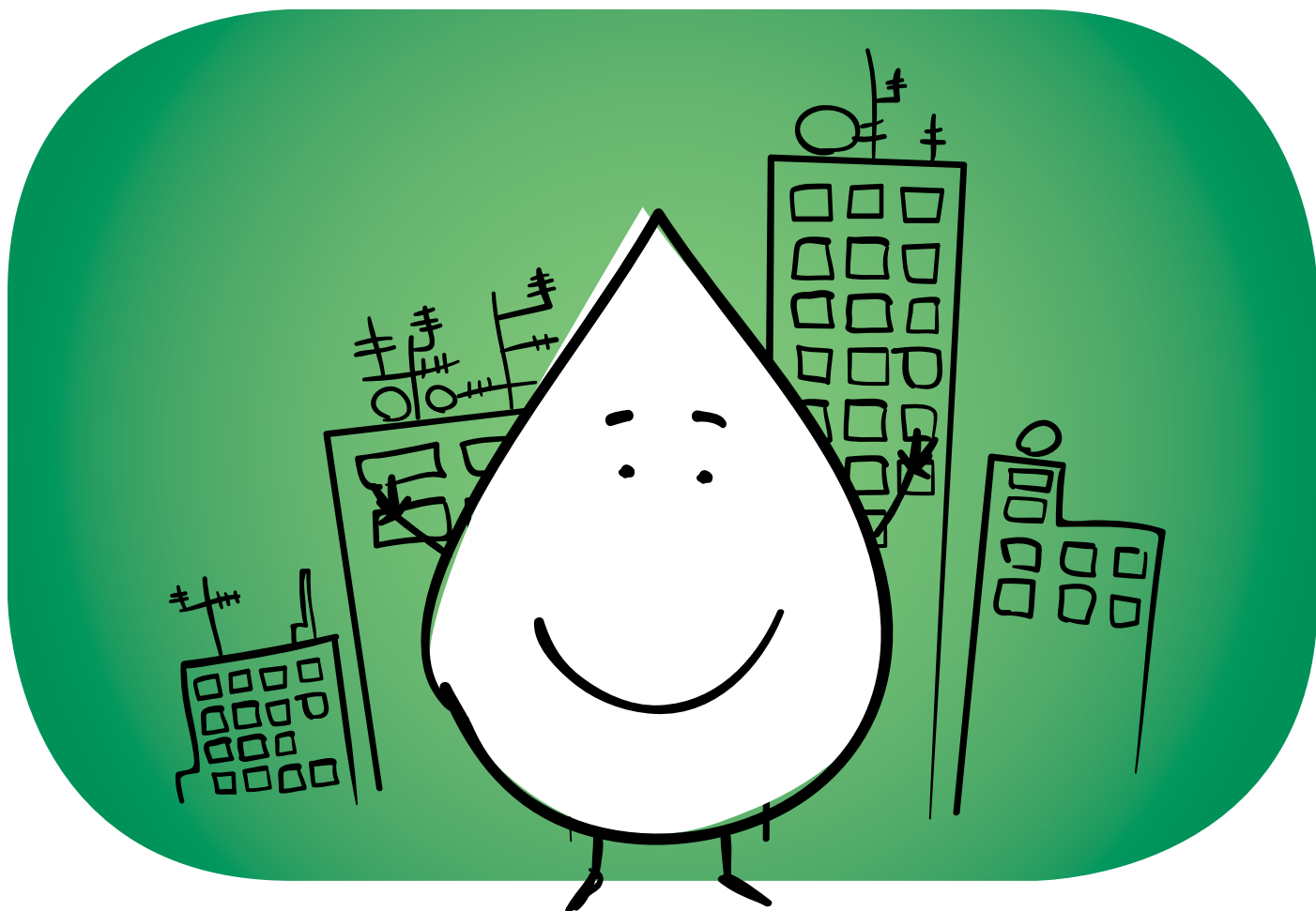


# Gocce di attivismo in città



**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. (LASCIARE UGUALI O CAMBIARE?)**

Questa guida è **dedicata a te**. Contiene 10 nuove sfide, facili e divertenti, da cogliere con i bambini. 10 piccole gocce di attivismo che, dopo aver contagiato la tua casa, grazie a te si diffondono nella tua città, per scoprire nuovi modi di trasformare e vivere Milano. Altre 10 gocce che possono avere un impatto... immenso!

*Fai la differenza e passaparola!*

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

Ogni mese escono:

- 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!
- Scrivici a [goccediattivismo@radiomamma.it](mailto:goccediattivismo@radiomamma.it)

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

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 In strada come a casa, scegli il cestino giusto per ogni materiale!

Sei **per strada** ma qualcosa non ti torna. Impacciato, non sai cosa fare. In una mano il giornale ormai letto e nell'altra la lattina vuota, ti chiedi: **dove li getto?** Certo, oramai a casa ogni rifiuto ha il suo posto e qui, in giro per la città, i conti non tornano. Tutti insieme, indifferenziati, i rifiuti perdono la loro specifica identità. Come ridargliela?

Porta pazientemente il tuo rifiuto **a casa** per consegnarlo alla sicurezza dei sacchi differenziati del tuo condominio e **invita i tuoi concittadini** a fare altrettanto...appendendo un cartello al cestino!



### I fatti

- nelle strade di Milano ci sono **37'500 cestini dei rifiuti** ma solo alcuni, come quelli in **Stazione Centrale**, permettono di differenziare carta, plastica e alluminio;
- nei cestini stradali di Milano ogni anno finiscono **49 mila tonnellate di rifiuti**: il 10% della quantità totale di rifiuti prodotta dai milanesi;
- se lasci un sacchetto di rifiuti accanto a un cestino rischi una **multa di 450 euro** per imbrattamento di suolo pubblico: nel 2009 l'hanno avuta 1'642 milanesi...1 ogni 5 ore!

