

INTRODUZIONE

Nella donna in età fertile, in gravidanza, nel post-parto e in menopausa i disturbi del pavimento pelvico sono molto frequenti:

Cause anatomiche e posturali

il pavimento pelvico è una zona molto vulnerabile sulla quale si scaricano molte pressioni corporee. Inoltre in gravidanza o con l'età, spesso aumenta il peso dell'addome e il peso in generale, con conseguente alterazione della postura e della statica degli organi pelvici.

Cause ormonali

se aumenta la ritenzione idrica vi è un ammorbidimento di tutti i tessuti.

Cause traumatiche

legate all'evento parto, interventi chirurgici, prolasso, eccetera.

Obiettivi del corso

rendere consapevoli tutte le donne dell'importanza del pavimento pelvico, mirando al suo rinforzo come prevenzione e contenimento di eventuali problematiche.



Durante gli incontri verranno insegnati

semplici esercizi che possono migliorare:

- la consapevolezza di sé e del proprio femminile,
- tecniche basiche di rilassamento,
- la consapevolezza del perineo,
- rinforzare i muscoli perineali deboli,
- migliorare il tono degli sfinteri e della continenza,
- migliorare la percezione del piacere sessuale.

Abbigliamento e attrezzature

- tuta da ginnastica o abbigliamento comodo,
- tappetino personale per movimenti a terra.

Docenti

dott.ssa Novella Cantarutti Buiani, *psicologa*

dott.ssa Irene Simioni, *ostetrica*

L'**A.D.A.** – Associazione per i Diritti degli Anziani – è una organizzazione di volontariato che opera per la tutela dei diritti delle persone anziane; interviene nella salvaguardia dei diritti delle figure più deboli in tutte le situazioni in cui vengono lesi i loro diritti: dalla salute, all'assistenza, al reinserimento sociale, a quelli culturali e ricreativi. È una Organizzazione non lucrativa di utilità sociale presente sul territorio a livello Nazionale, Regionale e Provinciale. Aderisce attraverso l'Ada Nazionale del Terzo Settore e ad AGE. (Piattaforma europea delle associazioni della Terza Età).

Sostiene inoltre attività atte a incoraggiare l'utilizzo a favore della società delle notevoli risorse rappresentate dall'immenso patrimonio di cultura, di esperienza, di capacità presenti

nell'anziano, in attività culturali, sportive, ricreative, turistiche e di formazione, finalizzate a incoraggiare lo scambio culturale e l'incontro tra persone di tutte le età. Il lavoro svolto dall'A.D.A. è notevole e coinvolge una fascia di assistiti per lo più in disagiate condizioni (causato dal lievitare dei costi con il conseguente diminuito potere di acquisto con relative pensioni che da anni non vengono allineate ai costi del momento) ma, pur tuttavia desiderose di continuare, nel limite del possibile, a svolgere attività culturali, ricreative e sociali. L'obiettivo e il desiderio dell'A.D.A. è di proporsi agli assistiti come una Associazione che vuole offrire il meglio di se stessa, per trasmettere un segno di fiducia e speranza ad ogni persona, anziana e non, che si rivolge a noi per chiedere

oltre il nostro aiuto, il nostro sostegno e conforto. Questo modo di proporsi conferma che l'A.D.A. opera e agisce con lo scopo precipuo di mettere a disposizione il meglio delle proprie capacità agli anziani e a tutte le persone che hanno difficoltà di qualsiasi genere.

* L'ADA è iscritta al Registro Generale Regionale delle OdV – Organizzazioni di Volontario, al numero 1099, tenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia.

* L'Associazione è affiliata al CSV – Centro Servizi Volontariato del Friuli Venezia Giulia (info@sgv-fvg.it).

* È iscritta agli Albi comunali dell'Associazione e fa parte della Consulta Sociale di diversi comuni.

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Nome

Cognome

Data di nascita

Luogo di nascita

Domicilio

CAP

Email

Telefono

Firma

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del **D.Lgs. n.196/2003**

Firma

GIORNATA DEGLI INCONTRI: LUNEDÌ DALLE 18.30 ALLE 20.00

1 CORSO durata: 6 novembre 2017 - 11 dicembre 2017:

PRESENTAZIONE: venerdì 3 novembre 2017

• COMUNE DI SANTA MARIA LA LONGA

presso Villa Mauroner - Tizzano

6 novembre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre,
4 dicembre, 11 dicembre.

2 CORSO durata: 18 dicembre 2017 - 5 febbraio 2018:

PRESENTAZIONE: venerdì 15 dicembre 2017

• COMUNE DI CARLINO presso Centro Sociale Vecchia Latteria

18 dicembre, 8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio,
29 gennaio, 5 febbraio.

3 CORSO durata: 12 febbraio 2018 - 19 marzo 2018:

PRESENTAZIONE: venerdì 9 febbraio 2018

• COMUNE DI PALMANOVA presso Sala Loggia Granguardia

12 febbraio, 19 febbraio, 26 febbraio, 5 marzo,
12 marzo, 19 marzo.

4 CORSO durata: 26 marzo 2018 - 7 maggio 2018:

PRESENTAZIONE: venerdì 23 marzo 2018

• COMUNE DI AIELLO DEL FRIULI presso Palestra comunale

26 marzo, 9 aprile, 16 aprile, 23 aprile, 30 aprile, 7 maggio.

5 CORSO durata: 14 maggio 2018 - 18 giugno 2018:

PRESENTAZIONE: venerdì 11 maggio 2018.

• COMUNE DI GONARS presso Casa Gandin - Gonars

14 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 4 giugno,
11 giugno, 18 giugno.

6 CORSO durata: 10 settembre 2018 - 15 ottobre 2018:

PRESENTAZIONE: venerdì 7 settembre 2018

• COMUNE DI PALAZZOLO DELLO STELLA

presso Sala Civica - Palazzolo

10 settembre, 17 settembre, 24 settembre,
1 ottobre, 8 ottobre, 15 ottobre.

Le iscrizioni si aprono il 27 ottobre 2017
e sono disponibili n. 15 posti per corso

Per iscrizioni ed informazioni:
cell. 347 2527887 - adaudine@gmail.com

A.D.A. O.N.L.U.S. - Udine

 via Generale Chinotto, 5 - 33100 Udine

 0432 504251  347 2527887

 adaudine@gmail.com



Il progetto è finanziato dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Corso di educazione al benessere del perineo e del sé

Presentazione presso il Salone d'Onore del
Comune di Palmanova il 27 ottobre 2017 ore 18.30



PROGETTO BENESSERE DONNA

Con il patrocinio e la collaborazione dei Comuni di



Palmanova



Gonars



Carlino



Aiello
del Friuli



Santa Maria
la Longa



Palazzolo
dello Stella