



Mamme in movimento

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana

Che cos'è Mamme in Movimento?

È un'iniziativa promossa dall'ATS della Val Padana con la finalità di favorire il benessere motorio. Si tratta di camminate libere guidate da personale volontario formato, come occasione per parlare anche di allattamento.

La camminata è un valido strumento per mantenersi in forma e per socializzare.

La partecipazione è gratuita.

L'iniziativa è promossa in stretta collaborazione con i Consulenti Pubblici e Privati, i Gruppi Mamme, le Associazioni Sportive interessate del territorio e le sedi Unicef Italia, Comitati di Cremona e Mantova.



Chi può partecipare?

Mamme in gravidanza,
neomamme, neopapà
bimbi in fascia o nel passeggino



Di cosa si tratta?

È un gruppo accessibile a tutti in quanto l'attività proposta non richiede una particolare abilità, né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento e scarpe comode).

Ognuno può modulare lo sforzo ed il tragitto in base alle proprie possibilità. L'attività fisica, se svolta con regolarità, permette a tutti di verificare costantemente il progressivo miglioramento delle proprie capacità. Non è necessaria una copertura assicurativa, rimane la possibilità di sottoscriverla volontariamente.

Tale iniziativa si inserisce nel programma "I primi 1000 giorni di vita" per promuovere una genitorialità consapevole e il benessere di tutta la famiglia.



Quali sono i benefici?

- Maggiore tonicità muscolare e forma fisica
- Progressivo recupero della muscolatura addominale e pelvica
- Riduzione dei dolori lombari
- Recupero del benessere psico-emotivo
- Sostegno e condivisione tra pari
- Rafforzamento del sistema immunitario
- Contrasto all'insorgenza del diabete gestazionale e di altre patologie croniche



Per informazioni: SSD Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali
Tel. 0372/497281-834-658 – promozione.salute@ats-valpadana.it