

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 2016 - Maggio 2017**

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?

A tutte le donne che hanno già frequentato il corso “Io, donna in menopausa” o intendono frequentarlo nel 2017

COME SI ACCEDE?

L'iscrizione va fatta entro il mese di **Settembre 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 15** per corso

L'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

Il corso si svolge il sabato presso il centro « I Saggi » e sarà tenuto da Chiara Albertini E Morena Borsari della Palestra Etica.

Sabato 1 e 15 Ottobre 2016

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 5 e 26 Novembre 2016

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 3 e 17 Dicembre 2016

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 14 Gennaio 2017

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 4 e 18 Febbraio 2017

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 4 e 18 Marzo 2017

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 1 e 22 Aprile 2017

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

Sabato 6 e 20 Maggio 2017

I° Corso: ore 8.15 – 9.15

II° Corso: Ore 9.15 – 10.15

NB: Le donne che hanno già fatto la pre-iscrizione verranno contattate telefonicamente entro il 15 Settembre 2016

