



MAMME IN CAMMINO

GRUPPO DI CAMMINO PER DONNE IN GRAVIDANZA E
MAMME CON BIMBI IN PASSAGGINO O IN FASCIA

**Tutti i Giovedì
alle ore 10,00**
con partenza dal piazzale di
Cascina Lora Viale dei Tigli 64 Bruino

Vi aspettiamo numerose a munite di borraccia,
zainetto e tanta voglia di stare insieme.....

PARTNERS COINVOLTI:

Biblioteca comunale e Nido d'infanzia comunale
L'Asl TO3 S.S. Promozione alla salute, SSD Attività
consulitoriale e SS.CC Pediatria di Rivoli e Pinerolo
Cittadini volontari capi camminata del territorio

MIGLIORA IL BENESSERE

- Riduce lo stress e l'ansia
- Riduce la tendenza alla depressione
- Aumenta l'autostima
- Migliora la qualità del sonno
- Non presenta rischi per la salute

INFLUENZA IL PESO CORPOREO

- Riduce incidenza dell'obesità
- Migliora il controllo del peso aumentando il consumo energetico

OFFRE NUOVE OPPORTUNITA'

- Aiuta a fare nuove conoscenze
- Spazio di tenerezza tra genitori e figli
- È un'attività naturale ed economica
- Non richiede particolari abilità
- Aiuta a trasmettere uno stile di vita sano e dinamico fin dall'infanzia

AMBIENTE

- Favorisce il contatto con la natura e la conoscenza del territorio

Le uscite prevedono l'impegno di circa un'ora su percorsi sicuri e pianeggianti.

E' richiesta la compilazione di una scheda di iscrizione e di informare il medico curante della partecipazione.

E' rivolto a donne in gravidanza e mamme con bimbi fino 2 anni.