



NON È MAI TROPPO TARDI PER... STAR BENE

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



“Io donna in menopausa”

Sede: “I Saggi” via Libertà 100/102, San Cesario s/P Marzo – Maggio 2022

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?

Le iscrizioni entro il 12 MARZO 2022 sempre 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

L'INCONTINENZA SI CURA?

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.

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: LEZIONI TEORICHE

Sabato 26 Marzo 2022

Dalle ore 10.40 alle ore 11.40 Lezione: «La menopausa: come viverla al meglio»
Ginecologa del consultorio

Sabato 09 Aprile 2022

Dalle ore 10.40 alle ore 11.40 Lezione: «l’incontinenza in menopausa: riconoscerla e affrontarla»
Ostetrica del consultorio

Sabato 30 Aprile 2022

Dalle ore 10.40 alle ore 11.40 Lezione: «la sessualità in menopausa»
Psicologa del consultorio

Sabato 14 Maggio 2022

Dalle ore 10.40 alle ore 11.40 Lezione: «Quale sana alimentazione in menopausa?»
Dietista del Distretto

Sabato 28 Maggio 2022

Dalle ore 10.40 alle ore 11.40 Lezione: «Sani stili di vita in menopausa»
M.M.G.

Presso il Centro vengono applicate le norme in vigore e misure di sicurezza previste dai protocolli anti-Covid.

