

Bimbo

seguici su FB

MAMMAMAMMA
NOLEGGIO E VENDITA
ARTICOLI PER BIMBI

mammamamma
noleggio articoli per bimbi - nani e costumi

- NOLEGGIO A BREVE E LUNGO TERMINE
- VENDITA NUOVO E USATO
- GIOCATTOLE E IDEE REGALO ECO
- DETERGENTI ECOLOGICI ALLA SPINA
- PANNOLINI LAVABILI
- NOLEGGIO GONFIABILI
- LISTE NASCITA

CONSEGNE A DOMICILIO
IN TUTTA LA CITTA'

Via Giorgio Ercolani 12b - BOLOGNA
mammamamma.bologna@gmail.com
Tel. 3312743170 - Seguici su  

Il sito di Bimbo:

www.bambinidavivere.com

dicembre 2020-gennaio 2021

Mindfulness in famiglia con Minuto

Vivere i propri figli momento dopo momento accogliendo quel che c'è



Ci racconti il progetto **Minuto – Mind Us Together, da dove nasce e a chi è rivolto?**

Il progetto nasce quasi 3 anni fa per iniziativa di un gruppo di psicologhe ed economiste dell'Università di Bologna, accomunate dalla consapevolezza dell'importanza che hanno le esperienze dei primi anni di vita per la crescita delle persone, con conseguenze rilevanti anche sul lungo periodo. In entrambe le discipline molti studi mostrano che **gli stimoli ricevuti dal bambino nell'ambiente familiare sono fondamentali per lo sviluppo delle sue capacità sia cognitive che emotive e relazionali**, e giocano un ruolo cruciale nel tracciare il percorso scolastico e lavorativo dell'ado-

lescente e dell'adulto di domani. Il progetto si focalizza sulle capacità socio-emotive-relazionali e si rivolge in particolare ai genitori di bambini di 4 e 5 anni, la fascia di età che rappresenta un momento molto delicato per lo sviluppo di questi aspetti. Il progetto Minuto si basa sulla mindfulness genitoriale, un approccio teorico sviluppato nell'ambito della letteratura psicologica, e intende stimolare nei genitori un nuovo modo di vivere la quotidianità con il proprio bambino, con ricadute positive sulla quantità e la qualità del tempo passato insieme.

Cos'è la mindfulness?

Secondo Jon Kabat-Zinn, uno dei più importanti scienziati in questo ambito di studio,

Continua all'interno

Escursioni e attività con i bambini a cura di Cooperativa Madreselva

INTORNO AL MELONCELLO

Facile escursione sulla prima collina dietro la città

Il percorso proposto è adatto a tutti, a partire dai 6 anni di età; si presta anche per una mezza giornata.

L'escursione parte presso il parco di Villa Spada, splendida area verde cittadina, por-

ta d'ingresso verso i selvaggi colli bolognesi. Il consiglio è di salire la collina seguendo il sentiero largo e sterrato che passa di fianco alla Villa, oggi sede del singolare Museo della Tappezzeria. Di fronte alla biblioteca si può osservare il giardino all'italiana della Villa, mentre continuando a salire si attraversa un fitto boschetto (il giardino all'inglese) per giungere su

un panoramico pratone. Seguendo la segnaletica bianca e rossa del CAI, il sentiero prosegue fino ad intercettare la strada asfaltata di Casaglia: bisogna percorrere 200 m per poi imboccare il sentiero che sale abbastanza deciso, entrando nel Parco di San Pellegrino. Questa area verde è tra le più panoramiche in assoluto,

Continua all'interno



Qualunque sia la tua famiglia, proteggila con **CAMPA**.

A casa o in azienda, la tua **copertura sanitaria integrativa**.

SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO
CAMPA
Mutua Sanitaria Integrativa

www.campa.it



ECOBONUS

EMILBANCA
CREDITO COOPERATIVO
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Più valore alla tua casa, alla tua impresa, al tuo condominio, al tuo pianeta.

CONenergy Casa è la linea di finanziamenti per la **riqualificazione energetica e antisismica** della propria abitazione.

Puoi approfittare degli **Incentivi fiscali Ecobonus** che per la prima volta arrivano al **110%**. Chiedi informazioni in filiale.

