

MODULO DI ISCRIZIONE GRUPPO “MAMME IN CAMMINO”

Dati dell'Isritto

La sottoscritta _____

Nata a _____ il _____

Residente in _____ Via/C.so/Piazza _____

Codice Fiscale: _____

Email: _____ Telefono _____

DICHIARA

- Di aver visionato le informazioni su “mamme in cammino” sul modulo allegato
- di essere consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ASL TO3 e/o al Comune di Grugliasco e/o al Consorzio Ovest Solidale e/o ai Capi-camminata UISP per eventuali danni che gli potessero derivare dalla presente adesione o eventuali danni a cose o terzi legati al partecipare all'attività.
- di avere consultato il proprio medico curante al fine di illustrargli l'iniziativa e ricevere informazioni inerenti a eventuali consigli e/o controindicazioni.

Informativa sulla Privacy (Art. 13 del GDPR)

La sottoscritta, con la firma del presente modulo, dichiara di aver preso visione dell'informativa completa disponibile <https://www.uisp.it/vallesusa/files/principale/2023-2024/1.7%20-%20Informativa%20Privacy.pdf> e acconsente al trattamento dei propri dati personali (nome, cognome, data di nascita, codice fiscale, indirizzo, email, numero di telefono) per le seguenti finalità:

- Gestione dell'iscrizione e delle attività connesse.
- Comunicazioni relative all'organizzazione di eventi, corsi, o iniziative.
- Adempimento degli obblighi di legge, contabili e fiscali.

Responsabile del Trattamento: UISP Vallesusa **Sede Legale:** Via XX Settembre s.n.c.

Data _____

Firma _____

Consenso all'Utilizzo di Immagini e Video

La sottoscritta acconsente, in modo libero e specifico, all'utilizzo della propria immagine, ritratto, foto o video acquisiti durante le attività organizzate.

Tale consenso è valido per:

- La pubblicazione su **siti web** di proprietà dell'organizzazione.
- La condivisione sui **canali social media** (Facebook, Instagram, YouTube, ecc.).
- L'utilizzo in **materiale promozionale e informativo** (brochure, volantini, newsletter).

Nota: Le immagini e i video saranno usati esclusivamente per documentare e promuovere le attività dell'organizzazione, senza fini di lucro. Il consenso all'utilizzo delle immagini può essere revocato in qualsiasi momento.

Consenso all'utilizzo del servizio di messaggistica WhatsApp

La sottoscritta acconsente all'utilizzo del proprio numero di telefono per essere inserita nel/i seguente/i gruppo/i WhatsApp dell'attività:

- **Comunicazioni:** Questo gruppo sarà utilizzato esclusivamente per inviare avvisi, convocazioni, promemoria e altre comunicazioni ufficiali.
- **Interazioni:** Questo gruppo consentirà anche l'interazione tra i membri, la condivisione di contenuti e le discussioni. L'utente è consapevole che il suo numero di telefono sarà visibile a tutti i membri del gruppo e che le immagini, i video e i messaggi condivisi potranno essere salvati sui dispositivi degli altri partecipanti.

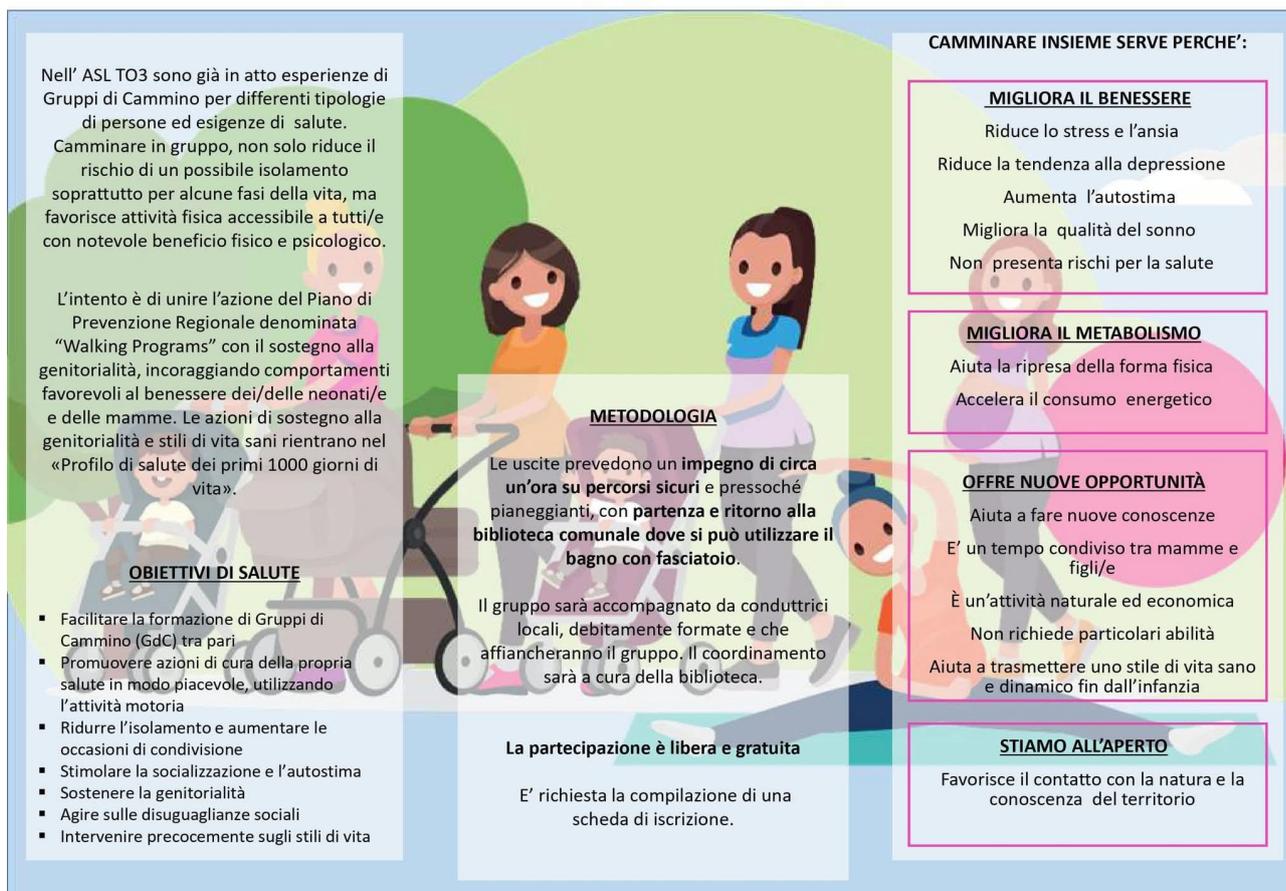
Nota: Il consenso all'utilizzo delle immagini può essere revocato in qualsiasi momento.

