



Commissione Pari Opportunità



Associazione Culturale Amigdala

## LE ETA' DELLA VITA DELLE DONNE

La donna, durante tutto l'arco della propria vita, vive nel corpo e nella sua mente dei cambiamenti che segnano le tappe del suo divenire; ogni momento, se non accompagnato, può provocare stress, malessere che si ripercuote su tutta la famiglia.

La società, non ha sempre aiutato la donna a sentirsi riconosciuta e accettata, né tantomeno attiva, l'ha invece spesso relegata, in solitudine, ad affrontare il disagio di un corpo che cambia con tutto ciò che ne comporta anche sul piano psicologico.

Questi quattro incontri, sono pensati per restituire alle donne e alle loro famiglie, la dignità nell'affrontare dei naturali passaggi della vita, fornendo loro delle informazioni e dei consigli su come agire nel cambiamento.

### 1° INCONTRO 13.10.2015

**Mamma e papà dalla gravidanza al post-parto:** nel delicato passaggio che accompagna la donna e l'uomo nel diventare genitori, è importante seguire e riconoscere il cambiamento fisico e psicologico che vive la donna per evitare situazioni di stress e senso di solitudine, nonché costruire una nuova condizione di coppia che si troverà a crescere ed includere un nuovo nato nella propria famiglia.

### 2° INCONTRO 22.10.2015

**La forza delle donne:** la società odierna ha portato le donne a confrontarsi e adeguarsi spesso ai ritmi e alle modalità frenetiche e competitive dimenticando la propria forza e unicità. Le donne hanno risorse e qualità inestimabili che son d'aiuto a tutta la famiglia e alla società, come la flessibilità, l'accoglienza, la visione estetica il cui recupero e potenziamento possono farle vivere con maggiore armonia.

### 3° INCONTRO 12.11.2015

**La menopausa, un cambiamento da vivere senza stress:** oggi più che mai, è importante che le donne e la coppia superino i condizionamenti culturali che vedono la figura femminile non più attiva in un momento della vita in cui il cambiamento fisico la porta a un nuovo stato adulto. Impariamo a fare i conti con la vita, la sessualità, l'affettività in questa fase.

### 4° INCONTRO 03.12.2015

**La terza età, età della maturità:** la vita media si è allungata e riuscire a viverla serenamente è una sfida, soprattutto perché spesso ci si sente esclusi dalla società attiva. Se si accetta il tempo che passa, le proprie fragilità, ma anche il grande e prezioso cumulo di esperienza, si possono trasferire i saperi alle nuove generazioni, riuscendo a gratificarsi nuovamente con ruoli diversi da prima.