

Il percorso prevede un piccolo contributo di partecipazione alle spese.

Per **informazioni ed iscrizioni**
rivolgersi al responsabile dei corsi
tel. 0421/75501
cell. 3333662484

Consultorio familiare fondaco onlus

via Seminario, 17
30026 Portogruaro (VE)
e-mail: consultoriodondaco@virgilio.it
www.consultoriofamiliarefondaco.it

 **Consultorio familiare fondaco**
onlus

PORTOGRUARO

MENOPAUSA

...UN CAMBIAMENTO NATURALE

I PROSSIMI PERCORSI FORMATIVI:

- ✓ **Affrontare il dolore della perdita e della separazione**
- ✓ **Dalla coppia alla famiglia**
- ✓ **L'autostima**



Orario di apertura della segreteria

Martedì, Mercoledì, Giovedì
ore 17.00 - 19.00

Si riceve per appuntamento
tel. 0421 75501

Attivo servizio di segreteria telefonica



MARZO-APRILE 2016

Sede: Consultorio familiare fondaco

Portogruaro, via Seminario, 17

MENOPAUSA

UN CAMBIAMENTO NATURALE

Ciclo di 4 incontri

11-18 marzo e 1-8 aprile 2016

Venerdì, dalle 20.30 alle 22.30

Finalità

Accettare il cambiamento connesso con la menopausa e viverlo con serenità e con uno stile di vita sano

11 marzo 2016

Il corpo che cambia

*Interviene dott.ssa Maria Maddalena Casarotto
Dirigente Medico Ostetricia e Ginecologia
Azienda Ospedaliera Santa Maria degli Angeli,
Pordenone*

18 marzo 2016

Cambiamento psicologico in menopausa : pensieri, emozioni, paure, desideri, relazione di coppia

*Interviene dott.ssa Laura Del Maschio,
psicologa e psicoterapeuta*

1 aprile 2016

Benessere fisico: l'importanza di un'alimentazione corretta

*Interviene dott.ssa Marianna Drigo,
esperta nutrizionista*

8 aprile 2016

Benessere fisico: l'importanza del movimento in menopausa

*Interviene dott.ssa Elisabetta Lazzaro,
fisioterapista*

La menopausa è un periodo fisiologico della vita di ogni donna, ma vi è spesso la tendenza ad affrontarla come se si trattasse di una malattia.

In realtà i disturbi più frequenti che la accompagnano sono di intensità molto variabile e nella maggior parte dei casi possono essere controllati con provvedimenti basati su uno stile di vita salutare e su un'alimentazione appropriata.

Gli incontri, oltre a fornire una corretta informazione sui cambiamenti fisiologici che caratterizzano questa fase della vita femminile, vogliono essere un'occasione per la riflessione, il confronto e la condivisione tra le partecipanti e i relatori.

Il percorso da noi proposto si prefigge di trattare l'argomento da numerosi punti di vista, senza tralasciare l'aspetto psicologico, per permettere di affrontare questo importante momento della femminilità nella maniera più serena e naturale possibile.

