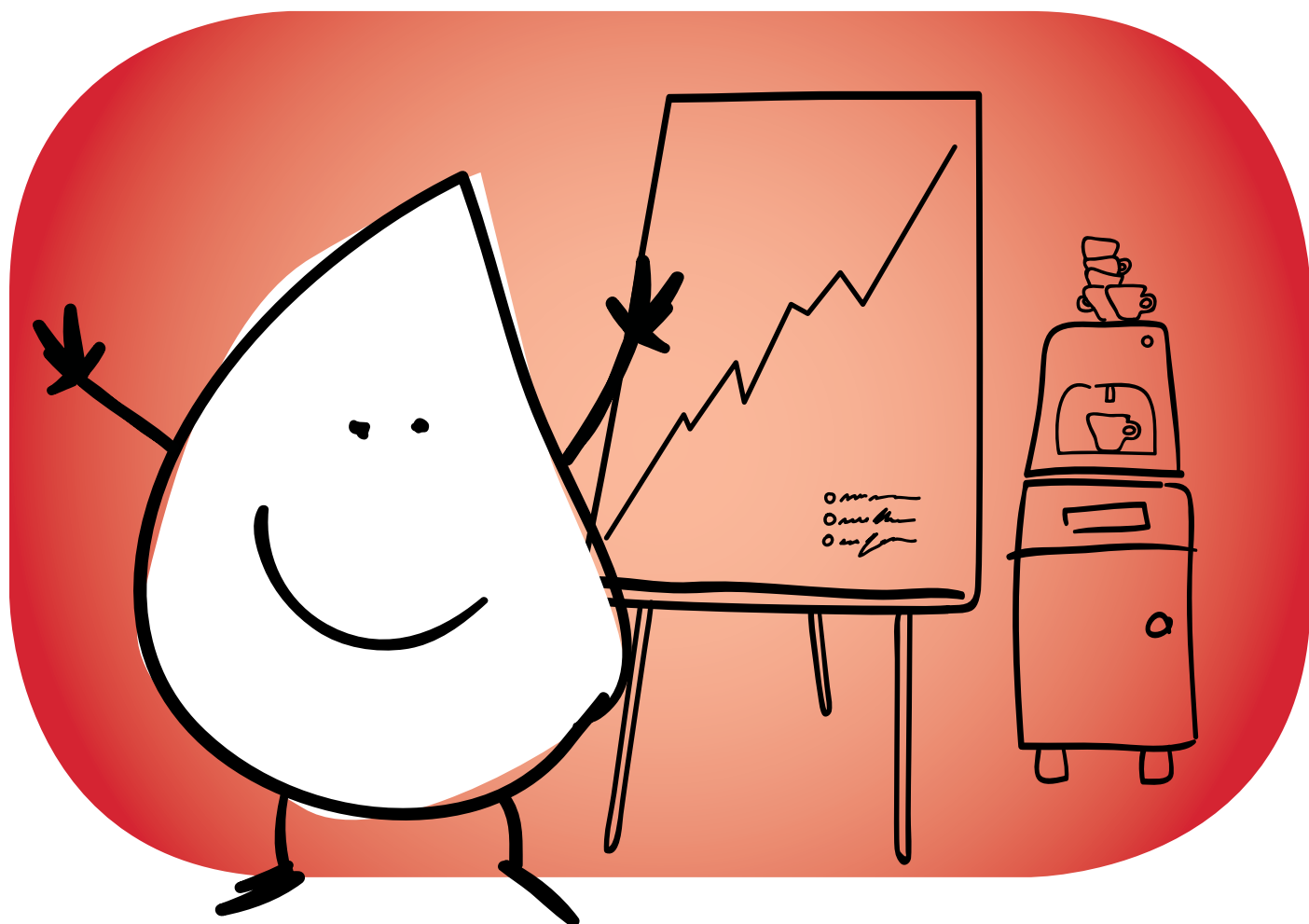


Gocce di attivismo in ufficio



Fai la differenza e passaparola!

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



www.neolatte.it



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 nuove sfide**, facili e divertenti, da cogliere con i bambini durante il vostro prossimo **viaggio**. 10 piccole gocce di attivismo, alla tua portata, che possono avere un impatto... immenso!.

Fai la differenza e passaparola!

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

Ogni mese trovi:

- una nuova **GUIDA** "Gocce di attivismo" sul sito 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!

Scrivici a goccediattivismo@radiomamma.it

Questa è l'ultima Guida di sei!

Sono già uscite le Guide Gocce di attivismo in **casa**, in **città**, in **viaggio**, a **scuola** e negli **acquisti**. Scoprite e scaricate dal sito!



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						
Totale per guida						

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, insieme, se vuoi, ad una foto di famiglia. Un premio speciale verrà dato alle famiglie più intraprendenti!



Sfida 1 Infilati nei panni di un tuo collega

Questa sfida è molto semplice (*almeno apparentemente...*): mettili nei panni di un tuo collega e chiedi a lui di mettersi nei tuoi. Per un'ora, per un giorno... magari - almeno un po' - per sempre.

Lo scopo? Non per mettere allo scoperto i reciproci punti deboli e colpirci a tradimento, ma per scoprire come ciascun ruolo ha i **propri vantaggi** ma anche le **proprie pene**.

Se dopo l'esperimento vi è venuta voglia di preparargli un caffè quando riceve una telefonata da un cliente rompiscatole, o non vi va più di lamentarvi per il vostro troppo carico di lavoro.....il gioco ha funzionato.

Ogni passo per rendere la vita in ufficio più **piacevole** e più **umana** è benvenuto!



I fatti

- In una stanza di ufficio, da ogni scrivania la visuale è diversa;
- Molti lavoratori dipendenti sognano + flessibilità e autonomia - orari rigidi e richieste di permessi;
- Molti liberi professionisti desiderano - responsabilità sulle proprie spalle + pagamenti regolari e la tredicesima (*la quattordicesima non riescono proprio a immaginarsela!*)

Missione speciale: Agente segreto



Scambiarsi i ruoli alla luce del sole è un gioco divertente oltre che "istruttivo", ma se credi che nel tuo ambiente di lavoro

sia davvero infattibile (pena il rischio di licenziamento!) allora...diventa agente segreto e agisci in incognito!

