

Io e il mio Bambino

€ 1,90 Sfera Editore - LUGLIO 2009
Mensile - Anno 26° - n. 312



PARTO
CHI ASSISTE
LE MAMME?

Benessere

**FA CALDO E NON
VUOLE MANGIARE**
Dal nutrizionista
7 CONSIGLI 'APPETITOSI'

In auto

**VIAGGI SICURI
CON IL SEGGIOLINO**

Baby massaggi

Rafforzano le difese,
alleviano le coliche, ma
soprattutto accelerano lo
sviluppo cerebrale

**SCEGLI IL MARSUPIO
PIÙ COMODO PER LE
SUE PRIME USCITE**



LE NUOVE SCHEDE DEL 2009
Salute, buone pappe e fai-da-te

DOVE, COME, QUANDO

Una vacanza un po' diversa

Viaggiare con i bambini significa cercare strutture che tengano conto delle esigenze delle famiglie in termini di orari, spazi, attività. L'associazione Borghi Autentici d'Italia (che riunisce piccoli comuni storici) propone la formula della "comunità ospitale", cioè si soggiorna in appartamenti ristrutturati nei centri storici, con uso di cucina e fornitura di prodotti tipici. Le attività suggerite consentono al turista di "vivere" in modo autentico e genuino il luogo in cui passa le vacanze. Le singole comunità propongono pacchetti legati al loro territorio. A Sutrio (Udine), gli ospiti



imparano a riconoscere le erbe aromatiche, osservano gli asini da vicino e creano mosaici e sculture in materiali naturali. Il pacchetto comprende due pernottamenti (mezza pensione), un'escursione in agriturismo, visite culturali, al prezzo di 105 € a persona per gli adulti (gratis i bambini fino a 3 anni, sconto del 50 per cento fino a 6 anni, del 30 per cento fino a 12).

◆ **Info su questa e altre offerte e per conoscere l'elenco dei "borghi autentici",** tel. 0524/587941, www.comunitaospitali.it



Benessere psicofisico per tutti

È la proposta della family Spa "Cavallino Bianco" del Grand Hotel di Ortisei (Bolzano), con le sue "Settimane Aiko" (dal giapponese "figlio concepito nell'amore"). Per la mamma, un check up estetico-medico, attività posturali per il bacino e la colonna vertebrale, ginnastica in acqua per riacquistare tonicità muscolare, peeling, impacchi di alghe drenanti, trattamenti viso. Per il bambino, massaggio neonatale e stimolazione sensoriale. Senza dimenticare l'importanza di ritrovare l'armonia di coppia con massaggi ed esercizi a due e il romantico bagno delle rose. Il tutto sotto la supervisione di medici, ostetriche, fisioterapisti ed estetiste con preparazione specifica. L'hotel offre servizi di babysitting e miniclub, per consentire ai genitori qualche ora in più di relax e intimità. La Settimana Aiko richiede l'iscrizione un mese prima, quindi è bene organizzarsi per tempo. Il pacchetto completo per la famiglia costa 1060 € (più il soggiorno in hotel).

◆ **Info: tel. 0471/783333,** www.cavallino-bianco.com

✕ IN PIEMONTE



Vivi l'avventura

Escursioni alla scoperta di flora e fauna, giochi in fattoria. È il pacchetto "Una settimana con Madre Natura" dell'hotel

Miramonti di Frabosa Soprana (Cuneo), dove tutta la famiglia (massimo 5 persone possono stare nella stessa stanza) a luglio soggiorna a un prezzo complessivo di 999 € (6 giorni in mezza pensione con arrivo sabato o domenica). La quota comprende l'uso delle attrezzature sportive, l'animazione per bambini e le gite.

◆ **Info: tel. 0174/244533,** www.miramonti.cn.it

✕ PREVENZIONE



Come ci senti?

"Udite" è il titolo - emblematico - di una campagna di sensibilizzazione sui disturbi dell'udito (che in età pediatrica possono portare a disturbi dell'apprendimento), promossa dalle Terme di Sirmione (Brescia) in

collaborazione con le cliniche specialistiche universitarie di Milano, Brescia e Verona. La campagna si basa sulla diffusione di informazioni mediche e vari appuntamenti itineranti per controlli gratuiti dell'udito.

◆ **Info: tel. 800-802125,** www.termedisirmione.com