

MENOPAUSA: EINES PER VIURE-LA AMB MÉS BENESTAR

PRESENTACIÓ DE LA PUBLICACIÓ

Salut menstrual i menopausa: una
qüestió de salut laboral. Guia
d'orientacions per al personal de
la UdL

TALLER A AMB

Mireia Grossmann

Fisioterapeuta especialitzada en sòl
pelvià i salut de les dones



29 d'octubre



17:30 hores



Rectorat

Sala de juntes 3a planta

El taller “Menopausa: eines per viure-la amb més benestar” abordarà el concepte de menopausa i de com afrontar aquesta etapa vital des d'una perspectiva més amable i positiva, sense obviar-ne la intensitat i els canvis que comporta.

També s'abordaran aspectes com la transformació física i emocional associada a aquesta etapa, l'atròfia vaginal, la sequedat vaginal i el síndrome genitourinari de la menopausa, tot proporcionant eines i recursos senzills que poden ajudar a millorar el benestar i la qualitat de vida.

