



Comunicato Stampa

INIZIATIVA DELLA CONSULTA PARI OPPORTUNITÀ **In Biblioteca tre appuntamenti dedicati alla** **menopausa**

Giovedì 29 gennaio, alle ore 21, nella Biblioteca Civica prende il via un nuovo ciclo di incontri pubblici dedicati alla **salute di genere e al benessere**, organizzati dalla **Consulta delle Pari Opportunità di Novi Ligure**.

L'obiettivo è analizzare come le differenze biologiche e socio-culturali influenzino la salute, la prevenzione e la risposta alle cure. Si tratta di una prospettiva necessaria, seppur spesso trascurata, capace di integrare dimensione corporea, esperienza vissuta, contesto e qualità della vita.

Il primo percorso tematico di questo progetto è interamente dedicato alla **menopausa**, una fase centrale della vita delle donne, che va intesa non come "fine del ciclo", ma come inizio di un nuovo ritmo, da comprendere e attraversare con strumenti scientifici, consapevolezza e dialogo.

Seguiranno altri appuntamenti e altri focus, perché parlare di salute di genere significa costruire cultura, superare stereotipi e restituire complessità a ciò che troppo spesso viene semplificato o taciuto.

Il programma degli incontri

Tutti gli appuntamenti si terranno presso la **Biblioteca Civica di Novi Ligure** (via Marconi, 66) alle ore **21**. L'ingresso è **gratuito**.

- **Giovedì 29 gennaio 2026: "La danza ormonale attraverso il cambiamento"** Un dialogo a tre voci per esplorare la trasformazione da diverse prospettive:
 - **Dott.ssa Tamara Zapparelli** (chinesiologa): Il ruolo fondamentale del movimento per adattarsi al cambiamento.
 - **Dott.ssa Silvia Piacentino** (biologa nutrizionista): Metabolismo e strategie nutrizionali a supporto dell'organismo.
 - **Dott.ssa Giulia Banfo** (life coach e psicologa in formazione): Il cambiamento interiore, l'immaginazione e l'emozione come motori della trasformazione.
- **Giovedì 26 febbraio 2026: "Ri-animiamo le stanze del nostro corpo"** Secondo incontro dedicato alla riscoperta della propria fisicità e del benessere percettivo.
- **Giovedì 16 aprile 2026: "Dalla teoria alla pratica: cambiamo le nostre abitudini"** Un momento conclusivo per trasformare le conoscenze acquisite in azioni concrete per il quotidiano.

Per informazioni è possibile inviare una mail a: **silvia.piace82@gmail.com**

dal Palazzo Comunale, 15 gennaio 2026

L'Ufficio Stampa