



**CONSULTORIO FAMILIARE  
FONDACO**  
ONLUS

*i prossimi percorsi*

- **LA RABBIA E LA PAURA**  
*come gestirle in modo costruttivo*  
15, 22, 29 marzo 2017
- **IL PERDONO CRISTIANO**  
15, 22, 29 marzo 2017
- **AUTOSTIMA**  
3, 10, 17, 24 maggio 2017

*da 30 anni*  
*organizziamo percorsi formativi*



**CONSULTORIO FAMILIARE  
FONDACO**  
ONLUS



via Seminario, 17  
30026 Portogruaro - Ve  
tel. 0421 75501  
cell. 333 3662484

e-mail:

[consultorionfondaco@virgilio.it](mailto:consultorionfondaco@virgilio.it)  
[www.consultorionfamiliarefondaco.it](http://www.consultorionfamiliarefondaco.it)

Orario di Segreteria:

Martedì, Mercoledì e Giovedì  
ore 17.00 - 19.00



**CONSULTORIO FAMILIARE  
FONDACO**  
ONLUS

*Percorso formativo*

# **MENOPAUSA**

*un cambiamento  
naturale*



**4 incontri**  
**Marzo 2017**  
sede

**CONSULTORIO FAMILIARE FONDACO**  
**Portogruaro, via Seminario 17**

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.

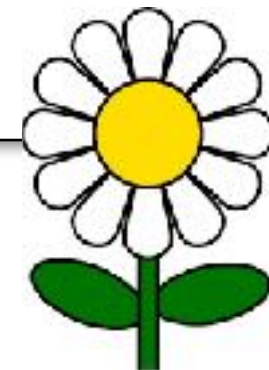
Il percorso da noi proposto si prefigge di trattare l'argomento da numerosi punti di vista, senza tralasciare l'aspetto psicologico, per permettere di affrontare questo importante momento della femminilità nella maniera più serena e naturale possibile.

il venerdì dalle 20.30 alle 22.30

Sede: Consultorio familiare Fondaco

Via Seminario 17 - Portogruaro (ve)

# ***MENOPAUSA*** ***un cambiamento naturale***



## **Finalità**

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

**3 marzo 2017**

### ***Il corpo che cambia***

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

**10 marzo 2017**

### ***Il cambiamento psicologico in menopausa:***

#### ***pensieri, emozioni, paure, desideri, relazione di coppia***

dott.ssa Laura Del Maschio, psicologa e psicoterapeuta

**17 marzo 2017**

### ***Benessere fisico: l'importanza del movimento in menopausa***

dott.ssa Elisabetta Lazzaro, fisioterapista

**24 marzo 2017**

### ***Benessere fisico: l'importanza di un'alimentazione corretta***

dott.ssa Marianna Drigo, esperta nutrizionista