### Proviamoci con i bambini

Stampa, fotocopia, ritaglia e fai colorare ai bambini i cartelli che invitano a differenziare: poi partite insieme per un **tour nel quartiere** per appenderli con un cordino ad ogni cestino che incontrate!

Fotografa la tua impresa e mandaci immagini e racconti a:  
goccediattivismo@radiomamma.it



### Per iniziare subito

- tieni sempre in borsa o in cartella un **sacchettino vuoto** utile per contenere eventuali rifiuti differenziabili da portare a casa;
- manda una **mail** all'Assessore all'Arredo Urbano e al Presidente del tuo consiglio di zona (trovi gli indirizzi su [www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)) per **chiedere cestini differenziati** nei luoghi dove credi più opportuno: "Gentile Assessore, credo che più cestini per la raccolta differenziata nelle strade di Milano possano aiutare noi milanesi a fare meglio. Le segnalo i seguenti luoghi dove sarebbero molto utili: .... "



Per favore, non gettarmi qui  
**DIFFERENZIAMMI!**



Portami a casa con te e gettami nel sacco giusto!



Per favore, non gettarmi qui  
**DIFFERENZIAMMI!**



Portami a casa con te e gettami nel sacco giusto!

## Sfida 2 Per uscire dal tran tran pappa, cacca, nanna, passeggia al chiaro di luna con la famiglia!

C'è chi dice che la **monotonia** uccide la passione e il sentimento, chi invece che la **regolarità** e l'abitudine sono le premesse per una vita lunga e sana.

Indipendentemente da quale sia la tua opinione, non c'è dubbio che una **passeggiata al chiaro di luna** risveglia in tutti buoni sentimenti e pace dei sensi.

Perché allora non esci dai soliti clichè *pappa-cacca-nanna* e, per una volta, dopo cena, coi bambini nel marsupio, nel passeggino o per mano, ti avventuri a fare quattro passi sfidando la metropoli?

Ferma il tempo, assapora la città senza fretta, vivila in una nuova luce, che sia quella della luna piena... o, se preferisci, anche quella dell'alba!



### I fatti

- camminare fa bene alla salute del corpo e della mente: migliora cuore, muscoli e articolazioni, rilassa il sistema nervoso e **allontana lo stress** più di un tranquillante leggero;
- il 7 e 8 maggio di ogni anno in tutto il mondo vengono organizzate passeggiate di quartiere per celebrare l'importanza degli **spazi pubblici** ([www.janeswalk.net](http://www.janeswalk.net));
- in un anno ci sono 12 (raramente 13) notti di luna piena e 365 albe da ammirare, una per giorno.

### Per iniziare subito

- partecipa alla prossima **run 5.30** ([www.run530.it](http://www.run530.it)) una corsa all'alba per vivere Milano come non avresti mai pensato!
- visitare un **museo o una mostra** in un orario insolito? Alcune esposizioni sono aperte 1 o 2 sere alla settimana, altre in occasione della notte dei musei (quest'anno il 14 maggio; [www.lanottedeimusei.it](http://www.lanottedeimusei.it)) o durante particolari eventi.
- 4 passi alla ricerca di una bella storia da leggere prima di dormire? alcune **biblioteche rionali** sono aperte anche alla sera.

### Io l'ho fatto!

*Monica, mamma di Sara, 6 anni, e Michele, 3 anni - Cena da amici in centro città. Zona ecopass con pochi posteggi ma tanti mezzi pubblici. Siamo andati in tram e... tornati pure! Era quasi mezzanotte ma i bambini, dopo le prime lamentele, sono stati gasatissimi di viaggiare con i "ragazzi grandi" ... e poi di camminare fino a casa sotto la luna. "Mamma, ma ogni notte, mentre noi dormiamo, tutti questi ragazzi se ne vanno in giro? ... ma poi dormono di giorno come i gufi?!"*



## Sfida 3 Fai della tua passione una buona azione!

C'è chi ama correre e chi cucinare, chi preferisce trafficare con la meccanica delle biciclette e chi suonare la chitarra. Qualcuno poi ama leggere, leggere e ancora leggere e qualcun'altro uscire, vedere gente, intessere relazioni... Anche tu hai le tue passioni, cose che ami fare, che ti danno gioia. Bene, seguile, coltivalle... e trova il modo di dividerle anche con qualcun altro!

Ti sembrerà impossibile ma nel mondo ci sono nonnine che fanno a maglia, ragazzi che pedalano per centinaia di chilometri, papà che vanno in montagna che dedicano la loro passione, oltre che a se stessi, anche agli altri. Come? Praticandola con qualcuno, pubblicizzando organizzazioni no profit, raccogliendo soldi per progetti sociali.

Far del bene... può diventar la cosa che ti piace di più!

### I fatti

- Il 2011 è l'anno europeo del **volontariato**;
- 130 le attività **organizzate e gestite dagli abitanti**, **650 bambini** tra i 3 e i 10 anni che hanno partecipato, **60 anziani** che si incontrano a cantare o fare ginnastica insieme: questi i numeri del progetto **Parchi Family Friendly** che coinvolge i due parchi milanesi Don Giussani e Villa Scheibler ([www.radiomamma.it/parchi](http://www.radiomamma.it/parchi)).

### Per iniziare subito

- buone azioni per i milanesi che amano correre a qualsiasi livello? partecipa alle missioni dei **podisti da marte** ([www.podistidamarte.it](http://www.podistidamarte.it)) o, da solo o in squadra, al Charity Program della Milano City Marathon ([milanocitymarathon.gazzetta.it](http://milanocitymarathon.gazzetta.it))

- al Parco Solari c'è chi condivide la sua passione per le biciclette organizzando una ciclofficina, chi legge una favola per i bambini, chi organizza un percorso a ostacoli per pattini e rollerblade ([www.radiomamma.it/parchi](http://www.radiomamma.it/parchi))

### Noi l'abbiamo fatto!

*Ivonne e Carlo, genitori di Emma, 8 anni, e Celia, 6 anni* - Siamo alla XV edizione ormai! La organizziamo ogni inverno e tra i nostri amici è un evento molto atteso. Si tratta di una **Grande Asta** in cui ognuno porta qualcosa che può essere "battuto" e venduto. Per esempio? Da regali non graditi ad **oggetti molto amati** che hanno una storia, e poi libri, detersivi autoprodotti, gigantografie di amici fotografi e anche "servizi": come una **cena cucinata** con arte e passione! Il ricavato va tutto ad associazioni non profit proposte e scelte insieme a chi partecipa all'asta. Continueremo a farla, per noi è sempre una bellissima occasione per vedere gli amici con lo **"spirito giusto"**!

