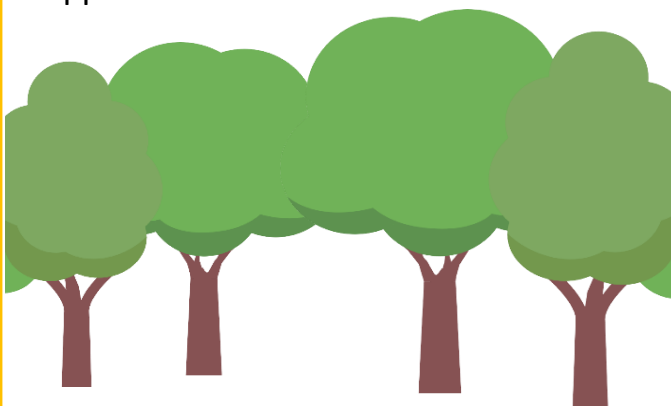


PER CHI?

Donne in gravidanza e mamme con bambini/e fino al secondo anno di età.

DOVE?

Spazi aperti, preferibilmente in Parchi Pubblici e valorizzazione dei luoghi naturali e con valenza storica del Territorio all'interno del Comune di appartenenza.



PARTNER COINVOLTI:

- ❖ Amministrazioni Comunali di Airasca, di Pinerolo, di Piscina e di Torre Pellice
- ❖ Biblioteca comunale ragazzi
- ❖ Biblioteche Comunali
- ❖ Nidi d'Infanzia comunali
- ❖ **ASL TO3**: S.S. Promozione della salute, SSD Attività consultoriale e S.C. Pediatria Presidio Ospedaliero Pinerolo
- ❖ Centri per le famiglie **CISS**



PINEROLO:

IL MARTEDÌ dalle 10,00 alle 12.00

TORRE PELLICE:

IL GIOVEDÌ dalle 10,00 alle 12.00

AIRASCA:

IL VENERDÌ dalle 10,00 alle 12.00

Per informazioni e iscrizioni:

Associazione Fa.Re.

mail: info.associazionefare@gmail.com

cell: 3534649972

PISCINA:

IL LUNEDÌ dalle 9:00 alle 10.00

Per informazioni e iscrizioni:

Sonia: tel. 3472121361 - salvaggiosonia@libero.it

Silvia: tel. 3396045663 - silviademaria14@yahoo.it



Gruppo di MAMME IN CAMMINO!

PER MAMME IN ATTESA
O CON BIMBI/E 0-3
ANNI

STIAMO
ALL'APERTO

AIUTA IL
METABOLISMO

MIGLIORA
IL BENESSERE

OFFRE NUOVE
OPPORTUNITÀ



<https://promozionedelasalute.webnode.it/attivita-fisica-adattata/>



Nell' ASL TO3 sono già in atto esperienze di Gruppi di Cammino per differenti tipologie di persone ed esigenze di salute. Camminare in gruppo, non solo riduce il rischio di un possibile isolamento soprattutto per alcune fasi della vita, ma favorisce attività fisica accessibile a tutti/e con notevole beneficio fisico e psicologico.

L'intento è di unire l'azione del Piano di Prevenzione Regionale denominata "Walking Programs" con il sostegno alla genitorialità, incoraggiando comportamenti favorevoli al benessere dei/delle neonati/e e delle mamme.

Le azioni di sostegno alla genitorialità e stili di vita sani rientrano nel

«Profilo di salute dei primi 1000 giorni di vita».

OBIETTIVI DI SALUTE

- Facilitare la formazione di Gruppi di Cammino (GdC) tra pari
- Promuovere azioni di cura della propria salute in modo piacevole, utilizzando l'attività motoria
- Ridurre l'isolamento e aumentare le occasioni di condivisione
- Stimolare la socializzazione e l'autostima
- Sostenere la genitorialità
- Agire sulle disuguaglianze sociali
- Intervenire precocemente sugli stili di vita

METODOLOGIA

Le uscite prevedono un impegno di circa un'ora su percorsi sicuri e pressoché pianeggianti, con esercizi di riscaldamento alla partenza e di rilassamento al termine.

Il gruppo sarà accompagnato da conduttrici dell'Associazione FA.RE. (Famiglia e Relazioni), in alcuni comuni e a Piscina da un gruppo di volontarie.

La partecipazione è libera e gratuita

È richiesta la compilazione di una scheda di iscrizione

CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHÈ

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

MIGLIORA IL METABOLISMO

Aiuta la ripresa della forma fisica

Accelera il consumo energetico

OFFRE NUOVE OPPORTUNITÀ

Aiuta a fare nuove conoscenze

È un tempo condiviso tra mamme e figli/e

È un'attività naturale ed economica

Non richiede particolari abilità

Aiuta a trasmettere uno stile di vita sano e dinamico fin dall'infanzia

STIAMO ALL'APERTO

Favorisce il contatto con la natura e la conoscenza del territorio