

CALENDARIO CAMMIMATE E INTERVENTI 2024

24/9 - PRIMO INCONTRO – Accompagnamento a cura della fisioterapista dell'ASL TO3.

1/10 - ASL TO 3: L'allattamento al seno – Inaugurazione panchina bianca.

8/10 - Accompagnamento a cura della fisioterapista dell'ASL TO3.

15/10 - Unecon: “ Camminata culturale per le vie di Pianezza”.

22/10 - Casa Benefica: “Il cambiamento del corpo della donna e la sessualità dopo il parto”.

29/10 - Biblioteca: “Libri e letture per i più piccoli”.

5/11 - ASL TO3 – Consultorio: “Il consultorio risponde”

12/11 – Centro per le famiglie: “Da io a noi: da donna a mamma”.

19/11 - Insieme si può: “Il metodo Montessori per gestire la routine familiare”

26/11 - Casa Benefica: “Le nostre paure come donne e mamme”.

METODOLOGIA

Le uscite prevedono un **impegno di circa un'ora su percorsi sicuri** e pressoché pianeggianti, con **partenza dal Comune**.

Il gruppo sarà accompagnato da conduttrici locali, debitamente formate e che affiancheranno il gruppo. Il coordinamento sarà a cura della biblioteca.

La partecipazione è libera e gratuita

E' richiesta la compilazione di una scheda di iscrizione.

CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHE':

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

E' 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

DESTINATARI

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

LUOGO DI REALIZZAZIONE

Spazi aperti, vie pedonali, preferibilmente in parchi pubblici e valorizzazione dei luoghi naturali e con valenza storica del territorio all'interno del Comune di Pianezza.

Partenza e arrivo davanti al Comune.

In caso di maltempo gli incontri si terranno all'interno della Sala Consiliare.



PARTNER COINVOLTI

- ❖ Amministrazione Comunale di Pianezza
- ❖ ASL TO3: S.S. Promozione della salute, SSD Attività consultoriale
- ❖ Associazioni di volontariato
- ❖ Biblioteca Comunale
- ❖ Casa Benefica
- ❖ Centro per le famiglie
- ❖ C.I.S.S.A.
- ❖ Cittadini volontari Capi-camminata
- ❖ Insieme si può (Associazione di Promozione Sociale)
- ❖ UNECON

GIORNO E ORARIO

MARTEDI'
Ore 10:30 – 12:00

Il Gruppo di Mamme in Cammino partirà dal giorno
MARTEDI' 24 SETTEMBRE
ore **10:30** con ritrovo nel giardino del **COMUNE**
Piazza Leumann n.1

Per informazioni e iscrizioni:

Biblioteca "T. Fiore Rapelli"
Via G. Matteotti n.3 – Pianezza (TO)

emai: biblioteca@comune.pianezza.to.it

Tel: 011.9672409



Gruppo di MAMME IN CAMMINO!

PER MAMME IN ATTESA O CON BIMBI/E 0-2 ANNI

STIAMO ALL'APERTO
MIGLIORA IL BENESSERE
AIUTA IL METABOLISMO
OFFRE NUOVE OPPORTUNITA'

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

Nati per Leggere
Progetto promosso da
REGIONE PIEMONTE
ZeroSet