

TESTO O TITOLO

La menopausa è molto più di un evento biologico; ogni donna vive una fase caratterizzata da molteplici cambiamenti, che coinvolgono i diversi aspetti della sua vita.

Il Consultorio Familiare di Breno, avvalendosi di un'équipe di professionisti formati sul tema, intende offrire alle donne uno spazio di confronto e approfondimento attraverso alcuni incontri sui vari aspetti peculiari di questa fase della vita, quali i cambiamenti fisici e psicologici, la cura dell'alimentazione, l'esercizio fisico e la vita di coppia.



CONSULTORIO FAMILIARE

BRENO

via Nissolina 2

Per informazioni e prenotazioni:

segreteria Consultori Familiari pubblici:

0364 329408

consultorio.breno@asst-valcamonica.it

La partecipazione agli incontri è gratuita

Il corso inizia al raggiungimento del numero
previsto per lo svolgimento in presenza



IL PASSAGGIO DELLA MENOPAUSA



Incontri a cura
del Consultorio Familiare
di Breno

Sistema Socio Sanitario



ASST Valcamonica

PENSIERI, EMOZIONI E ASPETTI PSICOLOGICI DI UN CAMBIAMENTO

1° incontro

Il cambiamento e l'accettazione di se', sia da un punto di vista mentale che fisico, per individuare strategie per vivere meglio un periodo della vita che può essere ricco di stimoli e di nuove attività.

Psicologa Tiziana Torri
Ostetrica Alberta Tosini
Dalle 14.00 alle 16.00

IL GINECOLOGO RISPONDE

2° incontro

I cambiamenti legati alla menopausa da un punto di vista medico.

Confronto sulla terapia ormonale sostitutiva: vantaggi e svantaggi.

Ginecologo Corrado Morana
Ostetrica Alberta Tosini
dalle 14.30 alle 16.00



PARLIAMO DI ALIMENTAZIONE...

3° incontro

L'alimentazione più adeguata per affrontare l'età matura, anche per prevenire le patologie più frequenti legate a questa fase.

Dietista Claudia Pastorelli
Ostetrica Alberta Tosini
dalle 14.00 alle 16.00

METTIAMOCI IN MOTO

4° incontro

L'importanza dell'attività fisica nella donna in menopausa. Semplici esercizi corporei per la prevenzione dell'incontinenza urinaria e per il mantenimento della tonicità dei muscoli perineali.

Fisioterapista Angela Giarelli
Ostetrica Alberta Tosini
dalle 14.00 alle 16.00



UNA NUOVA IMMAGINE DI SE' NELLA RELAZIONE CON GLI ALTRI

5° incontro

Cambiamenti nella sessualità matura, sia da un punto di vista fisico che psicologico. Come evolve la percezione di se', le ricadute sulla relazione di coppia e sul rapporto con i figli.

Psicologa Tiziana Torri
Ostetrica Alberta Tosini
dalle 14.00 alle 16.00