Entra nei panni di un tuo collega senza che lui se ne accorga, e scopri la vita dell'ufficio dal suo punto di vista!

Proviamoci con i bambini



Uno scambio di ruoli anche in famiglia? Perché no!

Un fratello maggiore diventa il minore, una mamma un papà,

un bambino un genitore...

...grandi scoperte ti aspettano

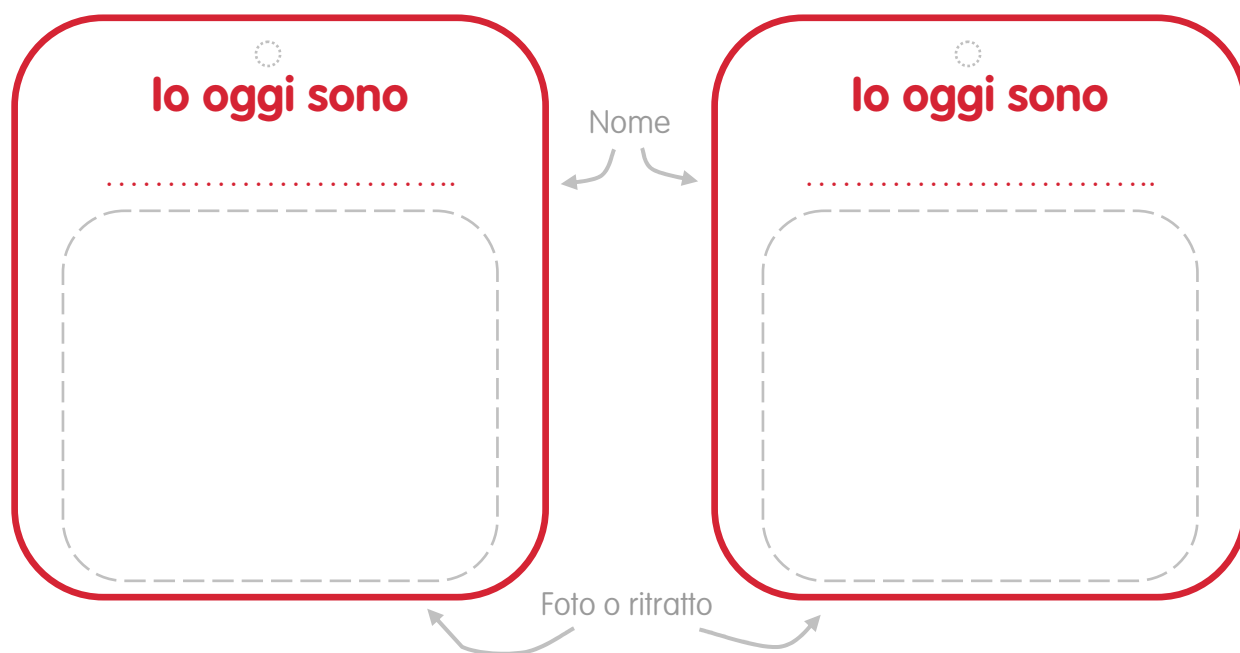
e forse anche un po'

di comprensione

reciproca in più!



Il badge da scambiare con il collega...



...e i panni da rendere



Sfida 2 Guarda lontano quando lavori

Gli oculisti raccomandano di levare lo sguardo dallo schermo ogni venti minuti e di posarlo per venti secondi su qualcosa posto a una distanza di 20 metri.

Guardare lontano permette ai tuoi **occhi** di riposare ma anche a te di avere una **prospettiva più ampia**, di vedere oltre, un po' più in là del tuo naso.

Un ottimo modo per intraprendere scelte intelligenti e coraggiose che fanno bene a te, agli altri e all'ambiente.

Come scegliere un corriere in bicicletta che non inquina, affidare le pulizie a una cooperativa sociale, scegliere per Natale un gadget aziendale solidale.



I fatti

Quale prospettiva vorresti vedere dalla tua finestra?



Per iniziare subito

Intraprendi subito buone pratiche:

- Corrieri in **bicicletta**: www.urbanbm.it
- Recupero del **cibo avanzato** da mense aziendali: www.siticibo.it
- Idee per un ufficio a basso **impatto ambientale**: www.ufficiosostenibile.net e www.wwf.it (selezionare aziende)
- **Rigenerazione** di pc, stampanti e cartucce: www.rigeneriamoci.com
- **Condivisione** di spazi, idee e relazioni: www.hubmilan.com
- **Biglietti da visita** da cooperative sociali: www.pensiericolori.it
- **Catering** solidali: www.laboratorioprocaccini.it e www.olinda.org

Per promuovere **sfide** per migliorare Milano, esponi in ufficio le **cartoline** di Gocce di attivismo!

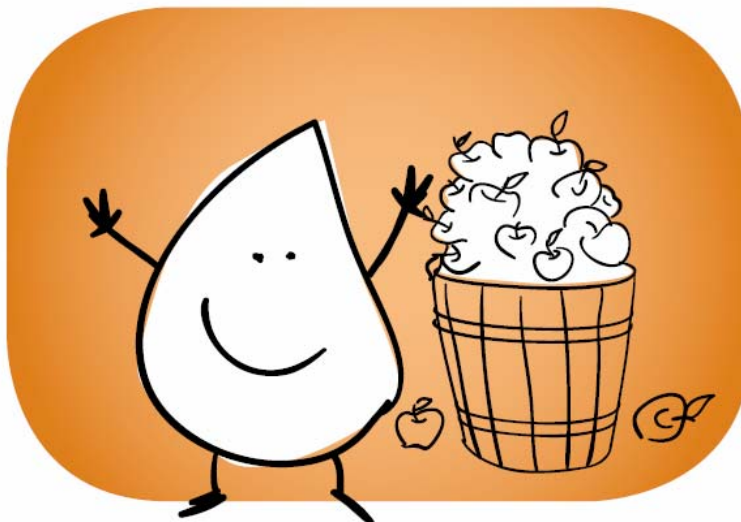
Proviamoci con i bambini

Dal semplice binocolo con la carta igienica o con i vasetti di yogurt (<http://bimbicreativi.blogspot.com/2010/07/binocolo-degli-espoloratori.html>) al vero cannocchiale astronomico (http://xoomer.virgilio.it/gruppo_cb3/Documenti/Tecnica_EG/astronomia_cannocchiale.jpg): l'importante è costruirlo con i bambini e tenerlo sempre a portata di mano per garantire un'ampia visuale!



