

NON È MAI TROPPO TARDI PER... STAR BENE

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



“Io donna in menopausa mi tengo in forma”

**Corso teorico pratico per favorire il mantenimento della tonicità muscolare
del pavimento pelvico e prevenire l'incontinenza urinaria da sforzo**

**Sede: “I Saggi” via Libertà 100/102, San Cesario s/P
ottobre 2015 – maggio 2016**

La menopausa non è una malattia, ma una delle tante espressioni della femminilità della donna. Può essere vissuta come un'opportunità per recuperare, reinventare il proprio ruolo in famiglia e nella società, coltivare interessi ed amare di più se stessa ed il proprio corpo.

A CHI È RIVOLTO QUESTO CORSO?

Alle donne che hanno frequentato il corso «Io donna in menopausa».

COME SI ACCEDE?

Le iscrizioni deve essere fatta entro il mese di settembre al Centro “I Saggi” di San Cesario s/P, via Libertà 100/102.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Telefonare al numero 059 930660 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 17.30.

E-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Il numero delle partecipanti è **max 25**.

INCONTINENZA? SI CURA!

È molto importante:

- parlarne apertamente con il proprio medico
- sapere che la **ginnastica del pavimento pelvico**, se l'intervento è precoce, spesso è utile per risolvere il problema dell'incontinenza (alcune stime indicano che la ginnastica è sufficiente nella metà delle pazienti di sesso femminile)
- adottare uno **stile di vita sano** controllando il peso attraverso l'**attività fisica** e l'**alimentazione** per sconfiggere il sovrappeso e mantenere tonici e attivi i muscoli addominali.

CALENDARIO DEL CORSO

Il Corso si svolge di sabato presso Il Centro «I Saggi» ed è guidato da Morena Borsari

Sabato 3 ottobre 2015 ore 8.30 - 9.30

Sabato 27 febbraio 2016 ore 8.30 - 9.30

Sabato 17 ottobre 2015 ore 8.30 - 9.30

Sabato 12 marzo 2016 ore 8.30 - 9.30

Sabato 31 ottobre 2015 ore 8.30 - 9.30

Sabato 19 marzo 2016 ore 8.15 - 9.15

Sabato 14 novembre 2015 ore 8.30 - 9.30

Sabato 2 aprile 2016 ore 8.15 - 9.15

Sabato 28 novembre 2015 ore 8.30 - 9.30

Sabato 16 aprile 2016 ore 8.15 - 9.15

Sabato 12 dicembre 2015 ore 8.30 - 9.30

Sabato 7 maggio 2016 ore 8.15 - 9.15

Sabato 16 gennaio 2016 ore 8.30 - 9.30

Sabato 21 maggio 2016 ore 8.15 - 9.15

Sabato 13 febbraio 2016 ore 8.30 - 9.30

