

## PER MAMME ATTIVE :

### ☀ *Ginnastica in Gravidanza*

L'esercizio fisico e lo sport sono molto indicati in gravidanza, perché stimolano la circolazione e la respirazione: favorendo l'ossigenazione di mamma e bimbo, aiuta inoltre a fissare il calcio nelle ossa.

Previene i gonfiori e il senso di pesantezza alle gambe tipici degli ultimi mesi di attesa, aiuta a mantenere il peso, rafforza i muscoli della schiena e della zona perineale.

Ecco il perché della nostra proposta di ginnastica dolce e stretching a partire dal secondo trimestre vi accompagnerà fino al lieto evento.

Il calendario delle attività prevede anche degli incontri con gli esperti (ostetriche, ginecologi, pediatri, dietologi).

Ci trovate presso:



Formigine



Modena

### ☀ *Ginnastica post-parto*

#### *Insieme al tuo neonato/servizio baby sitter*

La ginnastica post-parto ti potrà essere di grande aiuto per recuperare un buon stato di forma.

Sciogliere le articolazioni delle spalle e della schiena affaticate dall'allattamento, tonificare i muscoli pelvici per ottenere un buon sostegno per gli organi interni, rinforzare la parete addominale aiutando la schiena a diventare più forte e a perdere il gonfiore e i centimetri acquistati in gravidanza, ritrovando il proprio girovita.

Il calendario delle attività prevede anche degli incontri con gli esperti (ostetriche, ginecologi, pediatri, dietologi).

Ci trovate presso :



Formigine



Modena

## PER MAMME CREATIVE:

### ☀ *Organizzazione di Feste*

L'associazione W le mamme si mette a tua disposizione per organizzare una festa al tuo domicilio o presso una struttura da te scelta. Potrai scegliere diverse formule che possono comprendere: animazione con giochi, baby dance, favole animate, caccia al tesoro, è possibile realizzare un allestimento a tema da scegliere tra una vasta gamma di ambientazioni.

(il modulo per la richiesta feste è scaricabile anche dal sito [www.wlemamme.it](http://www.wlemamme.it))

### ☀ *Do, Re, Mi, Facciamo musica insieme?*

Il laboratorio di approccio alla musicalità prevede una serie di attività mirate all'esplorazione delle competenze musicali di base, innate in ogni bambino. Mediante quindi l'utilizzo di semplici strumenti, giochi, e danze, i bambini potranno confrontarsi con i concetti base della grammatica musicale inoltre alcune attività si svolgeranno in lingua inglese.

Le attività saranno svolte insieme ai genitori in un clima di divertimento e partecipazione al gioco, costituendo così oltre ad un'occasione di apprendimento anche una opportunità di condivisione dell'esperienza genitore/bambino.

#### **Novità!**

#### ☀ *BABY CHEF scuola di cucina per bambini che hanno buon gusto*

I bambini, travestiti con cappelli da chef e grembiuli diventeranno per un pomeriggio piccoli cuochi per un laboratorio di cucina divertente e originale. Vedi calendario appuntamenti sul sito.

#### ☀ *NO BABY CHEF? NO PARTY!*

Stanche delle solite Feste? Allora fai una festa BABY CHEF! Chiama un gruppetto di bambini a casa tua e trasformeremo un noioso pomeriggio in una magica lezione di cucina. Dalla nostra valigetta usciranno: cappelli da chef, grembiuli e tanti ingredienti divertenti per essere cuoco per un giorno e alla fine, non temere, sarà tutto ordinato e pulito!

### ☀ *Laboratori creativi per adulti e bambini*

## PER MAMME CURIOSE:

### ☀ *Incontri con gli esperti*

Organizziamo incontri, seminari, dibattiti, serate a tema per favorire una cultura dell'infanzia e sostenere la famiglia nei primi anni del bambino, con particolare attenzione alla mamma-lavoratrice.

I genitori conosceranno altri stili educativi e potranno acquisire maggiore fiducia e consapevolezza del proprio ruolo. Sul sito alla voce "gli esperti rispondono" è possibile inviare quesiti e si otterranno risposte in breve tempo.

### ☀ *Il mercatino del solito e dell'insolito*

Una sezione all'interno del sito dove potrai vendere o comperare passeggini, seggioloni, abbigliamento per bambini in modo semplice e conveniente. Compila la scheda che trovi sul sito e pubblica i tuoi annunci, vedrai sarà facile liberarti del superfluo o trovare cose interessanti e a buon mercato!

### ☀ *Sono una famiglia che cerca una tata*

#### *Sono una tata che cerca una famiglia*

W le mamme è attenta alle esigenze dei giovani genitori ed è per questo che ha creato una banca dati dove vengono inseriti i nominativi delle educatrici, nostre associate, che si sono rese disponibili a fare le baby sitter.

Ma siamo attenti anche alle esigenze di chi desidera informazioni sui luoghi e le iniziative rivolte alla prima infanzia presenti sul territorio, o per chi vuole semplicemente fare amicizia con altri genitori. Sul sito [www.wlemamme.it](http://www.wlemamme.it) alla voce gli "esperti rispondono" è possibile inviare quesiti e si otterranno risposte in breve tempo.

### ☀ *Benessere nelle mani*

Sin dalla nascita le carezze hanno un effetto benefico sul bambino: lo calmano, favoriscono il rilassamento e aiutano a creare un legame più stretto tra mamma e bebè. I massaggi inoltre esercitano un effetto terapeutico: bastano alcune leggere pressioni su alcune parti del corpo per combattere i piccoli malesseri come male di pancia, il raffreddore, l'intestino pigro, per calmare l'ansia, per rilassare.

**Il programma con gli orari di tutte le attività lo**

**trovate sul sito [www.wlemamme.it](http://www.wlemamme.it)**

**Per ricevere informazioni numero Pronto- mamma**

**346.74.75.197**

**[info@wlemamme.it](mailto:info@wlemamme.it)**

## W le mamme

È una Associazione Culturale e sportiva dilettantistica nata con lo scopo di favorire una cultura dell'infanzia e sostenere la maternità attraverso percorsi attivi e creativi.

[www.wlemamme.it](http://www.wlemamme.it)

è un portale dove potrai:

- Iscrivendoti gratuitamente alla news letter essere aggiornata sulle nostre attività culturali e sportive
- Ricevere informazioni su luoghi ed eventi dedicati alla prima infanzia e alle famiglie con bambini
- Richiedere la banca dati con i nominativi delle tate disponibili
- Vendere e/o comperare tutto ciò che ti serve per il tuo bambino nel Mercatino del solito e dell'insolito
- Trovare un punto d'incontro con altre mamme che hanno voglia di fare esperienze positive e stimolanti.
- Scrivere agli esperti per ricevere una consulenza gratuita, ricevere articoli interessanti e tanto altro ancora

con il patrocinio del



Comune di Modena



Associazione W le mamme  
Via Contrada 271/3  
41100 Modena  
C.F.94142420366  
Tel 346.74.75.197  
[info@wlemamme.it](mailto:info@wlemamme.it)  
[www.wlemamme.it](http://www.wlemamme.it)



Questo  
non è un paese per madri  
ma noi siamo  
mamme acrobate...