## Sfida 4 Per non farti mancare nulla, crea un ripostiglio di quartiere!

Quante volte usi il trapano in un anno?

E la gelatiera o il portapacchi per la macchina?

Ci sono alcune cose che possiedi che, per la maggior parte del tempo, giacciono nell'armadio, in cantina o nel box aspettando di essere usate...per qualche ora all'anno! E altre cose che non hai, ma che ti è capitato di aver bisogno per una volta: un cacciavite elettrico, una tenda da campeggio, le borse della bicicletta, ...

E se provassi a creare un ripostiglio super attrezzato dove trovare qualsiasi cosa?

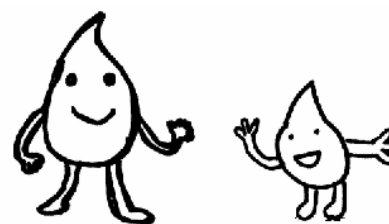
Un ripostiglio che contenesse tutto ciò che giace nei ripostigli delle famiglie del tuo isolato. L'hai detto! Inizia a mettere le tue cose in comune e a creare la rete...

...degli amici del ripostiglio!



### I fatti

- scambiarsi i beni anziché comprarli è un modo concreto e conveniente per prendersi cura dell'ambiente: si producono **meno rifiuti** e si evitano le **emissioni inquinanti** per produrli
- un rapporto di cortese vicinato può trasformarsi in una ricca e vivace **comunità di quartiere**



### Per iniziare subito

- se non trovi tra i vicini puoi cercare nei siti web di baratto (come [www.zerorelativo.it](http://www.zerorelativo.it));
- oltre che beni puoi scambiare servizi!

Cerco vicina per tenere i bambini mentre vado dal parrucchiere qua sotto

Mi offro per preparare la cena il giovedì sera

Offro la mia rete wi-fi per navigare

### Io l'ho fatto!

*Keara, fondatrice di [www.sharesomesugar.com](http://www.sharesomesugar.com), sito dove imprestarsi oltre 12000 beni-*  
Quando 3 anni fa ho traslocato mi sono accorta che mi mancavano cose come la cassetta degli attrezzi o la scala che in realtà uso solo poche volte all'anno. Mi sono detta perché comprarli se posso chiederli in prestito al mio vicino? Il problema però era sapere chi poteva imprestarmeli! Così ho creato il sito dove si può bussare alla porta del vicino...online!



## Qualche idea per organizzare un ripostiglio di quartiere

### Per partire

Lanciati da solo, oppure coinvolgi subito qualche amico con cui far partire il ripostiglio

### Crea un elenco o un database degli oggetti del ripostiglio

- Un ripostiglio moderno ed efficiente utilizza le potenzialità della rete ma, in alcune situazioni non troppo allargate, anche un elenco su un foglio di carta può andare bene...
- prepara una tabella come quella indicata sotto, su un foglio di calcolo se usi il computer:

OGGETTO o SERVIZIO	CATEGORIA	DISPONIBILITÀ (Prestito/ Regalo)	STATO (Disponibile /In uso)	CHI CONTATTARE (nome, mail, telefono)	NOTE
--------------------	-----------	--	-----------------------------------	--	------

*Esempi di categorie: Abbigliamento uomo, donna, bambino; Attrezzature sportive; Casa; Bricolage; Libri; Alimentari; Case vacanze; Servizi*

- metti il file in comune sulla rete, per esempio come documento condiviso in google: non farti spaventare è semplicissimo! trovi le istruzioni andando su [www.google.it](http://www.google.it) e selezionando "altro" e poi "documenti";
- decidi se dare la possibilità di scrivere sul file, e quindi di tenerlo aggiornato, a tutti oppure se vuoi centralizzare la gestione individuando qualcuno che se ne faccia carico (tieni conto che per funzionare il ripostiglio deve essere sempre aggiornato!)

### Qualche regola potrebbe servire

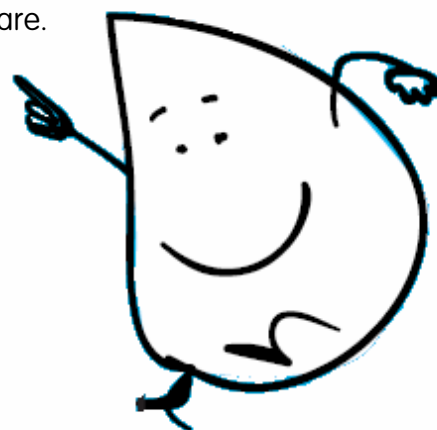
- le puoi iniziare a decidere tu oppure decidere tutti insieme una volta che si è formato un gruppo sufficientemente consistente
- metti delle regole per i prestiti (le cose devono essere rese nello stato in cui erano al momento del prestito, ...)
- puoi valutare la possibilità di dare un valore all'oggetto da rimborsare se si rompe: aiuta a prestare con più fiducia e a sentirsi meno in colpa se si rovina qualcosa!

### Coinvolgi amici, vicini di casa e abitanti del quartiere

- prepara un invito per partecipare in cui spieghi l'idea, come funziona e come "isciversi";
- manda l'invito tramite e-mail ad amici, mailing list della scuola, colleghi;
- distribuisce l'invito stampato nel condominio, ai genitori che incontri al parco o a scuola, ai negozi dell'isolato,...
- telefona a chi credi abbia bisogno di una spinta in più per partecipare.

