

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 scongiurare il sovrappeso e mantenere tonici e attivi i muscoli addominali.

## PROGRAMMA DEL CORSO

Il trattamento inizia con il supporto del professionista e poi prosegue a domicilio, in modo indipendente.

**Martedì 1 ottobre 2013, ore 8.30-10.00**

**La menopausa come viverla al meglio**

*Ginecologa Dr.ssa Faraci Cristina*

**Martedì 15 ottobre 2013, ore 8.30-10.00**

**L'incontinenza in menopausa:**

**ricoscerla, affrontarla**

*Ostetrica Finelli Eugenia*

**Martedì 29 ottobre 2013, ore 8.30-10.00**

**La sessualità in menopausa**

*Ginecologa Dr.ssa Faraci Cristina*

*Psicologa Dr.ssa Maria Zuccarato*

**Sabato 9 novembre 2013, ore 8.30-9.30**

**Esercizi di ginnastica che**

**puntano a rinforzare la muscolatura**

**del pavimento pelvico**

*Morena Borsari, Palestra Etica*

**Martedì 12 novembre 2013, ore 8.30-10.00**

**Quale sana alimentazione in menopausa**

*Dietologa Dr.ssa Nadia Burgoni*

**Sabato 16 novembre 2013, ore 8.30-9.30**

**Esercizi di ginnastica che**

**puntano a rinforzare la muscolatura**

**del pavimento pelvico**

*Morena Borsari, Palestra Etica*

**Sabato 23 novembre 2013, ore 8.30-9.30**

**Esercizi di ginnastica che**

**puntano a rinforzare la muscolatura**

**del pavimento pelvico**

*Morena Borsari, Palestra Etica*

**Martedì 26 novembre 2013, ore 8.30-10.00**

**Sani stili di vita ...in menopausa**

*Dr.ssa Silvia Morisi*

**Sabato 30 novembre 2013, ore 8.30-9.30**

**Esercizi di ginnastica che**

**puntano a rinforzare la muscolatura**

**del pavimento pelvico**

*Morena Borsari, Palestra Etica*

**Sabato 7 dicembre 2013, ore 8.30-9.30**

**Esercizi di ginnastica che**

**puntano a rinforzare la muscolatura**

**del pavimento pelvico**

*Morena Borsari, Palestra Etica*

**Sabato 25 gennaio 2014, ore 8.30-10.00**

**Incontro con gli operatori di verifica**

**del corso**



# 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  
Ottobre - Dicembre 2013

*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 È RIVOLTO QUESTO CORSO?

Alle donne, residenti nel distretto di Castelfranco, che in menopausa percepiscono disturbi urinari e ritengono di aver bisogno di affrontarli attraverso un percorso di approfondimento.

### COME SI ACCEDE

L'iscrizione deve essere fatta dal 10 al 27 settembre 2013 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 18.00.

E-mail: [isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it](mailto:isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it)

Il numero delle partecipanti è max 25.