

**SEGUICI SUI  
SOCIAL:**

FB – THE WALKING  
MAMA ODV

INSTAGRAM -  
@themamawalking

**TROVA SU  
FACEBOOK IL  
GRUPPO PIU'  
VICINO A TE O  
CONTATTACI  
PER FARNE  
PARTIRE UNO  
NELLA TUA  
ZONA**

**THE WALKING MAMA  
ODV  
Bovezzo Bs**

Mail:  
[thewalkingmama2018@gmail.com](mailto:thewalkingmama2018@gmail.com)

Contatti:  
Whatsapp: 351-8719710

[www.thewalkingmama.simplesite.com](http://www.thewalkingmama.simplesite.com)

**The  
Walking  
mama  
Odv**

**Unisciti alla nostra  
community...**

**Prenditi un momento  
per te e vieni a  
camminare con noi...**





## La nostra storia

L'associazione "the walking mama odv" nasce a Bovezzo Bs quasi per gioco da un'idea di Simona Guarneri e Mara Bindoni.

"Gennaio 2018: decidiamo di prenderci qualche ora a settimana per staccare dalla routine quotidiana (figli, casa, lavoro...) e uscire insieme a camminare la sera; pubblicando sui social foto e percorsi, parecchie donne cominciano ad interessarsi a questi incontri serali e a chiedere di unirsi a noi; decidiamo, quindi, di aprire un gruppo facebook e provare a condividere queste uscite con tutte le donne che volevano prenderne parte. Abbiamo scelto di aprire l'iniziativa solo alle donne in quanto abbiamo constatato che ci si sente più libere di affrontare determinati argomenti e meno a disagio a camminare ognuna con le proprie



possibilità. E' inverno ma nonostante questo riusciamo a formare un gruppo di cammino sempre presente.

Arriva la primavera e con il bel tempo le adesioni aumentano comprendendo anche persone che arrivano dai paesi limitrofi. Abbiamo avuto molto sostegno dalle attività locali e per un periodo siamo state affiancate da un personal trainer fornitoci da una delle farmacie di paese.

Considerato il grande successo delle uscite a livello locale e per acquisire un'identità definita a giugno 2018 la decisione di aprire l'associazione di volontariato e di provare a far partire altri gruppi nella provincia di Brescia; abbiamo proposto la nostra iniziativa alle amministratrici del gruppo Facebook "Non solo mamme Bs" che ci ha aiutato a veicolare la nostra idea a più di 11000 donne e a trovare le volontarie che hanno fatto partire altri gruppi in zone di Brescia e provincia."

## Il nostro progetto

"Vogliamo allargare questo progetto di **AGGREGAZIONE** a tutte le donne che vogliono far parte della nostra community; abbiamo dimostrato che prendersi qualche ora per se stesse camminando insieme, oltre a far bene fisicamente e mentalmente è occasione di **confronto**, **condivisione** e di **aiuto reciproco**.

Nei nostri gruppi si chiacchera e si cammina tanto e si rientra a casa più serene e più cariche, a volte anche con una visione diversa sui problemi quotidiani; nascono nuove amicizie e ci si mette tutte allo stesso livello indipendentemente dall'età e dalla vita che una persona svolge."

## A chi è rivolto

"Ci rivolgiamo a tutte le donne, di qualsiasi età, mamme, nonne e ragazze.

I nostri gruppi hanno la finalità di **essere alla portata di tutte; non promuoviamo l'attività sportiva ma un salutare modo per stare insieme all'aria aperta.**"