Sfida 3 Metti un cesto di frutta fresca di stagione sulla tua scrivania

Difficile non seguire un **buon proposito** se te lo trovi **proprio davanti agli occhi**. Ancora più vicino del distributore di snack e più **gustoso** e colorato del pacchetto di cracker che hai nel cassetto. Concediti un bel cestino di frutta di stagione sulla scrivania...
...e offrila a clienti e colleghi!



I fatti

- La frutta è ricca in acqua, fibre, vitamine, minerali e antiossidanti: i nutrizionisti consigliano di consumare **5 porzioni** di frutta e verdura **al giorno**;
- in Inghilterra sono una realtà diffusa: siti web specializzati nella vendita di frutta per l'ufficio; www.fruitatoffice.com in più dona in **beneficenza** 1 euro per ogni consegna settimanale;
- chi ha già provato sostiene che la frutta in ufficio motiva i lavoratori, promuove il benessere, migliora l'umore, aumenta la produttività e diminuisce le pause caffè non necessarie.

Per iniziare subito

Basta un **cestino** dell'equosolidale o un **piatto** che a casa non usi e, ovviamente, la protagonista: la **frutta!** La puoi comprare quando fai la **spesa** per la tua famiglia, dal fruttivendolo che incontri nel tragitto casa-lavoro, in pausa pranzo al **mercato** rionale vicino all'ufficio (ogni giorno ce ne sono almeno 14 sparsi in città!), oppure con i tuoi bambini nei negozi bio **family friendly** di Milano (www.bottegas.it, www.superpolo.it, www.centrobotanico.it)...
...fanno anche consegne a domicilio settimanali!

Proviamoci con i bambini

Prepara con tuo figlio delle **bandierine** "Oggi mele", "Oggi pere", "Oggi uva", con carta e **stuzzicadenti** da posizionare ogni giorno nel cesto a seconda della disponibilità e della stagione.

Intraprendi la **gara di mangiafrutta** della pagina successiva con la tua **famiglia** (o con i tuoi **colleghi!**).



La gara del mangiafrutto

Hai già intrapreso con successo la gara di lettura della Sfida 7 della Guida Gocce di attivismo in casa? Ora mettiti sotto con quella della frutta! Colora un quadratino nella tua colonna ogni volta che mangi un frutto...e scala i livelli: le medaglie costruiscile con i bambini!

FRUTTA

mangiata dalla famiglia/ufficio.....nella settimana.....

Menzione speciale Mister Frutta: complimenti!!

28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					

Hai raggiunto il Bollino Macedonia: con 3 frutti la varietà non manca!

21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					

Due frutti al giorno: bravo! ...di stagione mi raccomando!

14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					

Una mela al giorno toglie il medico di turno...ma un frutto in più non guasta

7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

Chi:

Mercati rionali a Milano

Trova il mercato vicino al tuo ufficio o sul tragitto casa-scuola-lavoro e **segnati sull'agenda** il giorno in cui si tiene. Non hai più scuse per non avere la *frutta fresca di stagione* sulla scrivania!

ELENCO MERCATI SETTIMANALI SCOPERTI

LUNEDI		
N°	nome mercato	z.d.
1	CESARIANO	1
2	DE PREDIS	8
3	ARPINO	7
4	GHINI LUCA	5
5	KRAMER	3
6	MORETTO DA BRESCIA	3
7	PALMI	7
8	PISANI DOSSI	3
9	PONTI ETTORE	6
10	SAN MARCO	1
11	SANTA TERESA	5
12	CAMBINI	2
13	TRECHI	9
14	ZAMAGNA	7
15		
16		

MARTEDI	
nome mercato	z.d.
ARIOLI VENEGONI	7
BARIGOZZI	4
BENEDETTO MARCELLO	3
BONOLA	8
EUSTACHI	3
FAUCHE'	8
GARIGLIANO	9
GRATOSOGLIO SUD	5
MOMPIANI	4
PAPINIANO	1
PASCARELLA	8
SAN MINIATO	9
STROZZI	6
VASARI	4

MERCOLEDI	
nome mercato	z.d.
BENTIVOGLIO	7
BORSI	6
CERMENATE	5
SAN BENIGNO	3
DE CAPITANI	9
FIAMMINGHINO	8
GAETA	9
GIUSSANI	6
MARTINI	4
PARETO	8
RANCATI	2
VIALE MONZA	2
VAL DI LEDRO	9
VESPRI SICILIANI	6
VITTORELLI	2
ZURETTI	2

GIOVEDI		
N°	nome mercato	z.d.
1	AMPERE	3
2	CALATAFIMI	1
3	CALVI	4
4	CESARIANO	1
5	DI RUDINI'	6
6	DE PREDIS	8
7	ORBETELLO	3
8	OSOPPO	7
9	ROMBON	3
10	SAN MARCO	1
11	SEGNARI	6
12	TONEZZA	7
13	TRAVERSI	8
14	UNGHERIA	4
15	VAL MAIRA	9
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

VENERDI	
nome mercato	z.d.
NEERA	5
BONOLA	8
CANALETTO	3
CATONE	9
CREMA	5
CURIEL	6
DEI GUARNERI	5
CITTADINI - ARSIA	8
GRAT OSOGLIO NORD	5
MARCO AURELIO	2
PAGANO	1
PISTOIA	7
BENACO	4
STRESA	2
F.lli DI DIO	7

SABATO	
nome mercato	z.d.
ARCANGELI	7
ARDISSONE	8
MARTESANA	2
ASMARA	9
OGLIO	4
BENEDETTO MARCELLO	3
BORDIGHERA	5
CICCOTTI	9
DARSENÀ	1
DELLA RONDINE	6
FALCK	8
FAUCHE'	8
GARIGLIANO	9
TABACCHI	5
TRASIMENO	2
OLMI	7
OSOPPO	7
PORTA NUOVA	1
PAPINIANO	1
ROGOREDO	4
VALVASSORI PERONI	3

(z.d. = zona decentramento)

Sfida 4 Pensando ai polmoni di tuo figlio, goditi un viaggio pulito ogni giorno!

