

# Noi Donne oltre stereotipi e pregiudizi



Il Lions Club Cirié D'Oria, in collaborazione con la Fondazione Istituto Ernesta Trogia, propone alle **donne over 50** alcuni momenti di informazione e di formazione su tematiche legate all'età.

Il percorso prevede quattro incontri con esperti per affrontare alcune tematiche importanti delle donne "over 50", **dalla menopausa alla terza età**.

I 4 incontri si svolgeranno il sabato mattina, dalle 10 alle 11.30, presso la sede della Fondazione Istituto Ernesta Trogia, in via Cibrario 14 a Cirié.

## **24 gennaio 2026 - dalle 10 alle 11.30**

Il corpo della donna, i suoi cambiamenti dopo la menopausa e nella terza età.

*Ginecologhe M. Carmela Orlandi e Katia Del Signore*

## **21 febbraio 2026 - dalle 10 alle 11.30**

La ginnastica nascosta, ovvero come intervenire su alcune parti del corpo femminile per accompagnarlo nelle nuove trasformazioni.

*Ostetrica Sara Gilardi*

## **21 marzo 2026 - dalle 10 alle 11.30**

L'umore, le fragilità, la psicologia della donna in menopausa.

*Psicoterapeuta Eliana Bruna*

## **18 aprile 2026 - dalle 10 alle 11.30**

L'alimentazione e gli stili di vita che possono aiutare il cambiamento nel quotidiano.

*Nutrizionista Annamaria Marzullo*

Tutti gli incontri sono a partecipazione libera e gratuita.

Per info: 011 920 6801

Con il patrocinio di

