



Consultorio Familiare

## Centro di Assistenza alla Famiglia

Via Repubblica 1 – Bollate (MI) - Tel. 02.3590525

consultoriobollate@farefamiglia.org - www.farefamiglia.org/bollate



# VIVERE LA MENOPAUSA

## Incontri di gruppo per donne nella fase del climaterio

La menopausa rappresenta un periodo molto delicato nella vita di una donna, di profondi cambiamenti corporei che spesso si fatica ad accettare e che possono essere fonte di stress e causa di disagio a livello individuale e all'interno della coppia.

### ■ QUANDO? CON CHI?

5 incontri di gruppo della durata di 2 ore ciascuno a cadenza settimanale, condotti da una psicologa-psicomotricista e da un'ostetrica

### ■ PERCHE'?

Per riflettere sul significato di questo specifico e delicato momento di vita, fornendo gli strumenti per ampliare la conoscenza di sé e far fronte allo stress correlato, al fine di migliorare la propria qualità di vita

### ■ COME?

Attraverso:

- Attivazioni corporee individuali e di gruppo
- Attività pratiche con sottofondo musicale
- Condivisione di esperienze e confronto tra le partecipanti
- Rielaborazioni dei vissuti e spiegazioni

## CHIEDI IN SEGRETERIA PER MAGGIORI INFORMAZIONI ED EVENTUALI ISCRIZIONI

Passando di persona o telefonicamente al n. 02.35.90.525 negli orari di apertura della Segreteria

**Il gruppo si attiverà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsti.**