

MAMME IN CAMMINO

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



CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHÉ

MIGLIORA IL BENESSERE

- Riduce lo stress e l'ansia
- Riduce la tendenza alla depressione
- Aumenta l'autostima
- Migliora la qualità del sonno

INFLUENZA IL PESO CORPOREO

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

OFFRE NUOVE OPPORTUNITÀ

- 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

INCONTRO DI PRESENTAZIONE - Giovedì 14 MARZO 2024 ore 18.00

Biblioteca Silvio Grimaldi, Castello degli Orsini, via Orsini 7 - sala conferenze

NICOLETTA CERRATO
NORMA GIGLIOTTI
OPERATORI CONSULTORI
BARBARA BATTISTINI

Assessore alla Cultura, Biblioteche, Pari opportunità, Terza età - Comune Rivalta di Torino
Responsabile Aree Minori e Adulti e Famiglie - Cidis: Progetto BenNasco.
ASL TO3 : Movimento in gravidanza e dopo il parto
Educatrice ASL TO3 - S.S.: Promozione Salute ASL TO3: Mamme in cammino

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL GRUPPO MANDARE UN MESSAGGIO AL N. WHATSAPP 338.4716770

Il Gruppo di Mamme in Cammino partirà dal giorno **GIOVEDÌ' 4/4/24 ore 10,00**
con ritrovo al **Parco Sangone** in **Via Piosasco 81** a **Rivalta** (di fronte a Bici Grill)