

## نادي سيدات الشارقة يوعي بسن اليأس



نظم نادي سيدات الشارقة فعالية بعنوان «لا تدعي سن اليأس يوقفك» تحت إشراف د.بريانكا ميهتا، طبيبة أمراض وخبيرة الشيخوخة، إيرينا بوند، وذلك في منتجع دلك الصحي التابع له. «Altearah» النساء والتوليد، وخبيرة من وهدفت الفعالية إلى توعية الحاضرات وتثقيفهن عن سن اليأس، وكيفية الاستعداد له والتعامل معه، وشكلت منصة تجمع السيدات لتبادل خبراتهن ومعلوماتهن، وتساعدن على فهم التغييرات والأعراض التي قد يمررن بها، وفتحت لهن المجال لطرح الأسئلة والحصول على إجابات واقية وعلمية من المختصين.

وتضمنت الفعالية، عدداً من المحاور، أهمها طرق التغذية السليمة، والتمارين الرياضية المناسبة، وعلاجات الجسم واليقظة، وتمارين التنفس والعافية.

وأكدت وعد يونس، مدير منتجع دلك الصحي، أهمية تنظيم نادي سيدات الشارقة، فعاليات تتعلق بمرحلة سن اليأس، وتثقيف السيدات اللواتي يمررن بهذه المرحلة من خلال الاستعانة بذوي خبرة واسعة في هذا المجال.

وقالت: «تشكل هذه الجلسات دليلاً إرشادياً يساعد الحاضرات على التعامل مع التغييرات الجسدية والعاطفية التي تطرأ في هذه الفترة، وتعزز مستوى الوعي لديهن، وتشجعهن على الالتزام بالعادات الصحية والرياضية السليمة لضمان حياة أفضل. ويعكس هذا النهج اهتمام إدارة المنتجع والنادي بتوفير تجربة متكاملة ومميزة لكل امرأة».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.