



“MAMME IN CAMMINO”

Guida alla partecipazione





Cosa sono i gruppi di mamme in cammino?

Sono gruppi di mamme in gravidanza e con il piccolo in fascia o nel passeggino che si trovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito, per la durata di circa un'ora

A chi sono rivolti?

I gruppi di cammino sono rivolti a tutte le donne in gravidanza e nel post parto che abbiano voglia di fare movimento in compagnia. La partecipazione è libera e gratuita.

Quali sono i benefici dei gruppi di cammino?

E' dimostrato che l'attività di cammino, svolta in modo costante, permette di migliorare la qualità della vita, fa stare meglio e mantiene il benessere psicofisico della mamma
I Gruppi di Cammino oltre ad essere un'attività di benessere e salute, sono anche un importante momento di socializzazione.

Quali sono gli obiettivi del progetto?

L'obiettivo è quindi quello di incoraggiare la pratica dell'attività fisica

Perché è importante camminare?

La camminata è perfetta per accompagnare i cambiamenti dell'organismo che avvengono in gravidanza e dopo la nascita del bambino. I benefici sono molteplici:

- Migliora la circolazione sanguigna
- Aumenta la consapevolezza corporea
- Diminuisce lo stress
- Aiuta il controllo del peso
- Aiuta il progressivo recupero della muscolatura addominale e pelvica

Note e informazioni utili

L'attività è condotta da dei conduttori-esperti scelti tra camminatori che vengono opportunamente formati da Walking leader dell'ASL.

In caso di non frequentazione dell'attività per quattro mesi consecutivi l'iscrizione decade. Ogni variazione di dati anagrafici o informazioni significative occorre comunicarlo ai referenti del progetto BEN NASCO



L'obiettivo dei gruppi di cammino è promuovere stili di vita sani

Il gruppo di cammino è rivolto a tutte le donne in gravidanza e nel post parto

I possibili benefici sono un miglioramento dell'equilibrio, della postura, un miglioramento dell'ossigenazione, favorendo la tranquillità psicofisica

Migliora il recupero progressivo del tono muscolare addominale e pelvico

Altri possibili benefici sono il miglioramento delle relazioni e della socializzazione per i partecipanti ai gruppi di cammino



L'attività di cammino dura circa un'ora e comprende una breve fase di riscaldamento, la camminata vera e propria ed una fase di rilassamento

Tutti i partecipanti al gruppo di cammino devono seguire un ritmo adatto alle loro capacità e dovranno interrompere immediatamente l'attività in caso di malore o infortunio e avvertire il conduttore del gruppo

Si consiglia di indossare indumenti traspiranti ed elastici per non stringere la pancia e un reggiseno comodo.

Le calzature utilizzate per le camminate dovranno essere comode, leggere, con suola in gomma. Sono sconsigliati sandali, ciabatte o scarponi pesanti. Le calze dovranno essere in fibre naturali (cotone o lana)

Si consiglia di portare sempre con sé un telefono cellulare, acqua e uno zainetto o un marsupio evitando se possibile le borse di tipo tradizionale



.. camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi. - Italo Calvino