### E ora...fai buon uso del ripostiglio!

Prima di comprare una cosa  
chiediti se l'hai già nel ripostiglio comune!



## Sfida 5 Per riempire brocca e biberon, scrocca l'acqua del Sindaco!

Ma chi te lo fa fare?

Il **medico no**, perché quella del rubinetto è sana e controllata.

L'**ambiente no**, perché se metti una sopra l'altra tutte le bottiglie di plastica che consumi in un anno arrivi a 5'000 metri di quota.

Il **portafoglio no**, perché quella del rubinetto costa molto meno.

La **schiena no**, perché non ne può più di caricare e scaricare, portare su litri e portare giù pattumiera.

Ma allora, **perché ti ostini** a comprare l'acqua in bottiglia al posto di servirti direttamente dal rubinetto di casa?

Il sapore? Bevi per qualche giorno l'acqua del Sindaco...

... e qualsiasi differenza di sapore te le sarai dimenticata!

*(e se sei scettico sottoponiti alla prova della pagina successiva!)*



### I fatti

- in Europa gli italiani sono i maggiori consumatori di acqua in bottiglia (195 litri a testa in un anno), nel Mondo ci battono solo gli Emirati Arabi e il Messico!
- per imbottigliare e trasportare 1 litro d'acqua in bottiglia si emettono almeno 100 gr di CO2, per 1 litro dal rubinetto 0.4 gr: 250 volte meno!
- il trasporto dell'acqua in bottiglia consumata dagli italiani richiede in un anno il movimento di pressappoco 4'800 mila tir.

### Per iniziare subito

- Sei in giro e hai sete? Al posto che comprare la bottiglietta al bar, risparmi e vai alla fontanella più vicina: a Milano ce ne sono **433!** Guarda dove si trovano sulla mappa on-line su **www.fontanelle.org**, se poi fai una donazione di 5 euro al progetto riceverai quella cartacea da tenere sempre in borsa!
- Al ristorante e in pizzeria chiedi **l'acqua in brocca**: a Milano sicuramente te la daranno in almeno **97 esercizi!** Scopri quali su [www.altreconomia.it/site/fr\\_imbrocchi\\_amola\\_list.php](http://www.altreconomia.it/site/fr_imbrocchi_amola_list.php)

### Proviamoci con i bambini

- crea con i bambini la bottiglietta d'acqua personalizzata da portarvi sempre in giro. Potete scriverci il nome con i pennarelli indelebili, rivestirla con un vestito di stoffa fatto su misura, attaccarvi un'etichetta di disegnata,... Via libera alla fantasia!
- quanta acqua si usa per lavarsi i denti? Scoprilo con i bambini mettendo un secchio nel lavandino mentre se li lavano e poi misurandola con una caraffa graduata. Chi riesce a consumarne di meno?



## La grande verità: il sapore dell'acqua!

Conosci qualcuno che non vuole bere l'acqua del rubinetto perché sostiene che il sapore è cattivo? Bene, sottoponilo alla grande prova di assaggio!

### Occorrente:

10 bicchieri "numerati" (puoi prepararli attaccando delle etichette adesive su cui avrai scritto i numeri)

2 o 3 acque diverse in bottiglia (tra cui la favorita di chi si sottopone alla prova)

acqua del rubinetto

un pezzo di stoffa per bendarsi

### Come fare?

Fai assaggiare al presunto riconoscitore d'acqua un paio di sorsi di ogni acqua, compresa quella del rubinetto, e poi bendalo per benino.

Riempi i 10 bicchieri ciascuno con un'acqua diversa, compresa quella del rubinetto. Ovviamente ci saranno più bicchieri per ogni tipo di acqua. Segna nella tabella sotto quale acqua hai messo in ogni bicchiere.

Parti con l'assaggio: segna in tabella una X per ogni acqua indovinata dall'assaggiatore e uno zero dove non ci ha azzecato. Somma i punti e dagli il voto!

<b>Bicchieri N°</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>
<b>Acqua contenuta:</b>										
<b>Risposte giuste:</b>										
<b>Voto:</b>										

### E dopo il voto? Ecco cosa fare

<b>Voto</b>	<b>Azione</b>
0	Rivolgiti al falso esperto d'acqua con un perentorio: "Fila a riempire la brocca!"
1-4	Le risposte giuste saranno il frutto del caso? Per fugare ogni dubbio, ripeti il grande assaggio fino a risultati più attendibili. Nel frattempo servigli acqua del rubinetto...se preferisce camuffata nella bottiglia di plastica!
5-6	Hai 1 probabilità su 2 che si lamenti se gli offri l'acqua del rubinetto. Vale la pena rischiare...puoi sempre distrarlo accompagnando l'acqua con un bicchiere di vino!
7-9	Se il fattore gusto è dalla parte dell'assaggiatore (che ha effettivamente dimostrato un palato fino), punta su motivazioni ambientali, economiche o organizzative per convincerlo a bere l'acqua del rubinetto...oppure, di nascosto, giorno dopo giorno con quantità crescenti, annacqua con l'acqua del rubinetto la sua acqua preferita! ...se ne accorgerà?
10	Prendi i calici di cristallo e offri al vero intenditore la sua acqua preferita!

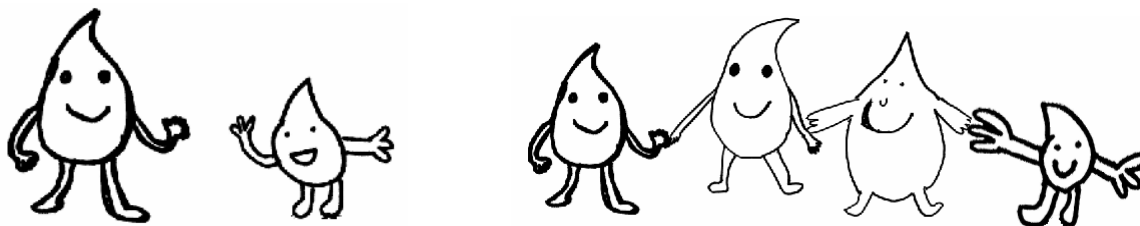
## Sfida 6 Coltiva la pigrizia...fa bene al quartiere!