Mindfulness in famiglia con Minuto

Vivere i propri figli momento dopo momento accogliendo quel che c'è

la mindfulness è la consapevolezza, ovvero la capacità di essere attenti intenzionalmente e senza pregiudizi al momento presente. È una capacità che condividiamo come esseri umani ma che spesso con fatica riusciamo a praticare a causa della continua rincorsa degli

infiniti impegni quotidiani. La mindfulness implica infatti l'esperienza di fermarsi dal fare e concedersi uno spazio e un tempo per l'ascolto consapevole di se stessi e di quello che accade nel momento presente.

Cosa si può fare con la

mindfulness in famiglia, quali attività, esercizi e da che età?

Recentemente la mindfulness è stata applicata alla genitorialità parlando di genitorialità consapevole (Bögels et al., 2010). Attraverso una genitorialità consapevole i genitori possono riscoprire la propria capacità di vivere il momento presente, prendendosi cura dei propri bisogni e di quelli del proprio bambino, riconoscendo le proprie emozioni e mettendo in atto azioni e comportamenti in modo consapevole. Il progetto di intervento MINUTO (Mind us together) è un percorso guidato che accompagna i genitori nel valorizzare la propria genitorialità consapevole, ascoltando e comprendendo le proprie competenze, emozioni ed esigenze e quelle del proprio bambino. Il progetto MINUTO propone ai genitori momenti di riflessione sulla propria genitorialità e attività che i genitori possono proporre al proprio bambino attraverso il gioco, la lettura condivisa e la narrazione.

Come coltivare l'ascolto e il non giudizio sia per i pensieri che per le emozioni?

Ascoltare in modo consapevole comporta trovare uno spazio e un tempo per dare ascolto al bambino e provare ad andare oltre alle comunicazioni che avvengono sul piano verbale, ma accedere a tutti i livelli delle comunicazioni del bambino. Un genitore che coltiva l'ascolto del proprio bambino è in grado di leggere quello che il bambino comunica attraverso il corpo e i suoi movimenti, il tono della voce e le espressioni facciali. L'aspetto dell'accettazione non giudicante consiste nei tentati-

vo da parte del genitore di prestare un'attenzione consapevole alle attribuzioni e alle aspettative insite nella relazione con il bambino e, attraverso questa presa di coscienza, tentare di diminuirne il peso.

Giudizi più o meno consapevoli influenzano come i genitori percepiscono il proprio bambino e tali rappresentazioni guidano sia le loro attribuzioni e aspettative nei suoi confronti che i loro atteggiamenti e comportamenti nell'interazione reale con il bambino.

Come può la mindfulness aiutare il genitore nel costruire la relazione con il figlio?

La mindfulness può rendere il genitore più consapevole delle peculiarità del proprio bambino, della sua unicità e può quindi aiutarlo a sostenerlo nello sviluppo della fiducia nelle proprie capacità e di una progressiva autonomia. La mindfulness permette inoltre una maggiore sintonizzazione emotiva tra genitore e bambino, migliora la comunicazione e la qualità delle relazioni interpersonali e rende la genitorialità un'esperienza più piacevole.

Un percorso on line: pro e contro.

Il progetto è stato sviluppato con il supporto del Comune di Bologna – Servizi Zerosei e, inizialmente, prevedeva incontri coi genitori presso le scuole d'infanzia frequentate dai loro figli. La scelta di un percorso interamente online è stata chiaramente dovuta all'emergenza sanitaria che si è verificata a partire dalla scorsa primavera. I genitori che hanno aderito, circa 1500, saranno distribuiti casualmente in tre gruppi. I ge-

nitori del primo gruppo – che è necessario prevedere per poter valutare l'efficacia del percorso proposto- riceveranno, se lo desiderano, i contenuti di Minuto nel 2022. I genitori del secondo gruppo riceveranno una APP che, nell'arco di dieci settimane, proporrà loro diverse attività da svolgere con il proprio bambino. Le attività sono tutte molto semplici, adatte ad inserirsi nelle routine di ogni giorno, e si svolgono sempre nella vita reale, non tramite la APP. Questo percorso "solo APP", ha il vantaggio di poter essere offerto in futuro, nel caso risulti efficace, a una platea ampia di genitori, dal momento che comporta costi molto limitati. I genitori del terzo gruppo, oltre a fruire della APP, parteciperanno a incontri online con uno psicologo divisi in piccoli gruppi, slegati sia dalla scuola di appartenenza dei figli che dal territorio di residenza. La mancanza del contatto visivo-fisico potrebbe comportare un minor coinvolgimento nel gruppo. D'altra parte, la partecipazione potrebbe essere facilitata dal fatto che i genitori del gruppo non provengano dalla stessa scuola, e dall'assenza di dinamiche di gruppo pregresse. Anche la minor "esposizione al pubblico" che caratterizza gli incontri online potrebbe incoraggiare alcuni genitori a esprimersi e condividere le proprie esperienze più liberamente rispetto a quanto farebbero in presenza.

