

TESTO O TITOLO

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 Familiare di Breno, avvalendosi di un'equipe 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.



SD CONSULTORI – SEDE di BRENO

via Nissolina 2

Per informazioni e prenotazioni:

- Segreteria Consultori **0364 329408**
- **consultorio.breno@asst-valcamonica.it**
- Ambulatorio ostetriche **0364 329225**

La partecipazione agli incontri è gratuita

Il corso inizia al raggiungimento del numero previsto per lo svolgimento in presenza

NUMERO UNICO EMERGENZA Emergenza (112)



IL PASSAGGIO DELLA MENOPAUSA



Incontri a cura
del Consultorio di Breno

Sistema Socio Sanitario



ASST Valcamonica

PENSIERI, EMOZIONI E ASPETTI PSICOLOGICI DI UN CAMBIAMENTO

1° INCONTRO

7 ottobre 2024 - dalle 14.00 alle 16.00

Il cambiamento e l'accettazione di se', 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

2° INCONTRO

16 ottobre 2024 - dalle 14.30 alle 16.00

IL GINECOLOGO RISPONDE

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



PARLIAMO DI ALIMENTAZIONE ...

3° INCONTRO

21 ottobre 2024 - dalle 14.00 alle 16.00

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

4° INCONTRO

28 ottobre 2024 - dalle 14.00 alle 16.00

METTIAMOCI IN MOTO

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



UNA NUOVA IMMAGINE DI SE' NELLA RELAZIONE CON GLI ALTRI

5 ° INCONTRO

4 novembre 2024 - dalle 14.00 alle 16.00

Cambiamenti nella sessualità matura, sia da un punto di vista fisico che psicologico. Come evolve la percezione di se', le ricadute sulla relazione di coppia e sul rapporto con i figli.

- Psicologa Tiziana Torri
- Ostetrica Alberta Tosini

