



“Star bene con se stessi per star bene in famiglia e in azienda”

La donna e l'uomo sono una complessità psicofisiologica che muta negli anni, pertanto meritano di essere seguiti da professionisti con competenze specifiche che sappiano riconoscere e affrontare ogni aspetto e caratteristica complessa di ciascun momento e fase della vita.

Come recitano gli obiettivi per lo sviluppo sostenibile (ONU 2015/2030), specialisti e persone insieme possono unire le loro competenze per prevenire e promuovere la loro salute e benessere psicofisico, stimolando il raggiungimento del Ben-essere.

Ogni tappa della vita va letta come una metamorfosi di sé e un processo maturativo di sapienza e saggezza: pertanto non c'è nulla di più naturale della menopausa e dell'andropausa, nonostante i tabù, i falsi miti e le pressioni sociali che avvolgono questi momenti.

Certo, entrare in menopausa o andropausa non è altro che l'inizio di una nuova fase della vita.



Sede degli incontri :

Sala Polivalente di Via Costa del Macello 10, Poggio Torriana

Orari: dalle 18:15 alle 19:45 /20

Date : 5 /19/26 maggio 2022

Giugno : 9/16 Giugno 2022



1° Incontro:

05/05/2022 dalle 18:15 alle 19:45

FOCUS N1

Psicologa: Dott.ssa Amadori | Medico del ben-essere: Dott.ssa Semprini

- **Raccontare la menopausa e l'andropausa: vissuto corporeo, vissuto mentale, vissuto emotivo (come mi sento...come la vivo...cosa penso);**
- **Attività relazionali in gruppo: brainstorming, circle-time.**



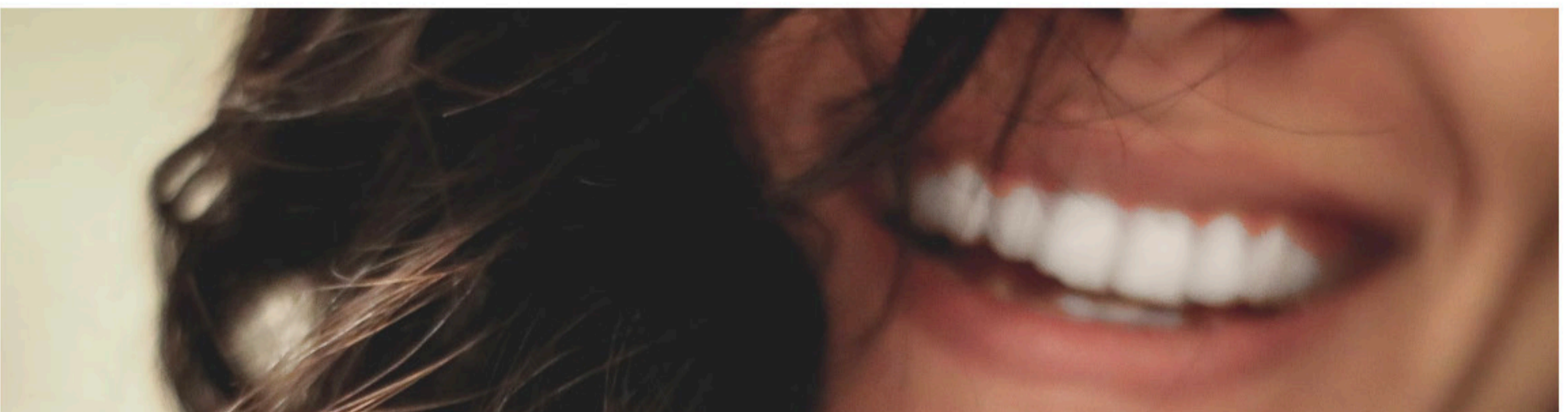
2° Incontro:

19/05/2022 dalle 18:15 alle 19:45

FOCUS N2

Psicologa: Dott.ssa Amadori

- **Serenità con il cibo: cosa mangio, come mangio, con chi mangio, quanto mangio e dove mangio;**
- **Star bene con se stessi per star bene con gli altri;**
- **Attività in gruppo : esercitazioni. Individuare risorse e fragilità per una metamorfosi di sé: come ritrovare la motivazione che è la leva del cambiamento.**



3° Incontro:



26/05/2022 dalle 18:15 alle 19:45

FOCUS N3

Psicologa: Dott.ssa Amadori | **Lo stress, la memoria , gli sbalzi di umore e la depressione.**

- Come imparare a governare lo stress;
- Come volersi bene, stare meglio con se stessi, prendersi cura di sé (nel corpo e nell'anima);
- Come ascoltarsi, accettarsi, sentirsi e vivere il proprio disagio per affrontarlo e superarlo;
- Come superare ansia e stress, sbalzi d'umore, nervosismo e irritabilità, fitte al petto .



4° Incontro:

09/06/2022 dalle 18:15 alle 19:45

FOCUS N4

Urologo: Dott. Daniele | Ginecologa: Dott.ssa Farinelli | **Nutrizionista: Dott. Lazzarini**

- **I principali disturbi uroginecologici : aspetti fisiologici di menopausa ed andropausa. Illustrazione dei cambiamenti fisici, delle visite periodiche e controlli da effettuare per stare in salute. Le principali patologie internistiche. La prevenzione, le terapie e la diagnosi precoce;**
- **La corretta alimentazione: cibi per un'alimentazione consapevole ed equilibrata in menopausa/ andropausa. Cosa mangiare per evitare l'aumento di peso.**



16/06/2022 dalle 18:15 alle 19:45

FOCUS N5

Psicologa: Dott.ssa Amadori | **Erba Vita**

- **La comunicazione verbale e non: conseguenze della comunicazione disfunzionale.**

DISTURBI PSICOSOMATICI

- Quali buone prassi adottare per stare bene e seguire buoni stili di vita;
- Dinamiche familiari e di coppia e la Sessualità (dalla tensione alla comprensione):
 - Come educarsi ad amare con continuità e senza tabù (andropausa e menopausa);
 - Rinegoziazione del patto di coppia, ricostruzione di una nuova identità, ricerca di una nuova alleanza e di stimoli relazionali.

ATTIVITÀ PSICOFISICHE

La psicoterapeuta svolge con i partecipanti attività psicofisiche:

- Raggiungere una postura corretta;
- Movimenti dolci per scaricare tutte le tensioni trattenute e sciogliere i blocchi emotivi;
- Movimenti di allungamento per acquisire e sentire la struttura muscolo-scheletrica attiva e allineata;
- Ossigenazione cellulare;
- Movimenti per imparare a stimolare una giusta respirazione per rafforzare il sistema immunitario ed alleviare l'ansia e lo stress;
- Movimenti per diminuirne i disagi ed accoglierne la trasformazione fisica ed emotiva;
- Movimento per tonificare i muscoli facciali profondi, elasticizzare e ossigenare la pelle stimolando la circolazione sanguigna;
- Tonificazione di piccoli muscoli, fasce e legamenti del Pavimento Pelvico che contrastano perdite urinarie, stitichezza e prolapsi.

SUPPORTI DI INTEGRATORI NATURALI

Erba vita per:

- Prevenire cambiamenti della tonicità della pelle;
- Vampate di calore e sudorazioni notturne;
- Irritabilità;
- Insonnia e stanchezza.

