

*Vivere più a lungo comporta il rischio di incorrere in problemi di salute che pregiudicano la qualità della vita.*

*Per questo è importante favorire una cultura della prevenzione e della salute legato al ben-essere, promuovere corretti stili di vita e politiche sociali, economiche, culturali mirate all'invecchiamento attivo e consapevole.*

*Imparare a gestire al meglio le problematiche legate all'avanzare dell'età è particolarmente importante per le donne, che sono le più penalizzate da modelli culturali che inducono a rincorrere la giovinezza e la bellezza a tutte le età e a tutti i costi.*

*Per questo è nato il progetto "Salute donne, il corpo che cambia"*

*Coordinamenti Donne SPI CGIL, FNP CISL, UILP UIL  
con il contributo della*

*Direzione delle Politiche Sociali - Regione Piemonte*

*il Partenariato dell'ASL TO1*

*il Patrocinio delle Circoscrizioni 9 e 10 della Città di Torino*

# salute donne

*il corpo che cambia*



**2° CICLO**  
**Conferenze**  
**Incontri**  
**Attività**

**ANNO 2014**



*Con il Contributo della  
Direzione delle Politiche Sociali*



*Con il Partenariato*



*Con il Patrocinio*



**CITTÀ DI TORINO**  
CIRCOSCRIZIONE 10  
MIRAFIORI SUD



*I Coordinamenti  
Donne SPI CGIL,  
FNP CISL, UILP UIL  
ripropongono  
anche quest'anno un  
percorso di informazione e  
rieducazione per  
imparare a prevenire  
i disturbi legati all'età,  
a curarsi con responsabilità,  
ad accettare i cambiamenti  
del proprio corpo, a vivere  
più serenamente gli anni che  
passano...*

**Informazioni**

**SPI-Cgil: 0112442495**

**FNP-Cisl: 0116520252/3**

**UILP-Uil: 0112417170**

## PROGRAMMA DELLE CONFERENZE

presso CASA NEL PARCO

Via Artom angolo Via Panetti - Torino

**6 marzo** - Menopausa e post menopausa

orario 15-17

*(Osteoporosi: prevenzione, diagnosi e cura)*

*A cura della dott. Raffaella Colombero*

**21 marzo** - La sessualità della 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> età

orario 15-17

*(Il pavimento pelvico e la sua funzione)*

*A cura della dott. Cristina Biglia*

**24 marzo** - L'aspetto emotivo dell'invecchiamento

orario 16-18

*(Paure ed emozioni del cambiamento)*

*A cura della dott. Stefania Ristori*

**31 marzo** - L'aspetto emotivo dell'invecchiamento

orario 16-18

*(Rapporto con il corpo e la sessualità)*

*A cura della dott. Stefania Ristori*

**9 aprile** - Cibo e salute

orario 16-18

*A cura della dott. Teresita Bracci*

**13 maggio** - I servizi e le risorse del territorio

orario 16-18

*Con interventi di autorità e associazioni del territorio*

# salute donne

## il corpo che cambia



Partecipazione gratuita

Informazioni

SPI-Cgil: 0112442495

FNP-Cisl: 0116520252/3

UILP-Uil: 0112417170

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

presso CASA NEL PARCO

Via Artom angolo Via Panetti - Torino

Esercizi di ginnastica del pavimento pelvico

4 incontri in date e orari da definirsi

Yoga e donna

4 incontri in date e orari da definirsi

Gruppo di auto-aiuto

4 incontri in date e orari da definirsi

*Tutte le attività pratiche  
saranno condotte da esperte*

*2° CICLO  
Conferenze  
Incontri  
Attività*

*ANNO 2014*

# salute donne

## il corpo che cambia

*I Coordinamenti Donne SPI CGIL, FNP CISL, UILP UIL ripropongono anche quest'anno un percorso di informazione e rieducazione per imparare a prevenire i disturbi legati all'età, a curarsi con responsabilità, ad accettare i cambiamenti del proprio corpo, a vivere più serenamente gli anni che passano...*

### PROGRAMMA DELLE CONFERENZE

presso CASA NEL PARCO  
Via Artom angolo Via Panetti - Torino

**6 marzo** - Menopausa e post menopausa  
orario 15-17

*(Osteoporosi: prevenzione, diagnosi e cura)  
A cura della dott. Raffaella Colombero*

**21 marzo** - La sessualità della 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> età  
orario 15-17

*(Il pavimento pelvico e la sua funzione)  
A cura della dott. Cristina Biglia*

**24 marzo** - L'aspetto emotivo dell'invecchiamento  
orario 16-18

*(Paure ed emozioni del cambiamento)  
A cura della dott. Stefania Ristori*

**31 marzo** - L'aspetto emotivo dell'invecchiamento  
orario 16-18

*(Rapporto con il corpo e la sessualità)  
A cura della dott. Stefania Ristori*

**9 aprile** - Cibo e salute  
orario 16-18

*A cura della dott. Teresita Bracci*

**13 maggio** - I servizi e le risorse del territorio  
orario 16-18

*Con interventi di autorità e associazioni del territorio*

### PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

*(Tutte le attività pratiche sono svolte da esperte)*

presso CASA NEL PARCO  
Via Artom angolo Via Panetti - Torino

**Esercizi di ginnastica del pavimento pelvico**

4 incontri in date e orari da definirsi

**Yoga e donna**

4 incontri in date e orari da definirsi

**Gruppo di auto-aiuto**

4 incontri in date e orari da definirsi

**2° CICLO**  
Conferenze  
Incontri  
Attività

**ANNO 2014**

**Partecipazione gratuita**

Informazioni

SPI-Cgil: 0112442495 FNP-Cisl: 0116520252/3 UILP-Uil: 0112417187