



Centro Italiano Femminile  
Santa Giustina in colle



Comune di  
Santa Giustina in Colle

### Calendario degli incontri:

- Giovedì 14/04 ore 20.30 **ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA**
- Giovedì 21/04 ore 20.30 **MENO-PAUSA, MENO-PAURA**
- Giovedì 28/04 ore 20.30 **PELLE IN MENOPAUSA**
- Giovedì 05/05 ore 20.30 **LE ERBE POSSONO AIUTARE?**
- Giovedì 12/05 ore 20.30 **MENOPAUSA E PAVIMENTO PELVICO**
- Giovedì 19/05 ore 20.30 **LA PIENA MATURITÀ: MENO-PAURA**
- Giovedì 26/05 ore 20.30 **UNA DANZA CHIAMATA DONNA**

### Per informazioni e iscrizioni

Cel. 3488534474 Maria

# Meno pausa Meno paura

**Corso**  
di preparazione  
alla menopausa

Tutti i giovedì a  
partire dal  
14 aprile

presso Sala Pubblica  
Santa Giustina in Colle

L'obiettivo principale del corso è quello di fornire alle partecipanti le informazioni e gli strumenti per affrontare serenamente, sia da un punto di vista fisico che psicologico-emotivo, questo delicato momento di passaggio nella vita di una donna. Altro scopo del corso è quello di creare un'occasione di confronto tra donne che si stanno avvicinando o sono già nel pieno di questo particolare fenomeno chiamato Menopausa e verso il quale provano chiarezza, paura, incertezza o altro

## Alimentazione e Stile di vita

**Dott.ssa Tiziana Toso, biologa nutrizionista**

La menopausa, un evento naturale nella vita di noi donne, sta diventando oggi sempre più un momento critico, temuto e molto spesso trattato come una vera e propria patologia. L'alimentazione riveste un ruolo primario nell'ambito dello stile di vita ed insieme ad una adeguata attività fisica può aiutarci non solo a controllare il "fatidico peso", ma anche la maggior parte dei disturbi che possono caratterizzare questo periodo. E allora facciamo sì che il cibo sia davvero il nostro primo "farmaco" per affrontare questo nuovo capitolo della nostra vita.

## Le erbe possono aiutare durante la menopausa?

**Dott. Fabio Cappellato, farmacista erborista iridologo**

Dopo aver affrontato il tema degli antiossidanti in menopausa, verranno analizzati tutti i disturbi che potrebbero insorgere in questo particolare periodo quali: osteoporosi, vampate di calore, caduta dei capelli, circolazione, cellulite e ritenzione idrica, per poi passare ad umore, insonnia ed irascibilità. Tutti disturbi che potrebbero essere affrontati con un approccio naturale

## Pelle in menopausa

### Falsi miti, leggende e verità

**Dott.ssa Chiara Baraldo, medico dermatologo**

Tra gli argomenti trattati durante questo incontro particolare importanza rivestono i cambiamenti fisiologici che avvengono a livello cutaneo dopo la menopausa, le loro cause e i loro trattamenti. Si partirà da aspetti puramente estetici come le rughe, il rilassamento cutaneo per arrivare ad elencare le patologie vere e proprie della pelle che possono insorgere in questa particolare fase della vita di una donna.

## Meno-pausa, Meno-paura

**Dott. Elio Albertin, medico ginecologo**

Durante l'incontro verranno chiariti quali sono i motivi di insorgenza della Menopausa per poi passare ai sintomi ed alle modificazioni corporee

## Menopausa e Pavimento Pelvico

**Dott.ssa Valentina Pecorari, urologa**

Con l'arrivo della menopausa, il pavimento pelvico, zona muscolare che corrisponde all'area genitale, si modifica e può così contribuire all'insorgenza di alcuni sintomi, come l'incontinenza urinaria e il prolasso degli organi pelvici: può altresì essere causa o concausa di alterazioni della sfera sessuale. Una adeguata prevenzione e/o riabilitazione può evitare o far regredire l'insorgenza di queste condizioni.

## La piena maturità: meno-paura

**Dott.ssa Antonietta Sambin, psicologa psicoterapeuta**

Di ogni tappa della vita dobbiamo saper cogliere i doni per avere la forza di trasmutare le difficoltà e poter accedere così a livelli superiori di consapevolezza. L'integrazione dei cambiamenti psico-fisici sarà l'argomento per affrontare insieme la piena maturità.

## Una danza chiamata donna

**Lara Galeazzo, insegnante FIDS di Danze Orientali**

Quella orientale è una Danza antichissima che affonda le radici nelle terre egiziane. Sono molteplici i benefici che apporta la pratica di questa danza sia nell'aspetto emotivo-psicologico che in quello fisico-fisiologico soprattutto a livello di bacino, spalle, glutei, apparato digerente e respiratorio. Verrà proposta una prova pratica.

Meno  
pausa  
Meno  
paura