Qualche volta essere pigri e abitudinari può essere un vantaggio.

Comprare il **latte sottocasa** per risparmiare la fatica di prendere la macchina e andare fino al supermercato, o bere ogni mattina il **caffè al bar** vicino a scuola, aiutano a trasformare uno spazio in un quartiere, un luogo dove vivere in una **comunità sicura e accogliente**.

Quindi inizia a salutare chi incontri con regolarità, poi passa a un rapido scambio di battute o chiacchiere, infine **chiedi il nome e memorizzalo**... a quel punto è fatta!

La città inizia a perdere il suo anonimato!



### I fatti

- ogni anno si festeggia la **Giornata Mondiale della Lentezza**: un giorno per rallentare il ritmo con il rischio, in caso di passo troppo frettoloso, di essere multati dai **"PassoveloX"**! ([www.vivereconlentezza.it](http://www.vivereconlentezza.it))

- secondo la Confesercenti nei prossimi 10 anni in Italia scompariranno 55'000 **piccoli negozi** insieme a 135'000 posti di lavoro; in media per ogni 5 licenziati da un negozio, solo 1 è riassorbito dai centri commerciali.

### Per iniziare subito

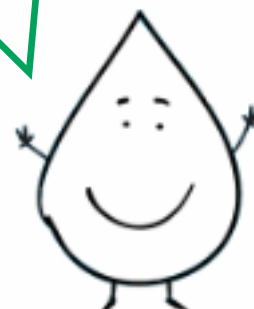
- comincia con un saluto allo spazzino di zona che incroci ogni mattina, un sorriso alla panettiera indaffarata, due chiacchiere con il giornalista;

- compra anche nei negozi sottocasa: è l'unico modo per evitare che chiudano sopraffatti dalla concorrenza dei grandi supermercati! le vie del quartiere rimarranno così luoghi vivi e sicuri;

- vai a vedere la partita al bar sottocasa anche se sei abbonato a tutte le pay-tv;

- dare autonomia ai bambini man mano che crescono è più facile se conoscono le persone del quartiere: "Posso scendere da solo a comprare il latte dalla Vittoria?"

*Ma dove sono andate a finire le mercerie, le cartolerie, i casalinghi, i calzolari, le latterie? Per cercare una guarnizione sono dovuta andare fino al centro commerciale fuori città!*



