

SETTIMA
EDIZIONE

aragorn



domenica
delle
Donne

in collaborazione con

Milano



Comune
di Milano

8 settembre dalle 10 alle 19
Giardini Indro Montanelli, Via Palestro - Milano
salute, benessere, informazione e divertimento,
in una giornata di festa tutta al femminile

Fondazione Donna a Milano Onlus e Comune di Milano
invitano a una giornata dedicata alle donne con aree relax
e benessere, dibattiti, consulenza medica, musica dal vivo...
ma anche animazione per bambini e molte altre sorprese.
Welcome bag per tutte le partecipanti!



domenica delle Donne

MM1 Palestro



Fondazione Donna a Milano ONLUS

TAVOLA ROTONDA, 11.30 - Spazio palcoscenico spettacoli

Il 'lavoro' di mamma, mamme al lavoro.

Apriranno l'incontro **Maria Rita Gismondo**, Presidente di Fondazione Donna a Milano Onlus e **Pierfrancesco Majorino**, Assessore alle Politiche Sociali e Cultura della Salute del Comune di Milano. Interverranno numerose ospiti tra cui **Francesca Zajczyk**, Delegata del Sindaco di Milano alle Pari Opportunità, **Francesca Panzarin**, fondatrice di womenomics.it e PianoC e **Claudia de Lillo** (alias **Elasti**), giornalista, scrittrice e blogger. Al termine rinfresco per i partecipanti offerto da Bemvivr.

SUL PALCO

- 10.30 - 11.30**
Danze orientali. *Zagharid*
- 11.30 - 12.30** Tavola rotonda
- 14.30 - 15.30**
7 musicisti per un animato concerto Jazz. *Jazz Club 18*
- 16.30 - 17.30**
La vita e l'amore nelle canzoni note e meno note degli anni '60, '70 e '80. *Pregnancy*
- 17.30 - 19.00**
Concerto rock-ska. Musicisti sul palco per ballare a ritmo di ska, reggae e swing: tutti sono invitati a scatenarsi. *Lozza Gang Band*

MOSTRA FOTOGRAFICA

Da Donna a Donna
I progetti di Fondazione Donna a Milano Onlus

PER LA TUA SALUTE

- 10.00 - 19.00**
Visite di misurazione dell'udito. *Camper Amplifon*
- 10.00 - 13.00**
Consulenza sulla sana alimentazione, strumento utile di prevenzione. *L'Ordine dell'Universo*
- 14.00 - 16.00**
Incontro aperto 'Il Genitore Perfetto'. Esperienze a confronto e consigli sul complesso mestiere di genitore. *Zerodiciotto*
- 15.00 - 18.00**
Sviluppa il tuo benessere attraverso un corretto rapporto con il cibo, nutrimento per il corpo e per l'anima. *Bemvivr, Dott.ssa Gaballo*
- 16.00 - 19.00**
Consulenza medica e misurazione della pressione. *AIDM Associazione Italiana Donne Medico*
- 10.30 - 11.30**
Mini corso di difesa personale
Grazie a *GF Protection*

PER IL TUO BENESSERE...

- 10.00 - 13.00**
Trattamenti shiatsu. Ripristinare il benessere attraverso il contatto. *Corsi Shiatsu Xin*
- 10.00 - 11.30**
Accompagnamento alla nascita. Consigli alle future mamme e massaggio neonatale (0-8 mesi). *Spazio D'Ar*
- 14.00 - 17.00**
I benefici delle discipline olistiche per rilassarsi *Lumen*
- 17.00 - 19.00**
La tradizione indiana ci aiuta a combattere lo stress con i massaggi ayurvedici *Ayurveda AIMA*

... IN MOVIMENTO

- 10.00 - 12.30**
Laboratorio teatrale sugli archetipi delle 7 dee greche. *Animamente, Pamela Antonacci*
- 14.00 - 15.30**
Esibizione aperta di capoeira 'Roda in rosa' e makulelè. *Italia Centro di Capoeira*
- 15.30 - 16.30**
Lezione aperta di danza africana con percussioni dal vivo. *Marina Michells*
- 17.00 - 18.00**
Yoga gioco. 'Quando crescere diventa un gioco. Pensare con la testa... sognare con il cuore' (17.00 4-6 anni, 17.30 7-10 anni). *Art of Living Italia, Jessica D'Amato*
- 18.00 - 19.00**
'La scienza del respiro. Soffia via lo stress'. Esperienza di tecniche di respirazione. *Art of Living Italia, Raffaella Pisati*