Cosa c'è tra la tua abitazione e il posto dove lavori? Poche centinaia di metri o chilometri, case, persone, piazze, e comunque un tempo necessario a percorrerli. E allora perché non goderselo al meglio, senza sensi di colpa? Cammina, prendi il metrò, inforca la bicicletta o il monopattino, o - se proprio proprio non trovi alternative alla macchina - organizza un carpooling con i tuoi colleghi. E durante questo viaggio leggi un bel libro, ascolta la tua musica preferita, chiacchiera, osserva i tuoi concittadini, senti il respiro della tua città o perditi esclusivamente dietro ai tuoi pensieri. Ma godi di questo tempo per rilassarti e fare qualcosa di piacevole... molto meglio che pigiare nervosamente il piede sull'acceleratore o la mano sul clacson!



I fatti

- Gli automobilisti dell'Unione Europea possiedono attualmente un terzo dei 750 milioni di veicoli presenti nel mondo;
- Un autobus trasporta tante persone quante ne potrebbero trasportare 30 automobili, occupando sulla strada soltanto lo spazio di tre auto;
- nel centro di Milano ogni giorno, dal lunedì al venerdì, si muovono in auto il 41% dei residenti e il 20% delle persone che lo raggiungono per lavoro.

Per iniziare subito

Non fossilizzarti sulle tue abitudini!

Prova nuove alternative di viaggio casa-ufficio e divertiti a compilare la tabella di viaggio con i tuoi figli.

Cresci e, con il Quadrato Magico delle pagine successive, scegli con consapevolezza e responsabilità!

Buone notizie

Ti costa **meno di 1 euro al giorno**



muoverti a Milano per un anno intero con i mezzi pubblici e le bici delle stazioni bike-mi (rispettivamente 300 e 36 € l'abbonamento annuale)

...e i bambini viaggiano **gratis!!!**

(anche su tutti i treni della Lombardia)

La tabella di viaggio...

Trova **10 modi alternativi per andare in ufficio e testali**: cambia **mezzo**, cambia **percorso**, misura il **tempo totale** (andata + ritorno) di viaggio, dai un giudizio di **piacevolezza** (tenendo conto di relax, divertimento, socialità,...) e di quanto il tuo modo di muoverti **fa bene a Milano**...e ai **polmoni di tuo figlio!** Inquinamento, rumore, traffico, spazi pubblici per muoversi in sicurezza, ... sono tutti fattori che contribuiscono al suo benessere e alla sua felicità, oltre che alla tua. 😊

Trovi nella pagina seguente i bollini per compilare la tabella.

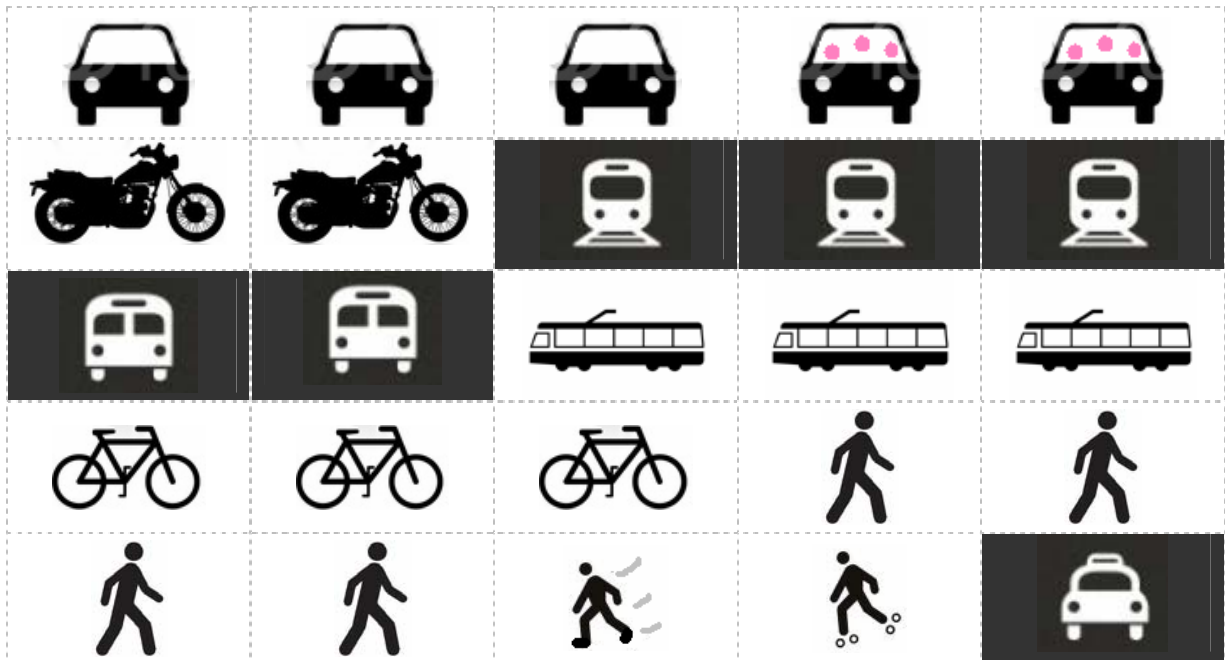
	Mezzo	Percorso	Tempo impiegato	Grado di piacevolezza	Quanto fa bene a Milano
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

...i bollini per compilarla...

Puoi compilare la tabella scrivendoci direttamente, oppure ritagliando e incollando i bollini qua sotto. Poi passa alla pagina successiva

Mezzo

Carpooling



Grado di piacevolezza



Quanto fa bene a Milano



...e un Quadrato Magico per scegliere bene!

Una volta che hai **provato diverse alternative** di viaggio, puoi usare il **QUADRATO MAGICO** qua sotto per **scegliere l'alternativa migliore** per te e per tutti!