Scopri di più sul gruppo di ricerca del Progetto Minuto
<https://site.unibo.it/minuto/it/gruppo-di-ricerca>

Solo un minuto
mind us together

Minuto – Mind Us Together è un percorso guidato rivolto ai genitori dei bambini e delle bambine di quattro e cinque anni che frequentano le scuole d'infanzia di Bologna*


*Iscrizione possibile fino al 20 Novembre 2020

- Mi aiuta a riflettere sul mio ruolo di genitore
- È completamente gratuito
- Consente alle scuole d'infanzia dei figli dei partecipanti di ottenere un contributo per l'acquisto di giochi, libri e materiale didattico tanto più alto (fino a 400€) quanto maggiore è il numero di genitori che partecipano al percorso dall'inizio alla fine
- Mi aiuta a scoprire il valore del tempo trascorso con il mio bambino e a conciliarlo con l'organizzazione della vita familiare
- Mi aiuta a riconoscere le emozioni del mio bambino e a condividere assieme esperienze quotidiane positive

Il Progetto Minuto è sviluppato da un gruppo di ricercatrici del Dipartimento di Scienze Economiche e del Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna, e con il supporto del Comune di Bologna.

Per maggiori informazioni e per iscriversi al percorso, seguite questo link:
<https://site.unibo.it/minuto/it>

In collaborazione con
INDICI OPPONIBILI



Scopri i nostri KIT Regalo

I cerchietti da fare insieme
Prenota subito il tuo KIT al 3357231625

Piccolo Mondo per BimboArte




www.bimboarte.it

Escursioni e attività con i bambini a cura di Cooperativa Madreselva



con ottime viste sulla città, sulla pianura e sui colli circostanti, compreso il santuario di San Luca. Consigliamo

di seguire i vari percorsi del Parco per giungere fino allo spazio dei 300 Scalini e tornare indietro lungo una

delle vecchie cavedagne che tagliavano i frutteti qui piantati. Seguendo i sentieri occidentali (quelli più vicini alla

valletta del Rio Meloncello e San Luca) si giunge poi ad un ampio prato che degrada fino ad un boschetto fitto: un sentiero tra le frasche vi porterà fino a via del Meloncello e poi fino all'arco omonimo.

Partenza: parco di Villa Spada;
arrivo: arco del Meloncello;
durata: 2 ore;
dislivello: 150 m;
distanza: 5 km;
difficoltà: E (escursionistico).

Non è necessaria attrezzatura particolare ma si consigliano scarpe da trekking o da ginnastica con suola scolpita.

agenda bimbo

BimboArte
Sperimentare l'arte fin dalla nascita
Risorse gratuite on line > laboratori per bambini e famiglie all'insegna dell'arte
www.bimboarte.it/risorse-gratuite/

Favole al telefono
Ogni mercoledì
In occasione del centenario della nascita di Gianni Rodari, il Dipartimento educativo MAMbo rende omaggio alle celebri Favole al

telefono. Un'occasione unica e divertente per sentirsi, per cinque minuti, più vicini al museo. Tutti i mercoledì di dicembre (2 - 9 - 16 - 23 - 30) h 16.00 - 18.30. Gratuito
Età: bambini 4 - 11 anni
Numero di telefono: 051-6496628
La telefonata va concordata entro il giorno precedente scrivendo all'indirizzo mamboedu@comune.bologna.it
www.mambo-bologna.org/eventi/evento-3139/

Dadatelier
Natale on line
3, 14 e 17 dicembre
Laboratori online per bambini, adulti, educatori, famiglie e insegnanti, in piccoli gruppi, per un'ora e mezza (a laboratorio) di arte e divertimento insieme - anche a distanza. Programma www.facebook.com/edizioniarte/bambini/

#Io resto in sala
Ogni domenica
Le attività di Schermie e Lavagne, nonostante la chiusura delle sale cinematografiche, non si fermano: oltre ai percorsi con le scuole, prosegue anche il #Cineclub per bambine/i e ragazze/i. Le proiezioni, in programma ogni domenica, si spostano sulla piattaforma #Io resto in sala: selezioni di corti e lungometraggi si alterneranno a comporre un mosaico di visioni originali, per coinvolgere, anche se a distanza, il pubblico di piccole/i cinefile/i. Programma su www.facebook.com/schermie.lavagne

