

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 - Lunedì 15 APRILE 2024 ore 15.00

Presso la Sede di Piscina Arte Aperta- Piazza Buniva, 5

BARBARA BATTISTINI
ANNA MURGIA
TODERICI ALINA

Educatrice ASL TO3 - S.S.: Promozione Salute ASL TO3: Mamme in cammino
Assessore alle Politiche Sociali – Comune di Piscina
Assessore alla Sanità-Asl – Comune di Piscina

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL GRUPPO MANDARE UN MESSAGGIO AL N. WHATSAPP 3394069832

Il Gruppo di Mamme in Cammino partirà nel giorno che verrà stabilito durante l'incontro di presentazione