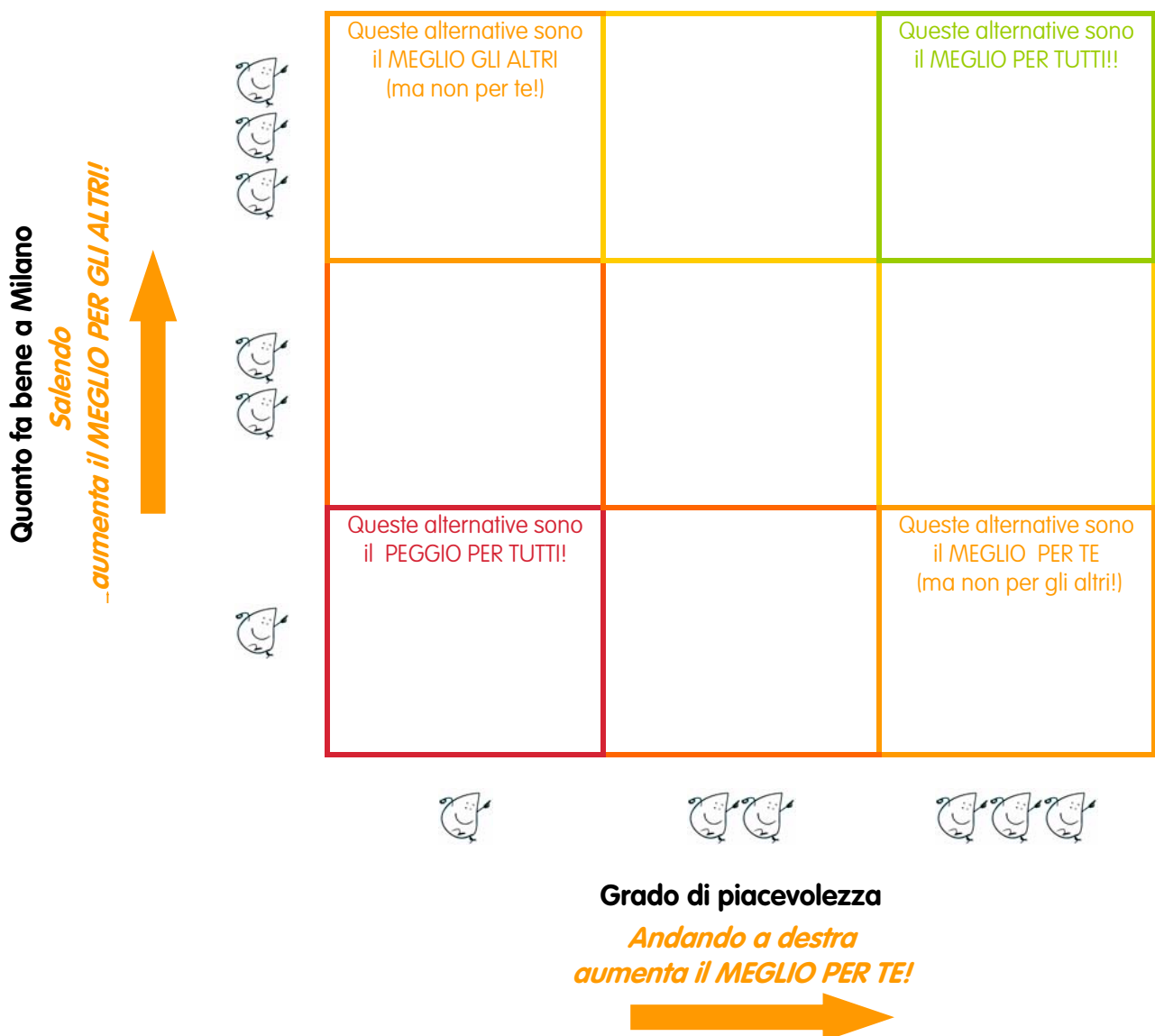
Completa il quadrato magico: inserisci ogni tua alternativa di viaggio (indicandola con il suo numero) nel quadrato magico, posizionandola nella cella corrispondente al suo grado di piacevolezza e a quanto fa bene a Milano.

Leggi cosa ti dice il quadrato: le **soluzioni migliori per te** sono quelle verso destra, mentre le **soluzioni migliori per Milano** (e anche per la salute dei tuoi figli...) quelle più in alto.

Fai la tua scelta:

Se vuoi scegliere il miglior **compromesso** tra il tuo benessere e quello degli altri, seleziona le alternative di viaggio posizionate più in alto e a destra: sono le migliori perché battono le altre (che quindi puoi scartare) per almeno uno dei due obiettivi.

Verifica quindi i tempi di viaggio corrispondenti: qual è per te la più sostenibile? Sceglila e adottala...tenendo presente che se per qualcuno "il tempo è denaro" per qualcun altro "la salute viene prima di tutto!"



Sfida 5 Esci in tempo

Se ti senti in colpa a smettere di lavorare ed uscire all'ora giusta dall'ufficio, cambia punto di vista. Chi lavora fino a tardi potrebbe si aver tanto lavoro da fare, ma anche essere visto come un lavoratore distratto e poco efficiente durante la giornata, che si concede troppe pause caffè o video su *youtube*; oppure una persona che non ha fuori dall'ufficio una vita interessante, fatta di amici, figli, sport e cultura.

Al contrario chi finisce di lavorare in tempo, potrebbe essere stimato come una persona che dà le giuste priorità e il giusto spazio a tutto, prendendosi cura del suo benessere fisico e psichico; un lavoratore davvero eccellente capace di organizzarsi bene e portare avanti i suoi compiti nel tempo giusto.

Che ne dici? *Guarda l'orologio e...spegni il PC!*



I fatti

- Nel Regno Unito il 25 febbraio si festeggia il **Work Your Proper Hours Day**: il valore del lavoro straordinario non pagato svolto ogni anno da 5 milioni di inglesi è pari a 27 miliardi di sterline;
- Alcune aziende americane hanno fatto loro la filosofia del "**Leave the Office Earlier Day**": uscire in tempo dal lavoro permette di aumentare la **produttività** perché stimola le persone ad essere più **efficienti** e l'intero ufficio a **organizzarsi** meglio, accrescendo anche il **benessere** dei singoli lavoratori

Per iniziare subito

Arrivare in tempo ma in che modo? Un trucco di una papà per arrivare dai bambini nel *mood* giusto: "Per metà del percorso ufficio-casa mi concedo di finire di pensare al lavoro che ho mollato, a quello che è rimasto in sospeso o che non ho digerito. Poi libero la mente, camminando faccio ginnastica facciale per liberare le tensioni (la gente mi guarda un po' strana ma il beneficio vale la figuraccia!), respiro profondamente, penso ad almeno una cosa bella che ho voglia di fare con i miei figli ed entro in casa con un sorriso!

