

CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHÉ

Riduce lo stress e l'ansia, 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

per fare nuove conoscenze, non richiede particolari abilità, aiuta a trasmettere uno stile di vita sano e dinamico fin dall'infanzia, favorisce il contatto con la natura e la conoscenza del territorio.

LUOGO DI REALIZZAZIONE

Spazi aperti, percorsi pedonali con valorizzazione dei luoghi naturali e con valenza storica del territorio all'interno o limitrofo al Comune di appartenenza

L'evento rientra nel calendario del progetto Biblioteche Sociali



In collaborazione con:

Comune di SUSA, S.S. Promozione della Salute e SSD Attività Consultoriali ASL TO3, mamme camminatrici esperte, ConISA, Sistema Bibliotecario ValSusa, Unione Montana ValleSusa

INCONTRO DI PRESENTAZIONE ALLA POPOLAZIONE:

17 GIUGNO 2021 ORE 16

Presso Parco Giochi di via Berenfels-Susa

Con la partecipazione di:

Cinzia Valerio Assessore

Antonella Colamaria Assessore

Antonella Calaon Promozione alla Salute ASL TO3

Borello Cristina Inf Pediatrica SSD Attività Consultoriali ASL TO3

Chiara Guidoni Pediatra Territorio Mamme camminatrici esperte

Durante l'incontro sarà possibile l'iscrizione ai gruppi che si svolgeranno nelle giornate di lunedì 5-12-26 e mercoledì 21 luglio ore 9,30

Per informazioni e iscrizioni al GRUPPO rivolgersi a:

Maria SGAMBATI – Cristina BORELLO
recapito telefonico **338-6857586** dal lunedì al venerdì dalle 9:30 - 13:30

la partecipazione è libera e gratuita



CASA DELLA SALUTE MATERNO INFANTILE

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

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



Unione Montana VALLE SUSA

SISTEMA BIBLIOTECARIO VALSUSA