

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
- 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

GIORNO E ORARIO

Martedì 10,00-12,00

Il gruppo di **Mamme in cammino** inizierà l'attività a partire da **Martedì 16 settembre 2025** con ritrovo davanti al **Palazzo Comunale piazza Leumann 1 - Pianezza**

Per informazioni e iscrizioni:

Biblioteca civica "Teresa Fiore Rapelli"
Via Matteotti 3, Pianezza (TO)

Email: biblioteca@comune.pianezza.to.it

Telefono: 011/967 24 09



MAMME IN CAMMINO

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

STIAMO
ALL'APERTO

MIGLIORA IL BENESSERE

OFFRE NUOVE
OPPORTUNITÀ

AIUTA IL
METABOLISMO



GRUPPO DI CAMMINO
PER MAMME IN GRAVIDANZA
O CON BAMBINI
IN PASSEGGINO O IN FASCIA

CALENDARIO CAMMINATE E INTERVENTI

AUTUNNO 2025

16/9 - PRIMO INCONTRO
accompagnamento a cura della
fisioterapista dell'ASL TO3

23/9 - Accompagnamento a cura della
fisioterapista dell'ASL TO3

30/9 - "Mani che aiutano, cuori che ascoltano:
l'osteopatia per mamma e bambino" a cura
dell'*osteopata pediatrica*
Maria Chiara Gurrado

7/10 - "Le paure delle neomamme,
sia in gravidanza che per il futuro dei loro
bimbi" a cura di *Casa Benefica*

14/10 - "I cambiamenti da donna a
mamma" a cura del *Centro per le Famiglie*

21/10 - "Consigli pratici su come
sopravvivere quando si crea un nuovo nucleo
familiare" a cura di *Casa Benefica*

28/10 - "L'inizio di una nuova storia – di un
nuovo legame" a cura del *Centro per le
famiglie*

4/11 - "Nascere mamma: aspettative e
quotidianità" a cura dell'associazione
Insieme si può

11/11 - "Come funziona il cervello dei bimbi?
Strategie per gestire le emozioni"
a cura della *psicologa Monica Lancellotti*
dell'*ASL TO 3*

18/11 - "La gestione del tempo, tra
multitasking e radicamento nel momento
presente" a cura della *psicologa Paola*
Savarino

25 /11 - "Consigli di lettura per bimbi e
genitori" a cura della *Biblioteca civica*

METODOLOGIA

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 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
Accellera 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.