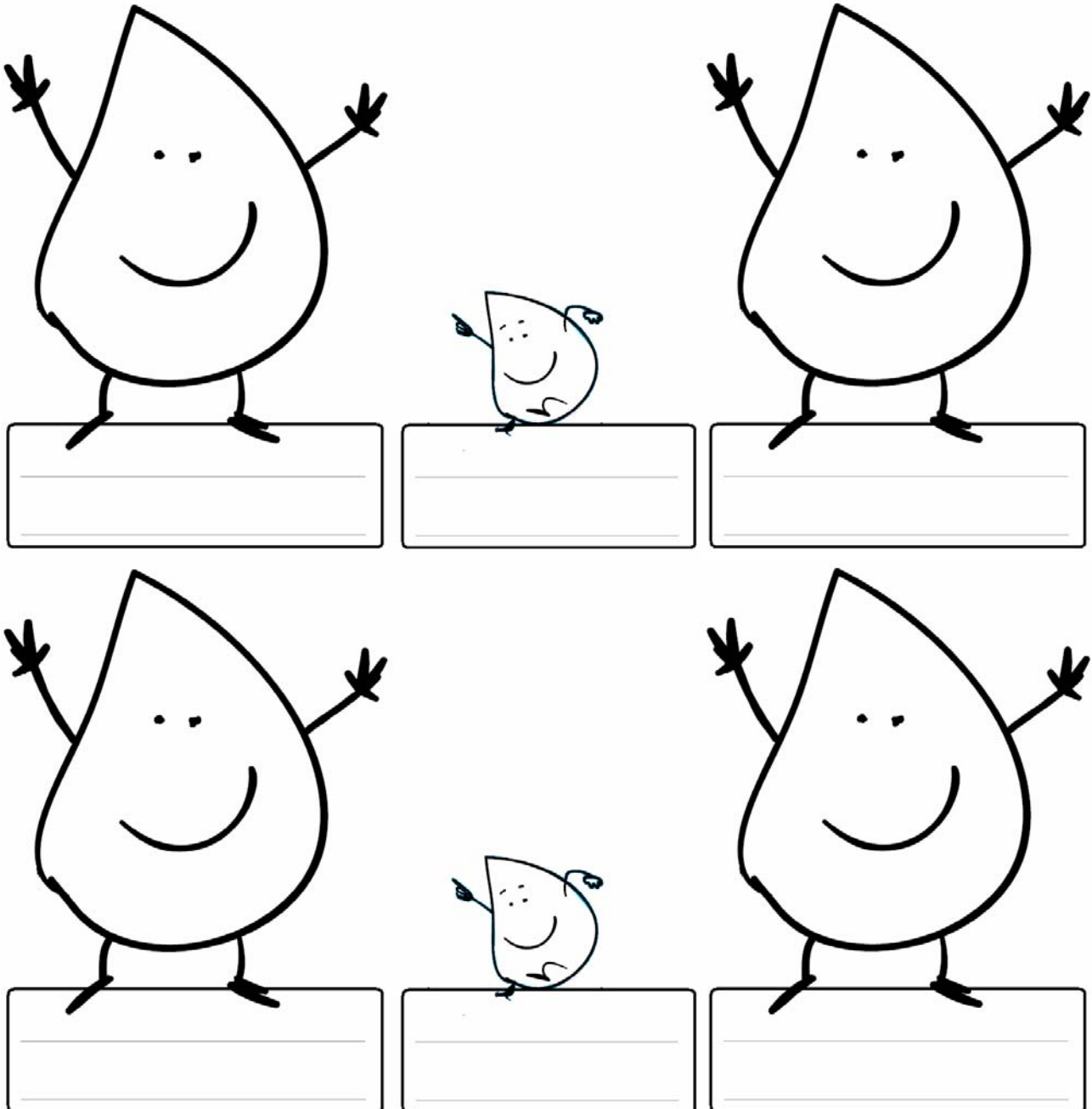
## Gli amici della nostra via

Disegna con i bambini una **mappa della tua via o del quartiere**. Puoi usare un cartellone o unire più fogli da disegno in modo che ci sia spazio a sufficienza.

Ai bordi delle strade, disegna le **case**, i **negozi**, i giardini.

Per ogni persona che conosci stampa e compila una goccia di identità indicando nome e lavoro (per esempio: Vittoria la panettiera, Dino lo spazzino,...). Incollala quindi nel posto giusto sulla mappa.

Aggiorna quando serve e...fai crescere la tua comunità di gocce!



## Sfida 7 Se ti manca il respiro, pedala!

Brontoli per il traffico? Tossisci per lo smog? Chiudi le finestre per il rumore? Dai una svolta alle tue cattive abitudini e decidi di uscire dalla massa del traffico milanese.



Gonfia le gomme e inforca le due ruote! Scopri il piacere di scivolare silenzioso e non-inquinante tra le macchine bloccate, di arrivare sempre puntuale agli appuntamenti, di poter disdire l'abbonamento alla palestra visto che fai già sport... mentre vai in ufficio! Diventa fautore della politica delle due ruote: le 4 rotelline sono consentite solo per i minori di 6 anni!

### I fatti

- in città la maggioranza dei percorsi avviene entro i 2 km, una distanza che in bicicletta si percorre in meno di 10 minuti;
- a Milano ci sono 188 punti di prelievo di biciclette che puoi usare quando vuoi: sono quelle del bike sharing ([www.bikemi.it](http://www.bikemi.it));
- portare i bimbi sul sellino li aiuta a guardare le cose da diversi punti di vista;
- ogni anno la seconda domenica di maggio è la Giornata nazionale della bicicletta

### Proviamoci con i bambini

Un ottimo modo per imparare la **geografia** coi bambini? Segui le tappe del **Giro d'Italia** ([www.ilgiroditalia.it](http://www.ilgiroditalia.it)) su una mappa del nostro paese!

- appendi al muro una cartina dell'Italia, puoi stamparla da internet, comprarla in cartoleria o, anche in versione poster, al Touring Club (Corso Italia 10) o nelle librerie specializzate in viaggi;

- **dal 7 al 29 maggio** segna con le puntine con la capocchia colorata il luogo di partenza e di arrivo di tutte le **21 tappe**, tracciando l'itinerario percorso dai ciclisti con un pennarellone;

- trovi l'elenco delle tappe e le cartine dettagliate di ciascuna di esse su [www.ilgiroditalia.it](http://www.ilgiroditalia.it) mentre la cartina generale d'Italia con tutte le 21 tappe su [www.gazzetta.it/Speciali/Giroditalia/2011/it/](http://www.gazzetta.it/Speciali/Giroditalia/2011/it/)

- un'idea in più: segna con un cartellino sulla puntina dell'arrivo il nome del ciclista che detiene la maglia rosa!



## Il giro di Milano...a misura di respiro!

### Preparazione del tabellone e delle pedine

Fai un tabellone del gioco dell'oca con almeno 25 caselle. Come supporto puoi usare un cartoncino A3, un cartellone grosso, un pezzo di marciapiede o di cortile sui cui disegnare coi gessetti,...

Il percorso può snodarsi a forma di bicicletta, incrociarsi come le strade del quartiere, o seguire la classica spirale tipica del gioco.

Ogni giocatore si prepara una pedina, per esempio dipingendo un sasso, colorando un maccherone o cercando un piccolo oggetto personale.

### Gioco

Sotto puoi vedere cosa fare quando capiti sulle caselle con i numeri indicati. Nelle altre, invece, avanzi normalmente. Se vuoi, puoi divertirti a inventare nuove istruzioni e segnalarle sotto.

Chi arriva primo alla fine...vince la maglia rosa del Giro di Milano!

*Buon divertimento!*

### Casella Cosa fare

<b>2</b>	E' sabato, puoi portare con te la bici in metropolitana: avanza di 3 caselle
<b>3</b>	Sei entrato in macchina nell'area Ecopass senza pagare il pedaggio: pagalo ora agli altri giocatori facendoli avanzare di una casella
<b>5</b>	Stazione di bike sharing bikemi: prendi la bici e avanza fino alla prossima stazione bikemi
<b>7</b>	Hai chiamato gli Urban Bike Messenger per consegnare un pacco urgente: bravo! Tira nuovamente il dado
<b>8</b>	Sul marciapiede una macchina ostruisce il passaggio: dagli la multa (la trovi su <a href="http://www.genitoriantismog.it">www.genitoriantismog.it</a> ) e avanza di una casella
<b>10</b>	Stazione bikemi: prendi la bici e avanza fino alla prossima stazione bikemi
<b>11</b>	Sei imbottigliato nel peggior traffico milanese: stai fermo 2 giri
<b>14</b>	Provi la bici di famiglia al La Stazione delle Biciclette di San Donato con il giocatore che sta alla tua sinistra: funziona bene! avanzate entrambi di 2 caselle
<b>17</b>	Stazione bikemi: lascia la bici e prendi la metropolitana fino alla casella 20
<b>19</b>	Gomma bucata...ma non sai aggiustarla: se un altro giocatore è su questa casella ti aiuta lui e ritirate entrambi il dado, altrimenti torna alla casella 14 per impararlo alla ciclofficina
<b>22</b>	Attenzione, cacche sulla strada! Dai una multa come quelle dei bambini del Parco di Villa Scheibler ( <a href="http://www.radiomamma.it/news_parchi/w_i_cartelli_anti_cacche">www.radiomamma.it/news_parchi/w_i_cartelli_anti_cacche</a> ) e prosegui pedalando alla prossima casella
<b>24</b>	Hai messo su <a href="http://www.ciclourbano.it/mappa">www.ciclourbano.it/mappa</a> il tuo nuovo veicolo a due ruote per portare famiglia e spesa...ora vuoi provare a caricare gli altri giocatori: se siete tutti su questa casella, bel colpo! arrivate vittoriosi tutti insieme al traguardo; altrimenti aspetta che arrivi almeno un altro giocatore per ripartire...
<b>25</b>	Hai raggiunto per primo il TRAGUARDO! Ti muovi agilmente sulle due ruote nella giungla urbana milanese, ti meriti la MAGLIA ROSA del Giro di Milano.
...	.....
...	.....
...	.....
...	.....