Proviamoci con i bambini

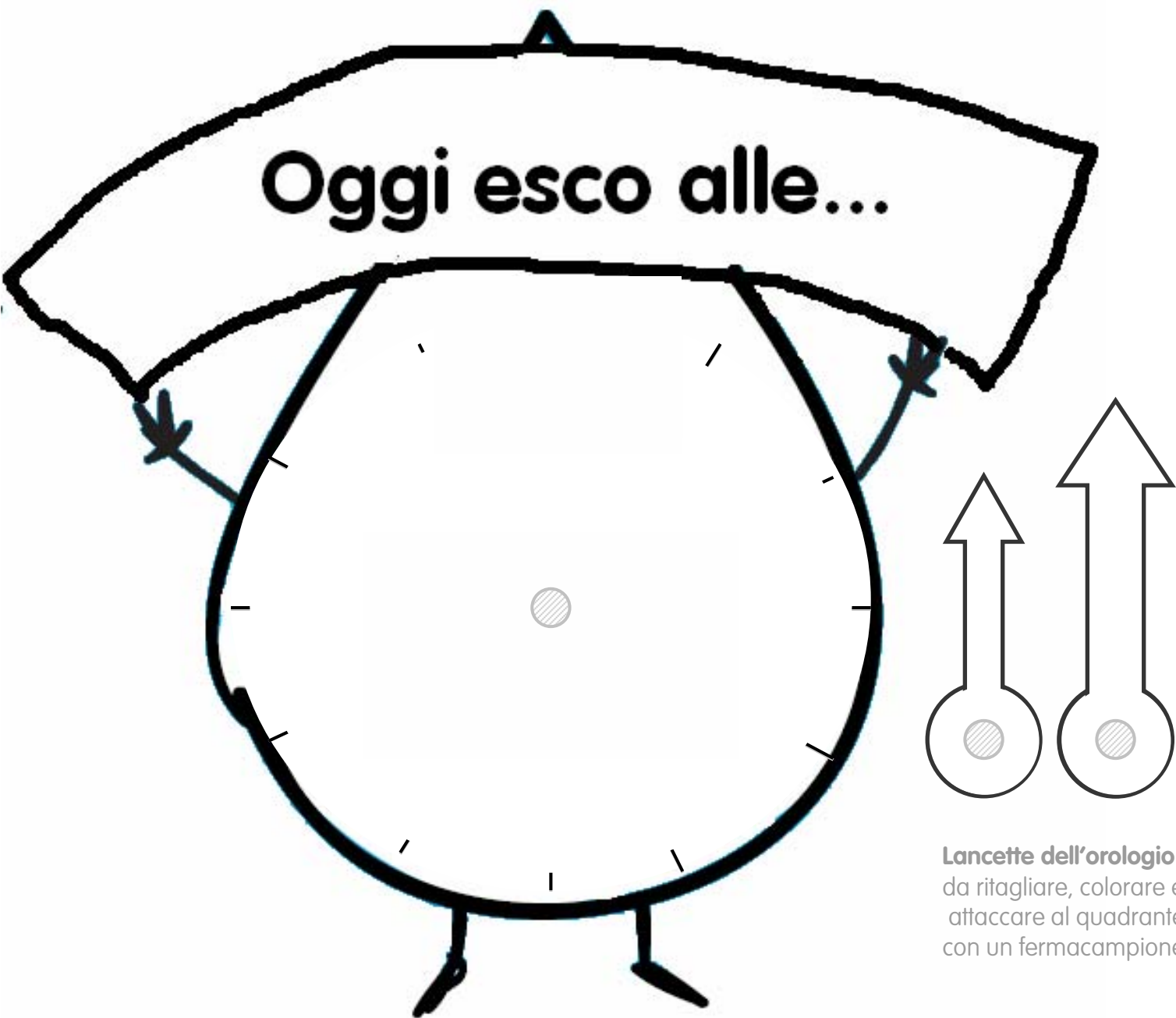
Se lavori a tempo pieno, prenditi un pomeriggio per andare a prendere tuo figlio all'asilo o a scuola e vivere la sua quotidianità. Magari lo fai quando c'è una visita medica speciale, un evento di famiglia o qualche contrattempo. Prova invece a farlo, almeno una volta, un giorno qualunque, senza dover far nulla di speciale ma semplicemente godendoti il pomeriggio di un giorno feriale con lui.

Una sfida in più per mamme e papà che lavorano a tempo pieno!



L'orologio per evitare gli straordinari

Ritaglia, colora, assembla l'orologio con i tuoi figli. Portalo poi in ufficio e posizionalo ben visibile di fianco alla tua postazione di lavoro per ricordarti di uscire in tempo.



Sfida 6 Goditi un caffè come si deve

Fino a oggi:

2 caffè
al giorno ×



=



Da oggi:

2 caffè
al giorno ×



=

ZERO RIFIUTI!

I fatti

- Una tazzina di caffè **monouso** di plastica pesa 5 g e, una volta usata, diventa un rifiuto da smaltire; una di **ceramica** dura molti anni;
- **Ridurre** i rifiuti alla fonte è meglio che riciclare: si risparmiano energia e risorse naturali, si evita l'inquinamento di suolo, acqua e aria, ...e costa meno! Dal **19 al 27 novembre 2011** si tiene la 3° edizione della **Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti**: divertiti a guardare con i tuoi figli e i tuoi colleghi il video su vimeo.com/20736817



Caffè solidale

Per un caffè ancora più buono, puoi scegliere per il tuo ufficio:

- **miscele di caffè** provenienti dall'**equo e solidale** che sostengono i produttori del sud del mondo,
- **cialde** in carta di riso **biodegradabili** e compostabili al 100%.



A Milano rivolgiti a www.puntoequo.org:
le macchine per il caffè sono in comodato gratuito!

Proviamoci con i bambini

Prepara con i tuoi figli la **tazzina** da portare in ufficio per le tue pause caffè: prendine una da casa che non usi o comprane una nuova e falla **decorare** da loro. *Attenzione*, usa i colori per la ceramica solo sull'esterno, evitandone il contatto con qualsiasi bevanda o cibo.