I CORNER

- Beauty**
10.00 - 19.00
Make up artist e manicurista. Grazie a *Deborah Group*
- 10.00 - 12.00 e 15.00 - 19.00**
Hennè Tattoo. *Ursula Viganò*

Scacchi

- 10.00 - 13.00 e 14.00 - 19.00**
Postazioni per il gioco libero. *Accademia Scacchi Milano*

Cake design (prenotazione obbligatoria)

- 11.00 - 12.00 e 14.00 - 15.00** Corso di decorazione di Cupcake con fiori. Dalle **16.00** lezione per bambini (6-14 anni) Grazie a *La Raffinata*

BOARIO CORNER, 10.00 - 19.00

Coccole termali express
Brevi sedute di massaggio eseguite da operatori di Terme Boario per ritrovare benessere e buon umore.

PER I PIÙ PICCOLI

- 10.00 - 13.00 e 15.00 - 19.00**
Truccabimbi. *Mini Art Factory*
- 10.00 - 19.00**
Ghislandia. Percorso ludico di educazione stradale per bambini (3-10 anni). *Comune di Milano e Polizia Locale*
- 15.00 - 18.00**
Giochi d'altri tempi. *Accademia del Gioco Dimenticato*

Laboratori

- 10.00 - 19.00**
Laboratorio del Pane. *Maestri dell'Associazione Panificatori Milanesi*
- 10.00 - 11.00**
'I colori di Altrotempo'. Laboratorio di colorazione del sale (2-5 anni). *Altrotempo*
- 11.00 - 12.30**
'L'Arte del Sogno': creiamo il libro dei nostri sogni per renderli più belli (6-10 anni). *Zerodiciotto*
- 14.30 - 16.30**
'Green Kid Lab'. Orto dei piccoli (4-10 anni). *bhu-m Milano Mamme*
- 15.30 - 16.30**
Mandala di sale. *Spazio D'Ar*
- 16.30 - 19.00**
'Portati un po' d'arte'. Personalizza la tua maglietta e rendila unica (4-8 anni). *Spazio D'Ar*

Spettacoli

- 11.30 - 12.30**
Giocodanza (2-4 anni). *Spazio D'Ar*
- 14.30 - 15.30**
'La foresta incantata e le bolle danzanti'. Marionette e bolle giganti. *Kikolle Lab*
- 15.30 - 16.30**
'Semina il semino'. Laboratorio 'spettacolare' per piccoli giardinieri. (4-8 anni). *SentiCheStoria*
- 16.30 - 17.30**
'Magico Show'. Uno spettacolo di magia con oggetti che compaiono e scompaiono. *La Torta in Cielo*
- 17.30 - 19.00** 'Lettura creativa'. Ascoltiamo e coloriamo insieme le figure delle fiabe (3-7 anni) *Coop. Soc. Fabbrica dei Segni*



con il patrocinio di



con la partecipazione di



main sponsor

BOARIO

grazie a



coordinamento generale Aragorn - www.aragorn.it - 02 465.467.1

Fondazione Donna a Milano Onlus ringrazia tutti i partecipanti alla Domenica delle Donne che, insieme alle istituzioni, alle associazioni e alle aziende, hanno permesso lo svolgersi delle numerose attività presenti in programma e la realizzazione della Welcome bag. **Un grazie speciale va al pubblico che vorrà intervenire. Vi aspettiamo numerosi l'8 settembre!**

Fondazione Donna a Milano Onlus

La **Fondazione Donna a Milano Onlus** viene istituita nell'aprile del **2005** per volontà della **prof.ssa Maria Rita Gismondo** e grazie al prezioso contributo di un gruppo di persone che, come lei, credono nella **valorizzazione del ruolo della donna** come motore **primo** di informazione, innovazione e di gestione della salute all'interno della famiglia e nella società. La Fondazione è impegnata in attività di utilità sociale allo scopo di favorire lo sviluppo e il

miglioramento della condizione femminile, con particolare attenzione ai temi della salute e dell'integrazione socio-culturale.

Nelle numerose iniziative organizzate annualmente dalla Fondazione, i volontari insieme a personale specializzato, proveniente da istituzioni e associazioni, e a sponsor offrono ascolto e informazioni sui diversi temi socio-culturali legati alla prevenzione sanitaria e aiutano le donne in difficoltà.