## Scopri l'Italia con il Giro



Prima tappa: 7 maggio cronosquadra Venaria Reale-Torino – km 21,5

Seconda tappa: 8 maggio Alba-Parma – km 242

Terza tappa: 9 maggio Reggio Emilia-Rapallo – km 178

Quarta tappa: 10 maggio Quarto dei Mille-Livorno. –

Quinta tappa: 11 maggio Piombino-Orvieto – km 201

Sesta tappa: 12 maggio Orvieto-Fiuggi terme – km 195

Settima tappa: 13 maggio Maddaloni-Montevergine di Mercogliano – km 100

Ottava tappa: 14 maggio Satri-Tropea – km 214

Nona tappa: 15 maggio Messina-Etna – km 159

Decima tappa: 17 maggio Termoli-Teramo – km 156

Undicesima tappa: 18 maggio Tortoreto Lido-Castelfidardo – km 160

Dodicesima tappa: 19 maggio Castelfidardo-Ravenna – km 171

Tredicesima tappa: 20 maggio Spilimbergo-Grossglockner – km 159

Quattordicesima tappa: 21 maggio Lienz-Monte Zoncolan – km 210

Quindicesima tappa: 22 maggio Conegliano-Gardeccia-Val di Fassa – km 230

Sedicesima tappa: 24 maggio Belluno-Nevegal – km 12,7

Diciassettesima tappa: 25 maggio Feltre-Sondrio – km 246

Diciottesima tappa: 26 maggio Morbegno-San Pellegrino Terme – km 147

Diciannovesima tappa: 27 maggio Bergamo-Macugnaga – km 211

Ventesima tappa: 28 maggio Verbania-Sestriere – km 242

Ventunesima tappa: 29 maggio cronometro Milano-Milano – km 32,8



## Sfida 8 Per la tua festa di compleanno "affitta" il quartiere!

La casa è piccola e gli invitati sempre tanti?  
Ottimo. Allarga la cerchia e invitane ancora di più!  
Quest'anno avrai spazio per tutti. Per i tuoi invitati e, anche, per gli invitati degli altri festeggiati. Perché quest'anno la tua festa diventa una festa di quartiere!  
Come fare? Trova festeggiamenti da aggregare (il compleanno dei 40 anni, la festa dei bambini nati in estate, l'arrivo della primavera, ...) e organizza una festa ai giardini del quartiere!  
Un grande gioco per coinvolgere tutti e un buffet con le specialità di ciascuno renderanno l'evento... assolutamente da ripetere l'anno prossimo!



### I fatti

- Il 16 gennaio 2011 in Piazza Duca d'Aosta 9 giovani hanno portato divani, tappeto e tavolino e hanno allestito un salotto: eseguivano la missione "Pubblico soggiorno" di Upload Critical City, gioco per riappropriarsi degli spazi urbani ([www.criticalcity.org](http://www.criticalcity.org));
- Il 52% delle persone intervistate a proposito delle attività dei Parchi Family Friendly di Milano ([www.radiomamma.it/parchi](http://www.radiomamma.it/parchi)) ha detto che ha scoperto che si può vivere lo spazio pubblico come un giardino di famiglia.

### Per iniziare subito

- Coinvolgi i bambini realizzando insieme qualche loro desiderio: un campionato di trottolo, un tesoro esplosivo da trovare, i giochi con l'acqua della fontanella, i fuochi d'artificio quando viene buio, un picnic serale con i compagni di scuola, una gara di disegni sul marciapiede con i gessetti;
- Tentare la sfida di una festa a impatto zero? Bene, nell'invito chiedi a ciascuno di portare il suo bicchiere da casa (meglio quelli di plastica da campeggio). Se spieghi il motivo sarai sicuramente apprezzato e... lancerai una moda davvero sostenibile!

### Noi l'abbiamo fatto!

*Mikaela, mamma di Giovanni, 8 anni, e Stefano, 6 anni* - Quest'anno sarà la 6<sup>a</sup> edizione di "Mucchio Selvaggio": è la festa che organizziamo al Parco del quartiere per i bambini che compiono gli anni in luglio e agosto e che, quindi, non riescono mai a festeggiare con i compagni. Lo zoccolo duro sono 5 bambini ma qualche anno ne abbiamo festeggiati 10! Con centinaia di invitati: la festa, infatti, è aperta a tutti i bambini della zona ma... anche gli adulti si divertono a venire! Ogni anno un tema diverso: il circo, le missioni spaziali, ...e gran finale sul far della notte!

## Sfida 9 Se la natura ti rigenera, fai birdwatching a Milano!

Capita anche a Milano di sentire gracidiare le rane, di incontrare anatroccoli di germano reale che nuotano, di avvistare una coppia di cicogne in tangenziale o di trovarsi un nido di gheppio in uno dei vasi sul balcone!

