



CITTÀ  
DI GRUGLIASCO  
Città Metropolitana di Torino

eventi Zeroisei



GRUGLIASCO  
PARTECIPA



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



centro  
per le  
famiglie

C.I.S.A.P. Collegno, Grugliasco,  
Pinerolo, Roosta, Villarbaone

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**

**Parco Porporati  
zona Giardino d'Altrotempo  
ogni Venerdì  
dall'11 settembre  
ore 17,30**

**PER ISCRIZIONI**

**DOMANDA DA COMPILARE SCARICABILE ALLA PAGINA  
[WWW.COMUNE.GRUGLIASCO.TO.IT](http://WWW.COMUNE.GRUGLIASCO.TO.IT)**

**LA DOMANDA VA INOLTRATA ALLA MAIL  
[sportello.citta@comune.grugliasco.to.it](mailto:sportello.citta@comune.grugliasco.to.it)**

Con la collaborazione di  
ASL TO3  
ASSOCIAZIONE IRIDE  
GRUPPO GENITORI  
D'ALTROTEMPO

**PER INFORMAZIONI**

**SERVIZIO PARTECIPAZIONE E VOLONTARIATO  
TEL. 0114013310  
MAIL [sicur.sociale@comune.grugliasco.to.it](mailto:sicur.sociale@comune.grugliasco.to.it)**