Firma e Revoca

- **Consenso al Trattamento dei Dati:** do il consenso nego il consenso
- **Consenso all'Utilizzo di Immagini e Video:** do il consenso nego il consenso
- **Consenso all'inserimento nel gruppo WhatsApp:** do il consenso nego il consenso

Data _____

Firma _____



Nell' ASL TO3 sono già in atto esperienze di Gruppi di Cammino per differenti tipologie di persone ed esigenze di salute. Camminare in gruppo, non solo riduce il rischio di un possibile isolamento soprattutto per alcune fasi della vita, ma favorisce attività fisica accessibile a tutti/e con notevole beneficio fisico e psicologico.

L'intento è di unire l'azione del Piano di Prevenzione Regionale denominata "Walking Programs" con il sostegno alla genitorialità, incoraggiando comportamenti favorevoli al benessere dei/delle neonati/e e delle mamme. Le azioni di sostegno alla genitorialità e stili di vita sani rientrano nel «Profilo di salute dei primi 1000 giorni di vita».

OBIETTIVI DI SALUTE

- Facilitare la formazione di Gruppi di Cammino (GdC) tra pari
- Promuovere azioni di cura della propria salute in modo piacevole, utilizzando l'attività motoria
- Ridurre l'isolamento e aumentare le occasioni di condivisione
- Stimolare la socializzazione e l'autostima
- Sostenere la genitorialità
- Agire sulle disuguaglianze sociali
- Intervenire precocemente sugli stili di vita

METODOLOGIA

Le uscite prevedono un impegno di circa un'ora su percorsi sicuri e pressoché pianeggianti, con partenza e ritorno alla biblioteca comunale dove si può utilizzare il bagno con fasciatoio.

Il gruppo sarà accompagnato da conduttrici locali, debitamente formate e che affiancheranno il gruppo, il coordinamento sarà a cura della biblioteca.

LA partecipazione è libera e gratuita

E' richiesta la compilazione di una scheda di iscrizione.

CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHE':

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

MIGLIORA IL METABOLISMO

- Aiuta la ripresa della forma fisica
- Accelera il consumo energetico

OFFRE NUOVE OPPORTUNITÀ

- Aiuta a fare nuove conoscenze
- E' un tempo condiviso tra mamme e figli/e
- È un'attività naturale ed economica
- Non richiede particolari abilità
- Aiuta a trasmettere uno stile di vita sano e dinamico fin dall'infanzia

STIAMO ALL'APERTO

- Favorisce il contatto con la natura e la conoscenza del territorio

MAMME IN CAMMINO

GRUPPO DI CAMMINO PER DONNE IN GRAVIDANZA E MAMME CON BIMBI IN PASSEGGINO O IN FASCIA

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 OPPORTUNITA'

- Aiuta a fare nuove conoscenze
- Spazio di tenerezza tra genitori e figli
- E' 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

LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA

E' richiesta la compilazione di una scheda d'iscrizione e di informare il medico curante della partecipazione a questo tipo di attività fisica

Le uscite prevedono l'impegno di circa un'ora su percorsi sicuri e pressoché pianeggianti

ALCUNI GRUPPI SONO GIA' PARTITI IN MOLTI COMUNI, tra cui:

ALPIGNANO, BEINASCO, CUMIANA, GRUGLIASCO, PIOSSASCO, SANGANO, SUSÀ



Vuoi saperne di più?

Nel tuo Comune non è ancora attivo un Gruppo di Mamme in Cammino?
Contattaci e ci pensiamo insieme!

Contatta la Promozione della Salute al 338 5713983
csaddi@aslto3.piemonte.it

oppure clicca <https://promozionedellasalute.webnode.it/gruppi-cammino/>