

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 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 BRENO

via Nissolina, 2

Per informazioni e prenotazioni:
segreteria Consultorio:
0364 329408
consultorio.breno@asst-valcamonica.it

La partecipazione agli incontri
è gratuita

Il corso inizia al raggiungimento
del numero previsto
per lo svolgimento

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Valcamonica

**AZIENDA SOCIO-SANITARIA
TERRITORIALE DELLA VALCAMONICA**
Sede legale: Breno (Bs) - Via Nissolina, 2 -
tel. 0364.3291 - fax 0364.329310 -

www.asst-valcamonica.it PEC: protocollo@pec.asst-valcamonica.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valcamonica

DISTRETTO VALLECAMONICA-SEBINO
SD CONSULTORI

Consultorio di Breno



Il passaggio della menopausa

**Ciclo di incontri
per affrontare serenamente
questa fase di vita**

PENSIERI, EMOZIONI E ASPETTI PSICOLOGICI DI UN CAMBIAMENTO

1° Incontro

Il cambiamento e l'accettazione di sé, 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
22 settembre 2025
Dalle 14.00 alle 16.00



PARLIAMO DI ALIMENTAZIONE

2° Incontro

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

Dietista Nutrizionista Claudia Pastorelli
Ostetrica Alberta Tosini
24 settembre 2025
dalle 14.00 alle 16.00

IL GINECOLOGO RISPONDE

3° 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
1 ottobre 2025
dalle 14.30 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
8 ottobre 2025
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 sé, le ricadute sulla relazione di coppia e sul rapporto con i figli.

Psicologa Tiziana Torri
Ostetrica Alberta Tosini
15 ottobre 2025
dalle 14.00 alle 16.00

