

**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  
Settembre – Novembre 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 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 devono essere fatte entro il 15 Settembre 2017 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](mailto:isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it)

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

## 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 TEORICO/PRATICHE

### Sabato 23 settembre 2017

Dalle ore 9.15 alle ore 10.15 **Ginnastica per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico**

Dalle ore 10.15 alle ore 11.45 **Lezione: «La menopausa: come viverla al meglio?»**

Dr.ssa Maria Dirodi *Ginecologa*

### Sabato 14 Ottobre 2017

Dalle ore 9.15 alle ore 10.15 **Ginnastica per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico**

Dalle ore 10.15 alle ore 11.45 **Lezione: «l'incontinenza in menopausa: riconoscerla e affrontarla»**

Dott.ssa Eugenia Finelli *Ostetrica*

### Sabato 28 Ottobre 2017

Dalle ore 9.15 alle ore 10.15 **Ginnastica per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico**

Dalle ore 10.15 alle ore 11.45 **Lezione: «la sessualità in menopausa»**

Dr.ssa Maria Zuccarato *Psicologa*

### Sabato 11 Novembre 2017

Dalle ore 9.15 alle ore 10.15 **Ginnastica per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico**

Dalle ore 10.15 alle ore 11.45 **Lezione: «Quale sana alimentazione in menopausa?»**

Dr.ssa Nadia Burgoni *Dietista*

### Sabato 25 Novembre 2017

Dalle ore 9.15 alle ore 10.15 **Ginnastica per rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico**

Dalle ore 10.15 alle ore 11.45 **Lezione: «Sani stili di vita...in menopausa»**

Dr.ssa Silvia Morisi *M.M.G.*

Le lezioni di ginnastica pelvica sono condotte dalla Dott.ssa Chiara Albertini, laureata in Scienze Motorie, in collaborazione con la Palestra Etica di Morena Borsari.

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