Se non te ne sei mai accorto, è arrivato il momento di affinare la tua capacità di osservazione e scovare angoli di natura "selvaggia"

a partire dal tuo quartiere: un grande albero densamente abitato, una piccola area umida, un nido sotto il cornicione, un pezzetto di prato o anche un formicaio sul tuo balcone!

Una volta individuati, tienili d'occhio... forse ti verrà voglia di prendertene cura e di proteggerli!



### I fatti

- Da un'indagine svolta in Emilia-Romagna su 25.000 bambini di 4° elementare, risulta che il 40% vorrebbe dove vive zone più selvatiche da esplorare e quelli che preferiscono avventurarsi per un sentiero nel bosco sono il doppio di quelli che preferiscono stare davanti a TV o computer (27% contro 14%);

- Sul sito [www.lipumilano.it](http://www.lipumilano.it) le segnalazioni di uccelli nidificanti e migratori avvistati in città; la Lipu e le guardie ecologiche organizzano visite guidate, anche notturne, nei parchi milanesi.

### Per iniziare subito

- I bambini sono curiosi osservatori per natura... forniscili occasioni anche in città!

- Prepara le mangiatoie per uccelli da appendere ai rami con collanine di arachidi e palle di margarina e impara le specie giocando con il memoru della pagina seguente;

- individua un'area che ha bisogno di essere pulita e organizza un'iniziativa "Puliamo il mondo" ([www.puliamoilmondo.it](http://www.puliamoilmondo.it)): alle scope e ci pensa Legambiente!

- procurati una Batbox contro le zanzare! ([www.msn.unifi.it/CMpro-v-p-468.html](http://www.msn.unifi.it/CMpro-v-p-468.html))

### L'abbiamo fatto!

*Ileana, mamma di Chiara, 12 anni, Letizia, 9 anni, Caterina, 6 anni -*

Eccomi in versione coccinella!

Il nostro parco, vicino alla materna, aveva bisogno di



essere pulito e, anche, di essere amato. Ci siamo lanciati a organizzare, in concomitanza con "Puliamo il mondo", una caccia al tesoro per i bambini che ha reso la pulizia del parco una scoperta divertente e giocosa: quanti alberi ci sono? quanti mozziconi raccogliamo?...

Grazie al lavoro fatto noi coccinelle abbiamo ripopolato il Parco!

## Memory degli uccelli in città

Se sei abile e fortunato, puoi osservare tutti questi uccelli a Milano. Sono tra le 15 specie selezionate per il progetto AViUM - Atlante Virtuale degli Uccelli di Milano ([www.avium.it](http://www.avium.it)). Sul sito trovi una scheda per ogni specie.

GHEPPIO



PETTIROSSO



MERLO



CINCIALLEGRA



CORNACCHIA  
GRIGIA



CODIROSSO  
SPAZZACAMINO



BALLERINA BIANCA



## 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...

...una cartina di Milano ma puoi anche lasciarti guidare dall'istinto

...qualche aggeggio tecnologico per scattare foto (cellulare, macchina foto,...)

...un sorriso di tuo figlio per ricordarti che la vita è bella e va vissuta con passione e curiosità!

# 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  
Sanvitto - 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 Thon 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  
Saltafrotiere - 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 Cafè - 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 California 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 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  
Musicaingio - via Confalonieri 7  
Pasticceria alla fontana - Piazza S. Maria alla Fontana 1  
Pizzeria alla Fontana - Via Thon 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!



# Cosa ho scoperto oggi?

Segna l'angolo di Milano che hai scoperto ogni giorno

**Dove**

**Che cosa**

**Immagini e note**

	Dove	Che cosa	Immagini e note
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

# 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!***

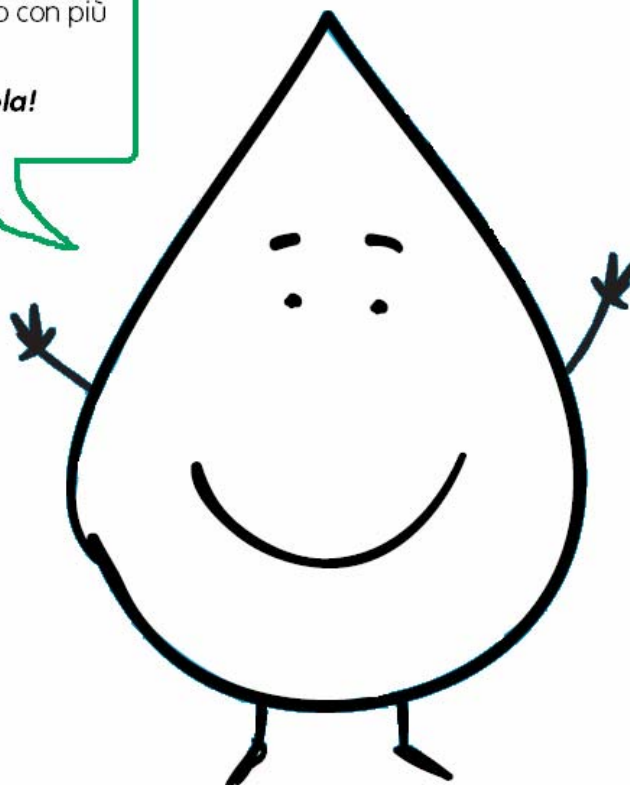


**Se stampi questa guida,**  
usa carta certificata ecologica (FSC, PEFC,  
Ecolabel, Nordic Swan) , meglio se riciclata,  
e stampa 2 pagine per foglio.

**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](http://www.radiomamma.it)) e **Neolatte** ([www.neolatte.it](http://www.neolatte.it))  
a cura di Carlotta Jesi e Giovanna Ranci Ortigosa  
Questa guida è stata pubblicata on-line l'8 maggio 2011