Tante storie tutte bellissime
12 dicembre 2020
Lettura on line di In una famiglia di topi di Giovanna Zoboli e Simona Mulazzani (Topipittori, 2016). Nella famiglia di topi le cose vanno come in molte altre famiglie, anche di

continua nel retro

ATTIVITÀ PER BAMBINI - DICEMBRE 2020

Info e prenotazione obbligatoria: Eugenia - 348 5229753; educazioneambientale@coopmadreselva.it
In collaborazione con: Ente Parchi Emilia Orientale

DOMENICA
6 DICEMBRE
PARCO STORICO REGIONALE
DI MONTE SOLE
CACCIA ALLA TRACCIA

Accompagneremo i nostri piccoli esploratori alla ricerca delle tracce lasciate dagli animali nel bosco! Occhi aperti, inizia l'avventura!

8, 20, 27 DICEMBRE
PARCO REGIONALE

DEL CORNO ALLE SCALE
BAMBINI A SPASSO CON LE CIASPOLE

Una passeggiata dedicata ai più piccoli: ci inoltreremo nel bosco imbiancato con l'ausilio delle racchette da neve, per imparare a osservare e riconoscere i segni di presenza degli animali del Parco e scoprire come la foresta affronta l'inverno.

DOMENICA 13 DICEMBRE
PARCO REGIONALE

DEI LAGHI DI SUVIANA E BRASIMONE
STORIE DI GNOMI E DI GIGANTI

Una camminata per bambini e famiglie immersi tra i vecchi castagni del Poranceto. Lungo la camminata ascolteremo storie e incontreremo le piccole creature fantastiche che vivono nel bosco.

SABATO 19 DICEMBRE
PARCO REGIONALE

DEL CORNO ALLE SCALE
IL BOSCO D'INVERNO

Cosa succede nel bosco d'inverno? Dove si rifugiano i piccoli animali? Come costruiscono le loro tane? Tante domande e tante risposte per piccoli esploratori!

DOMENICA 20 DICEMBRE
PARCO REGIONALE DEI GESSI BOLOGNESI
PICCOLO YOGI VA NEL BOSCO

Un'escursione nella natura alla scoperta dei segreti del bosco e degli animali usando il gioco ispirato allo yoga per divertirsi e conoscere meglio questa disciplina. L'attività sarà guidata da una Guida Ambientale Escursionistica e da un'istruttrice di Yoga per bambini.

Il programma può subire variazioni a causa delle norme Covid 19.
Accertarsi della fattibilità degli appuntamenti sul sito www.coopmadreselva.it/

per **BimboArte**

Info e prenotazioni 392-9017644

ACQUISTA IL KIT LAB di BimboArte e realizza a casa il tuo laboratorio di Natale con il nostro video tutorial

#nonfacciuontubo
Ti portiamo l'arte a casa!

Scopri i kit laboratorio #nonfacciuontubo su www.bimboarte.it

segue dall'interno
non topi. Si litiga
un po', ci si lava,
si mangia assieme,
qualcuno fa
un po' più di cose,
qualcun altro ne
fa un po' meno.
Età: 4-8 anni
<http://tantestorie-tuttebellissime.blogspot.com/>

La conta
di Natale 2020
Da martedì 1 a
giovedì 24 di-
cembre 2020
tutti i giorni alle
17,30
Spettacoli on line
Pagina facebook

Teatro Laura Betti
e su www.teatrinellarete.it
Progetto di ATER Fondazio-
ne, nell'ambito di
#teatrinellarete
Info: <https://bit.ly/2V3Ao8p>

Tanta scienza
aspettando Natale
5,12 e 19 dicembre

Età: 6 ai 13 anni
Opificio Golinelli propone tre
pomeriggi - sabato 5, 12 e 19
dicembre - in cui giocare con
la magia della scienza
Info: fondazionegolinelli.it/it/news/171

20 anni di Babalibri
Sempre disponibile

Per celebrare i primi 20 anni
la casa editrice Babalibri ha
messo a disposizione sul
sito tante storie da ascoltare.
Un'iniziativa per festeggiare
insieme tanti anni trascorsi a
leggere il mondo con curio-
sità e passione. Una grande
varietà di titoli: dal Principe Ti-
gre a La principessa, il drago
e il prode cavaliere
www.babalibri.it/ascolla-le-storie

