



Comune di
Sotto il Monte

Il **Comune di Sotto il Monte** e la **Cooperativa Sociale Alchimia**
in collaborazione con
l'**Associazione Ostetriche Cerchio di Maia**
e il **Centro Anziani**
organizzano:



Giovedì 12 maggio ore 20.30

“PRENDERSI CURA DI SÉ E DEL PROPRIO PERINEO”

Serata teorico-pratica dedicata a tutte coloro che vogliono migliorare il controllo urinario, sentono il bisogno di rinforzare la muscolatura degli organi pelvici a seguito di eventi come la gravidanza, il parto o la menopausa, sono semplicemente curiose di riscoprire questa parte del proprio corpo

Sono necessari un tappetino e abbigliamento comodo

A cura dell'ostetrica Oriana Orlandi

Giovedì 26 maggio ore 20.30

“MENOPAUSA COME RISORSA”

Un incontro rivolto alle donne che desiderano confrontarsi sui principali aspetti che caratterizzano questa fase della vita femminile

A cura dell'ostetrica Irene Migliorini

Gli appuntamenti si terranno presso il **Centro Anziani**
via Mons. Bosio 11 – Sotto il Monte

GLI INCONTRI SONO GRATUITI

Per **ISCRIZIONI** mandate una mail a federicaquartierini@coopalchimia.it
o telefonate al n. 035791343 (Ufficio Servizi Sociali)

Le **ADESIONI** si raccolgono **ENTRO:**
lunedì 9 maggio per la prima serata e **lunedì 23 maggio** per la seconda serata