

# MAMME IN CAMMINO

GRUPPO DI CAMMINO PER DONNE IN GRAVIDANZA E  
MAMME CON BIMBI IN PASSEGGINO O IN FASCIA  
FINO AL SECONDO ANNO DI ETÀ

## 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

- 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.

## AMBIENTE

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

## PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA

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

È richiesta la compilazione di una scheda d'iscrizione.

## PARTNER COINVOLTI

- Amministrazione Comunale di Pianezza
- ASL TO3: S.S. Promozione della salute
- Biblioteca civica "T. Fiore Rapelli"
- S.S.D. Attività consultoriale
- Insieme si può A.P.S.
- A.P.S.P. Casa Benefica
- Centro per le famiglie
- C.I.S.S.A.
- Associazioni di volontariato
- Cittadini volontari capi-camminata
- Specialisti



**Per informazioni e iscrizioni:**

Biblioteca civica "Teresa Fiore Rapelli"  
Via Matteotti 3, Pianezza (TO)  
email: [biblioteca@comune.pianezza.to.it](mailto:biblioteca@comune.pianezza.to.it)  
Telefono: 011/967 24 09