Per Natale una tazzina da caffè

Per Natale fai un regalo **utile**, *SEMPLICE*, **economico**, **concreto**, **ecologico** ai tuoi colleghi e al tuo capo: una semplice **tazzina di ceramica** per il caffè da usare in ufficio al posto dell'usa e getta. Se vuoi puoi anche unire piattino e cucchiaino e soprattutto il biglietto con l'invito ad **usarla**, **usarla** e **USARLA** sempre!

Istruzioni: Stampa la pagina, ritaglia il fronte e il retro del biglietto e incollale insieme in modo da formare una cartolina (dietro contro dietro). Ricordati di firmarlo!

**Per la migliore pausa caffè.
Ci vediamo alla macchinetta
ognuno con la sua!**



Buon Natale senza rifiuti

Fino a oggi:

2 caffè
al giorno

x



=

**2 kg di rifiuti
in plastica
in un anno**

Da oggi:

2 caffè
al giorno

x



=

ZERO RIFIUTI!

Sfida 7 Se vuoi un alleato nel lavoro, porta tuo figlio in ufficio

Prima che tuo figlio:

- pensi che l'ufficio sia un **buco nero** che ti inghiotte o, al contrario, un **mondo incantato** molto più attraente della vostra normalissima casa;
- immagini i tuoi colleghi come **gormiti mostruosi** con cui intraprendere lotte primordiali;
- sia convinto che tu abbia un'**altra famiglia**, molto numerosa, parecchio stressante e anche un po' ingombrante, che di cognome fa il nome della tua azienda...

Insomma prima che tuo figlio ti creda irrimediabilmente schizofrenico per la **doppia vita** che conduci e di cui sa ben poco, c'è una cosa semplicissima che puoi fare: **P O R T A L O** un giorno **in ufficio con te**.

Vedere, scoprire, esplorare il luogo dove passi così **tante ore** della tua giornata potrà solo rasserenarlo.

E convincerlo di avere un genitore (quasi) normale.



I fatti

- nella sede di Cinisello di SAP Italia ogni **nascita di un figlio** di un dipendente viene festeggiata con un bel fiocco rosa o azzurro posizionato sul bancone della reception all'ingresso;
- il 20 maggio 2011 si è tenuta la 17° edizione della "**Festa delle mamme che lavorano**" organizzata da La Stampa e Il Corriere della Sera: oltre 100 le aziende che hanno partecipato e aperto le loro porte ai figli dei dipendenti (info e adesioni a tuttolavoro@lastampa.it).

Piccole incombenze

In ufficio puoi chiedere a tuo figlio di:

- aiutarti a scrivere e appiccicare le **etichette** sui classificatori dell'archivio;
- fare un disegno sul tuo **mousepad** usando i pennarelloni della lavagna luminosa;
- bagnare le **piante** della sala d'aspetto;
- **far sorridere** un collega troppo serio o musone;
- selezionare tra i fogli buttati quelli che sono vuoti su un lato e possono essere portati a casa per disegnare.

Quando devi muoverti per lavoro puoi nominare tuo figlio "**assistente di viaggio**" a terra o...portandolo con te!

Grandi scoperte

La macchina fotocopiatrice, il cassetto con il materiale di cancelleria, i lunghi corridoi perfetti per correre, le divise o i camici, le sale riunioni, le poltrone girevoli, i registratori di cassa, i telefoni con i numeri interni per chiamarsi da una stanza all'altra: infinite sono le **attrazioni di un ufficio** per qualsiasi bambino curioso di conoscere il misterioso mondo dei suoi genitori. Provare per credere!



Sfida 8 Lancia la Giornata dei desideri

Che il tuo lavoro sia quello che hai desiderato fin da bambino o semplicemente quello che, per i casi fortuiti della vita, ti sei ritrovato a fare, ci sono sempre le **giornate difficili**, i colleghi con cui fai più fatica a relazionarti, le cose - grandi e piccole - **che non ti vanno** proprio e che vorresti andassero diversamente... Ma **diversamente come?**

Per non disperdere le tue possibili soluzioni a una vita lavorativa più felice e anche quelle che potrebbero avere i tuoi colleghi, lancia la "**Giornata dei desideri**".

Ognuno si muove per l'ufficio con un blocchetto di **post-it** dove annota le sue idee e i suoi desideri che poi attacca in giro. In alternativa si può preporre un'apposita bacheca o, se l'anonimato risulta più efficace, una cassetta chiusa. Unica regola: non lamentarsi ma essere propositivi, anche osando **suggerimenti insoliti e innovativi**.

Fai poi in modo di rendere visibili a tutti le idee emerse: stimoleranno **riflessioni**, confronti e - speriamo - anche utili **cambiamenti!**

I fatti

- Alla Pepsi la top manager che si occupa di work/life balance ha inventato "**Stay at home card**": permessi speciali che, come una carta jolly, puoi giocare quando vuoi per stare a casa con i figli;

- sul sito <http://nyc.changeby.us> i newyorchesi sono invitati ad aggiungere un post-it con la loro idea su come migliorare la città, rendendola più verde e piacevole; la bacheca virtuale permette di condividere idee, creare progetti e scoprire nuove risorse.

Proviamoci con i bambini

Adotta anche a casa la Giornata dei desideri. E' un modo per scoprire il punto di vista di tutti i membri della tua famiglia e un utile spunto per mettere in discussione e rivoluzionare gli spazi, le abitudini, i ruoli di ciascuno.



Io l'ho fatto!

Anita Roddick, la fondatrice ora scomparsa di Body Shop - "La prima cosa che un manager dovrebbe fare? Rispettare le persone con cui lavora. (...).Noi distribuiamo a tutti i dipendenti un pacco di buste rosse in cui chiunque può scrivere cosa non funziona dentro al Body Shop e noi abbiamo l'obbligo di rispondere entro 24 ore."

