

Per informazioni o iscrizioni
contattare lo 030/3774742 o
chiedere direttamente alla
segreteria.



CONSULTORIO FAMILIARE SANT'ANDREA
Via Giardini Garibaldi 3L
Iseo
telefono 030/3774742 - fax 030/3774752
email: infoiseo@cfmagodioz.it
Whatsapp: 3669080289

GRUPPO MENOPAUSA



Per **menopausa** si intende la **cessazione del ciclo mestruale da almeno 12 mesi consecutivi**; può essere spontanea o indotta da chirurgia, chemioterapia e/o radioterapia pelvica.



Il passaggio dalla fase riproduttiva allo stato di transizione menopausale e alla post-menopausa può comportare l'insorgenza di disturbi e/o patologie correlate ai fattori di rischio preesistenti e ai cambiamenti metabolici e ormonali. (**vampate, disturbi del sonno e metabolici, palpitazioni, disturbi del sonno, deflessione del tono dell'umore, difficoltà nei rapporti sessuali**).



Il consultorio offre un percorso gratuito di gruppo di **6 incontri a cadenza settimanale da 1h ciascuno** condotti dall'ostetrica con l'obiettivo di condividere e normalizzare i disturbi relativi a questa fase di vita, fornire indicazioni per la **prevenzione cardiovascolare, motoria, vasomotoria, neuro-psicologica**.

Durante gli incontri verranno sperimentati anche gli **esercizi per il rinforzo della muscolatura perineale**, sia a scopo preventivo, sia per chi avesse già sintomi o segnali di debolezza.

