



con il Patrocinio



Comune  
di Modena  
**CIRCOSCRIZIONE 3**  
Buon Pastore  
Sant'Agnese  
San Damaso

L'Associazione Differenza Maternità opera per la promozione e la valorizzazione delle tematiche della donna e delle scelte di maternità attraverso iniziative di accoglienza e consulenze, corsi, gruppi di auto mutuo aiuto, ricerche e progetti.

Linea telefonica "Informanascita" 059/271087

#### L'ASSOCIAZIONE DIFFERENZA MATERNITA'

##### OFFRE:

- Ascolto telefonico
- Accoglienza
- Gruppi di auto mutuo aiuto alle donne e alle mamme

**tutti i MARTEDI'** dalle ore 15.30 alle ore 18.30  
Via del Gambero, 77 - Modena

Associazione Differenza Maternità di Modena  
Via del Gambero, 77 - 41124 Modena  
Tel. 059/271087 Fax. 059/374710  
e-mail: [differenza.maternita@gmail.com](mailto:differenza.maternita@gmail.com)  
[www.informanascita.com](http://www.informanascita.com)

# » Menopausa... e non solo Benessere donna



**CICLO DI  
INCONTRI**

Presso

Associazione Differenza Maternità  
Via del Gambero, 77 - Modena

Ottobre - Novembre 2014

## PROGRAMMA

### > **Giovedì 23 ottobre 2014, ore 20.30**

"OSTEOPATIA E MENOPAUSA. SEMPLICI RIMEDI PER UN PROFONDO BENESSERE"

Apertura dei lavori:

**Maria Raffaella Pinto**

Associazione Differenza Maternità Modena

Relatrice:

**Luisa Miraglia**

Osteopata

Il benessere della donna dipende a tutte le età da un equilibrio fisico e psichico. Prendersi cura di sé e del proprio corpo significa accogliere ed accompagnare tutti i cambiamenti della propria vita.

### > **Giovedì 6 Novembre 2014, ore 20.30**

"LE BUONE REGOLE ALIMENTARI DAL CLIMATERIO ALLA MENOPAUSA"

Apertura dei lavori:

**Maria Raffaella Pinto**

Associazione Differenza Maternità Modena

Relatrice:

**Lucia Callea**

Medico Nutrizionista

Con questo incontro si vuole porre l'attenzione su quanto sia importante un'adeguata informazione sui comportamenti alimentari e su come una corretta alimentazione possa contribuire ad affrontare questo cambiamento nella vita della donna.

### > **Mercoledì 19 Novembre 2014, ore 20.30**

"L'IMPORTANZA DEL PERINEO PER LA SALUTE DELLA DONNA: ASPETTI ANATOMICI E FUNZIONALI"

Apertura dei lavori:

**Maria Raffaella Pinto**

Associazione Differenza Maternità Modena

Relatrice:

**Giulia Amighetti**

Ostetrica

L'iniziativa si propone di fornire informazioni e suggerimenti per mantenersi in forma e ritrovare l'armonia con il proprio corpo, prevenire incontinenza urinaria e prolasso e vivere meglio la sessualità.

*La vita è caratterizzata da costanti cambiamenti che inducono a modificare le proprie relazioni familiari e sociali. Ciascuno di questi cambiamenti è un viaggio trasformativo che ogni donna intraprende ad un certo punto della propria vita: uno di questi è la menopausa. L'Associazione Differenza Maternità, anche con questi incontri, offre a tutte le donne la possibilità di essere pronte a superare le difficoltà della vita per prendersi cura del proprio benessere psicofisico e degli stili di vita.*

PARLIAMONE INSIEME