Il Duomo di Milano
a casa tua
6 dicembre 15.30,
20 dicembre 15.30

Età: dai 5 agli 11 anni.
I Servizi Educativi propo-
no attività interamente on line
per portare il Duomo di Mila-
no a casa tua.
Le vetrare del Duomo di
Milano per secoli sono state
il libro illustrato di chi non
sapeva leggere. Sono come
grandi fumetti di vetro, in cui
ogni riquadro è una parte del-
la storia narrata. Ci lasce-
remo affascinare dalla loro luce
e dai loro colori, andremo alla
ricerca della magica storia del
Natale e realizzeremo insieme
un calendario dell'Avven-

Dermocosmesi e capelli

Valido fino al 6 Gennaio 2021

LA PROMOZIONE
LA SCEGLI TU

SCONTO
50%

sul meno caro
Acquistando
2 prodotti

oppure

SCONTO
100%*

sul meno caro

Acquistando
3 prodotti



LloydsFarmacia



*Promozione valida sull'acquisto, in unico scontrino, di prodotti viso, corpo (esclusa detergenza e cofanetti regalo) e capelli. Non cumulabile con altri sconti, valido solo su prodotti esposti nelle farmacie e parafarmacie trattanti.

IO VADO IN BICI

...PERCHÉ CHI VA IN BICI
SORRIDE SEMPRE!



to ispirato alle vetrare.

Il costo è di 5€

La prenotazione è obbligatoria online o per mail a didattica@duomomilano.it

Info: Ufficio Servizi Educativi
Veneranda Fabbrica del Duomo di Milano
didattica@duomomilano.it
Tel: +39 02.361691 - int.3

Coding a distanza
di MUBA

8, 12, 19 e 23 dicembre

Età: dai 4 ai 7 anni.
8 dicembre 2020 ore 17.00
12 dicembre 2020 ore 15.45
e 17.15; 19 dicembre 2020
ore 15.45 e 17.15
23 dicembre 2020 ore 15.45
e 17.15. 8 euro a singolo laboratorio. Info e prenotazione obbligatoria www.muba.it/it/attivita/coding-linfanzia

Lecture per bambini dalle
Biblioteche di Bologna
Sempre disponibile on line

canale youTUBE

www.youtube.com/playlist?list=PLeTjoWjykhMITuX2-2S-sL4Z3O4UvkhoRI

Il MUSE di Trento propone Restiamo... curiosi!

Una serie di talk e incontri per i genitori online per vivere scienza e attualità anche da casa tua.
www.muse.it/it/Espora/Progetti-Speciali/Pagine/Restiamo%20curiosi/Restiamo-curiosi-eventi.aspx

Viaggio nell'azzurro a Ferrara

La Fondazione Ferrara Arte offre ai più giovani e agli appassionati un programma di proposte didattiche dedicate alla mostra di Gaetano Previati: visite-laboratorio virtuali, conferenze video e un percorso sperimentale inclusivo. Prendendo spunto dal titolo di un dipinto di Gaetano Previati, invitiamo a viaggiare

virtualmente nella sua opera: fatti trasportare dall'immaginazione, lasciati emozionare dal colore e riscopri un pioniere dell'arte moderna italiana.

Viaggio nell'azzurro
www.palazzodiamanti.it/1728

Museo del Cinema di Torino
Il Museo Nazionale del Cinema non si ferma!

Tanti appuntamenti per MISSIONE CINEMA KIDS & FAMILY alla pagina Facebook del Museo.
Meraviglie del cinema da scoprire: cinema-tutorial, fumetti, costruzione di giochi ottici, i mestieri del cinema, idee, curiosità e sperimentazioni cinematografiche
www.facebook.com/educa-museocinema/

Museo Nazionale della
Scienza e della Tecnologia
Leonardo da Vinci

Risorse online, video, podcast, app, esperienze di Realtà Virtuale e Aumentata, applied games e installazioni interattive...

www.museoscienza.org/it/storie-digitali

Coloropoli

Progetto sul tema del colore creato dalla paper artist Isadora Bucciarelli, in esclusiva per United Colors of Benetton e MUBA, il Museo dei Bambini di Milano. <https://it.benetton.com/it/coloropoli/>

Collezione Panza KIDS
5, 13, 19, 27 dicembre e 2 gennaio ore 15

La rassegna on line di laboratori creativi per bambini organizzata dal FAI - Fondo Ambiente Italiano a Collezione e Villa Panza a Varese in collaborazione con LaborArs. età: 4 - 8 anni - 8 euro
www.facebook.com/events/389616655485109/