



CITTÀ
DI GRUGLIASCO
Città Metropolitana di Torino



A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



GRUGLIASCO
PARTECIPA



eventi Zeroisei

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

dal Parco Porporati

(zona Giardino d'Altrotempo)

alla Città della Conciliazione

Martedì Pomeriggio, 17,30

Venerdì Mattina, 10,00



PER ISCRIZIONI

DOMANDA DA COMPILARE SCARICABILE ALLA PAGINA
WWW.COMUNE.GRUGLIASCO.TO.IT

LA DOMANDA VA INOLTRATA ALLA MAIL
sportello.citta@comune.grugliasco.to.it

PER INFORMAZIONI

SERVIZIO PARTECIPAZIONE E VOLONTARIATO
TEL. 0114013310
MAIL sicur.sociale@comune.grugliasco.to.it

CON LA COLLABORAZIONE DI
CENTRO DELLE FAMIGLIE CONSORZIO OVEST SOLIDALE
ASL TO3
ASSOCIAZIONE IRIDE
ASSOCIAZIONE UISP

CENTRO PER LE FAMIGLIE
MAIL centrofamiglie@cisarivoli.it