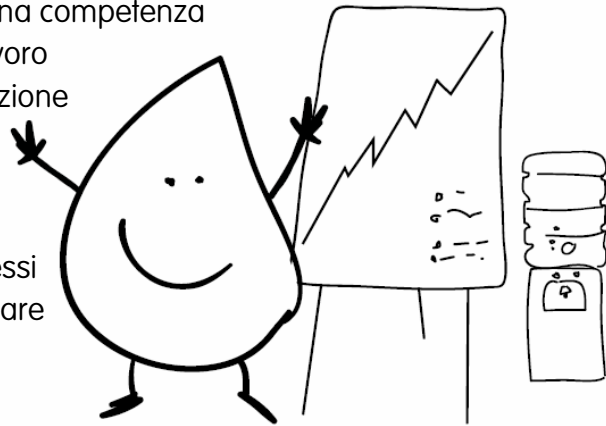


Sfida 9 Premia e premiati....

Al posto di essere assillato per quello che non sei riuscito a fare o non hai fatto come avresti voluto, concediti un **premio** per i tuoi, piccoli o grandi, **traguardi raggiunti**:

per una cosa che hai **imparato** a fare, per una competenza acquisita, per una **difficoltà superata** nel lavoro o nei rapporti con i colleghi, per la soddisfazione di un cliente, o anche per una buona abitudine che hai portato in ufficio.

Condividi con i tuoi colleghi e la tua famiglia, oltre le difficoltà, anche i tuoi personali successi e sei pronto a riconoscere, elogiare e festeggiare anche i loro traguardi.



I fatti

- A **Radiomamma** "celebriamo" i buoni risultati con una mail intitolata "**good news**" condivisa con tutti;
- Un'ottima lettura per motivarsi, non solo sul lavoro, è "**Let My People Go Surfing**" (Vivalda Editori, 2009) di Yvon Chouinard, il fondatore di Patagonia.



Piccoli premi per se e per gli altri

- Esci in tempo o invita un tuo collega a farlo (Sfida 5);
- Prenditi la pausa pranzo per andare a correre o fare sport;
- Porta una torta a casa o in ufficio per festeggiare insieme;
- A cena metti un cioccolatino come segnaposto per ogni membro della famiglia;
- Prepara un caffè al tuo collega preso da una scadenza importante;
- Porta tutta la famiglia al cinema allo spettacolo delle 18 di un giorno feriale.

Condividi le cartoline di Gocce di attivismo

Esponi le **cartoline** di Gocce di attivismo in ufficio e intraprendi le sfide con i tuoi colleghi: condividete le fatiche e ancor di più festeggiate insieme i successi! Puoi anche usare lo **spazio nel retro** delle cartoline per complimentarti.



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 o nella pagina seguente.

LA TUA MILANO FINALMENTE!



Una piccola anticipazione...

- Quando esci dall'ufficio **sogni di staccare** la spina davvero?
- Credi che sia giusto concedere un **meritato riposo** a chi lavora intensamente?
- Il **caldo dell'estate** ti piace, quello dovuto ai cambiamenti climatici un po' meno...

Se hai risposto SI ad almeno una di queste domande, la **decima sfida fa per te!**



Prendi **pennarelli, matite o pastelli**:
la cartolina questa volta la **colorano** i tuoi bambini!

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 Cocolotti - 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 Baccone 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
Saltafrotiere - Via Sangallo 10
Teo Boutique - Corso Concordia 9
Terreno di danza - Via Nino Bixio 15

ZONA 4

Altrotèmpo - 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 Bircò - 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 19
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 Albera - 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
Musicaingiochi - 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!



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



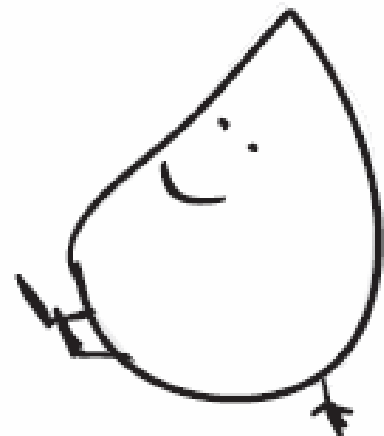
Quella che sembra una sfida impossibile poggia su un'idea semplice e innovativa al tempo stesso: abbattere i costi eliminando informazione medica, pubblicità e pressing sui pediatri puntando, invece, sulla capillarità delle farmacie nel territorio e sul potere del passaparola tra mamme. Sono loro che 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 conoscitore 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,

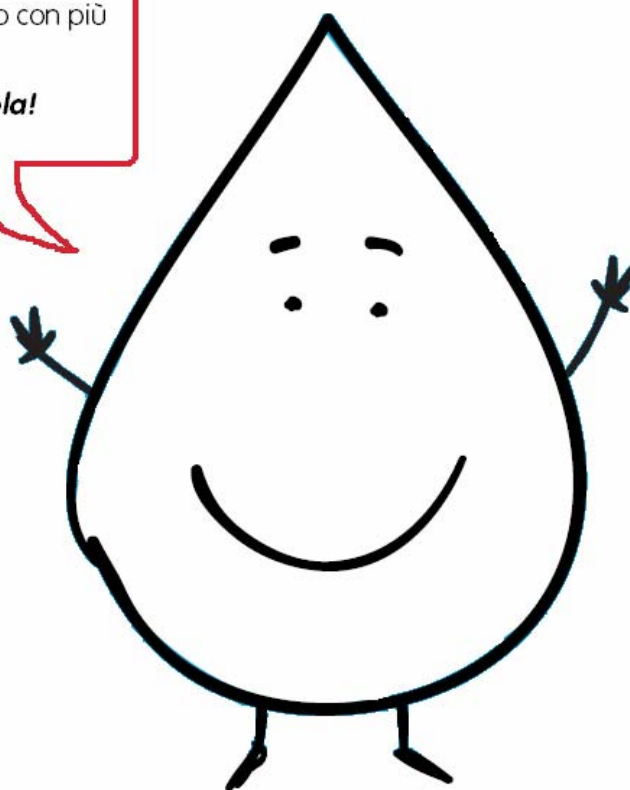
usa carta certificata ecologica (FSC, PEFC, Ecolabel, Nordic Swan) , meglio se riciclata, e stampa 2 pagine per foglio.

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) e **Neolatte** (www.neolatte.it)
a cura di Carlotta Jesi e Giovanna Ranci Ortigosa
Questa guida è stata pubblicata on-line il 14 novembre 2011