

## MENO-PAUSA...PIU'-DONNA

*La menopausa non è una fine. È una trasformazione.*



Il tuo corpo sta cambiando.

Forse non lo riconosci più come prima.

Forse senti fastidi, domande, silenzi difficili da condividere.

Vampate, disturbi del sonno, secchezza vaginale, calo del desiderio, variazioni dell'umore, perdite urinarie, dolore ai rapporti o disagio intimo.

E soprattutto la sensazione di dover affrontare tutto da sola. Ma non è così.

La menopausa è una fase naturale della vita di ogni donna, e può diventare un tempo di nuova consapevolezza, libertà e benessere...se accompagnata nel modo giusto. Il pavimento pelvico e la sessualità giocano un ruolo fondamentale in questa fase e prendersene cura può fare una grande differenza.

### Uno spazio sicuro per capire, ascoltare e ritrovarti

Un momento dedicato a TE, senza giudizio o imbarazzo, dove potrai:

- Conoscere e comprendere i sintomi più comuni della menopausa;
- Ricevere informazioni e strumenti pratici;
- Sentirti accolta e non più sola;
- Scoprire come migliorare il tuo benessere quotidiano e intimo.

**Percorso guidato in 4 appuntamenti**, pensato per accompagnarti passo dopo passo in questa fase della vita. Il percorso **"Meno-pausa, Più-Donna"** è gratuito e prevede:

- 1° incontro: accoglienza e cambiamento;
- 2° incontro: i disturbi della menopausa;
- 3° incontro: sessualità e nuova intimità;
- 4° incontro: pavimento pelvico e benessere corporeo.

gratuito e ad iscrizione

**mercoledì 23 settembre, 7, 21  
ottobre, 4 novembre**

dalle 14.00 alle 16.00

presso il Consultorio Familiare S. Gianna Beretta Molla.

Conducono:

**Emanuela Duca**, psicologa e sessuologa

**Elisabetta Ferrari**, ostetrica

**Consultorio Familiare Santa Gianna Beretta Molla**

Via XXV Aprile, 1° - Clusone

tel. 035.0072310

[clusone@fondazioneangelocustode.it](mailto:clusone@fondazioneangelocustode.it)

