



I PRIMI MILLE GIORNI DI VITA 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
Non presenta rischi per la salute

**INFLUENZA
IL PESO CORPOREO**

Riduce l'incidenza dell'obesità
Migliora il controllo del peso
aumentando il consumo
energetico

OFFRE NUOVE OPPORTUNITÀ

Aiuta a 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

**RIPARTE IL GRUPPO DI MAMME IN CAMMINO
DI GRUGLIASCO**



PUNTO DI RITROVO

CITTÀ DELLA CONCILIAZIONE

Via Prospero, 41 - Grugliasco

Martedì pomeriggio, 17,00

Venerdì mattina, 10,30



INFORMAZIONI



COMUNE GRUGLIASCO

sicur.sociale@comune.grugliasco.to.it

CENTRO PER LE FAMIGLIE

TEL. 0119501470

centrofamiglie@ovestsolidale.to.it

CON LA COLLABORAZIONE

CENTRO DELLE FAMIGLIE CONSORZIO OVEST SOLIDALE

ASL TO3 - PROMOZIONE DELLA SALUTE

ASSOCIAZIONE UISP VALLESUSA