

NON È MAI TROPPO TARDI PER... STAR BENE

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



“Io donna in menopausa”

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
Marzo - 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.

Corrette informazioni e consigli personalizzati possono aiutare ad affrontare con tranquillità questo “passaggio”.

A CHI E' RIVOLTO QUESTO CORSO?

Alle donne che vogliono approfondire le conoscenze sulla menopausa e sui disturbi urinari a volte correlati.

COME SI ACCEDE?

L'iscrizione vanno fatte entro il mese di **Febbraio 2016** presso il 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 17.00.

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

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

In **Italia** circa 3 milioni di persone soffrono di incontinenza leggera, con un'ampia incidenza nelle donne. Una ricerca condotta dall'**Istituto Mario Negri** di Milano stima che circa 1.200.000 donne, tra i 35 e i 70 anni, soffrono di incontinenza da sforzo, con un'ampia prevalenza nel post menopausa. L'età è uno dei fattori rilevanti.

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.

PROGRAMMA DEL CORSO

Teoria

Mercoledì 16 Marzo 2016
ore 18.30 - 20.00

La menopausa: come viverla al meglio?
Dr.ssa Cristina Faraci

Mercoledì 06 Aprile 2016
ore 18.30 - 20.00

**L'incontinenza in menopausa:
riconoscerla e affrontarla**
Ostetrica Eugenia Finelli

Mercoledì 20 Aprile 2016
ore 18.30 - 20.00

La sessualità in menopausa
Dr.sse Cristina Faraci e Maria Zuccarato

Mercoledì 4 Maggio 2016
ore 18.30 - 20.00

**Quale sana alimentazione in
menopausa?**
Dr.ssa Nadia Burgoni

Mercoledì 18 Maggio 2016
ore 18.30-20.00

Sani stili di vita...in menopausa
Dr.ssa Silvia Morisi

Pratica:

Sabato 19 Marzo 2016:
1° turno: 8.30 – 9.30; 2° turno: 9.30-10.30

**Esercizi di ginnastica per rinforzare la
muscolatura del pavimento pelvico**
Morena Borsari, Palestra Etica

Sabato 2 Aprile 2016:
1° turno: 8.30 – 9.30; 2° turno: 9.30-10.30

**Esercizi di ginnastica per rinforzare la
muscolatura del pavimento pelvico**
Morena Borsari, Palestra Etica

Sabato 16 Aprile 2016:
1° turno: 8.30 – 9.30; 2° turno: 9.30-10.30

**Esercizi di ginnastica per rinforzare la
muscolatura del pavimento pelvico**
Morena Borsari, Palestra Etica

Sabato 7 Maggio 2016:
1° turno: 8.30 – 9.30; 2° turno: 9.30-10.30

**Esercizi di ginnastica per rinforzare la
muscolatura del pavimento pelvico**
Morena Borsari, Palestra Etica

Sabato 21 Maggio 2016:
1° turno: 8.30 – 9.30; 2° turno: 9.30-10.30

**Esercizi di ginnastica per rinforzare la
muscolatura del pavimento pelvico**
Morena Borsari, Palestra Etica

NB: Le donne che hanno già fatto la pre-iscrizione verranno contattate telefonicamente entro il mese di Febbraio per la conferma.

