



**СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ 20 ДО 55 ЛЕТ**

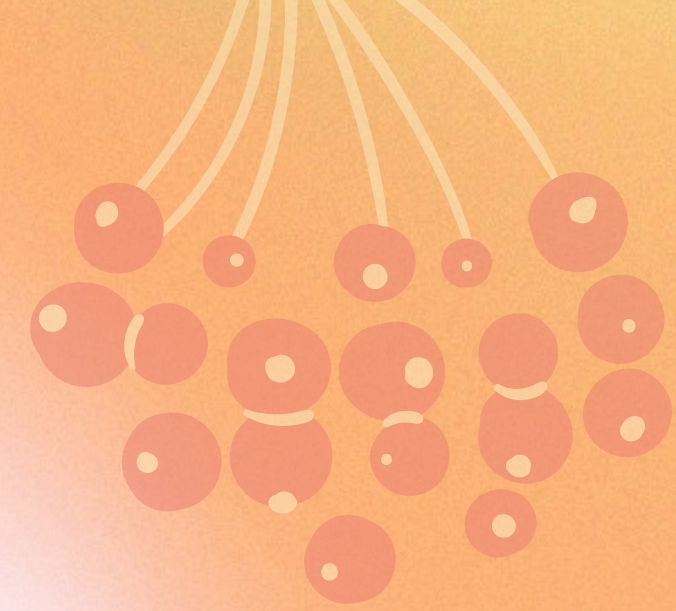
ЖЕНЩИНА-КАЛИНА

**ЦИКЛ ЛЕКЦИЙ ОТ ВРАЧЕЙ
И КУРС РЕАБИЛИТАЦИИ ТАЗОВОГО ДНА**



ЖЕНЩИНА-КАЛИНА

- это социально-образовательный проект, направленный на восстановление и укрепление женского здоровья, особенно в послеродовом периоде. Программа объединяет научный подход, телесные практики и психологическую поддержку, чтобы помочь женщинам вернуться в ресурсное состояние после родов и при проблемах по-женски, а также научить их поддерживать свое репродуктивное здоровье





Цель проекта

- **«Женщины-Калины» — не только восстановить физическое здоровье, но и вернуть женщине ощущение опоры, уверенности и права быть в теле с удовольствием**
- **реабилитация мышц тазового дна**
- **профилактика и коррекция опущения тазовых органов
работа с симптомами стрессового недержания мочи**
- **повышение уровня осознанности женщин в вопросах интимного и репродуктивного здоровья**



ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ:

«Женское удовольствие, стыд и право быть живой»

**Спикер - Веткина Вера Анатольевна,
психолог-сексолог, реабилитолог МТД**

**«Гормоны женщины до, во время и после
беременности: путь к равновесию»**

**Спикер - Гортованова Ольга Владимировна,
эндокринолог**





ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ НА ТЕМЫ:

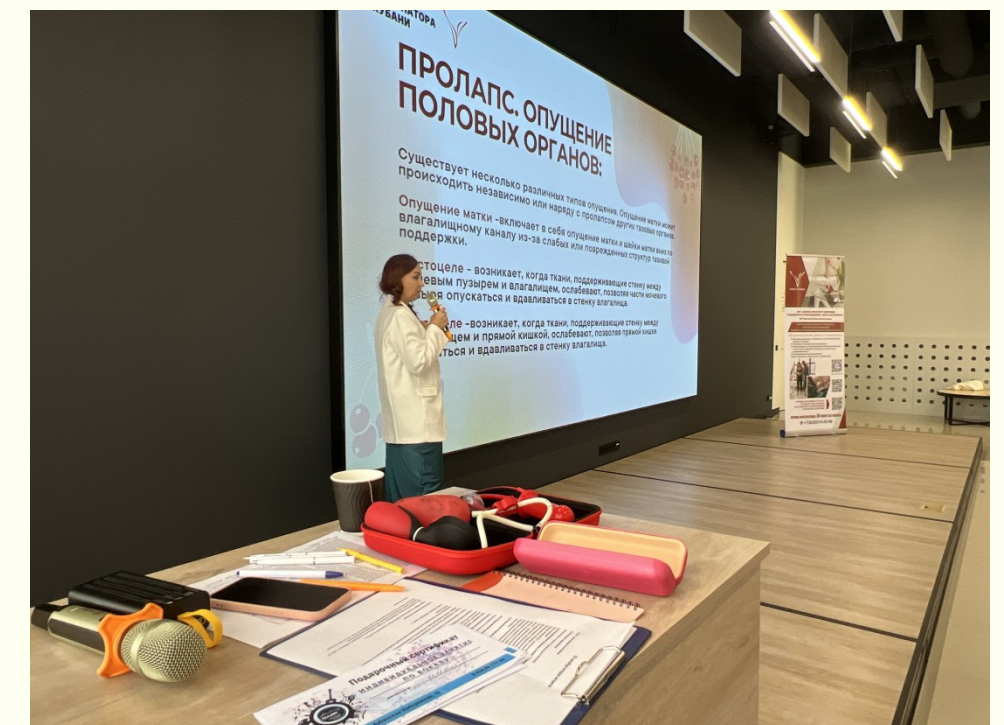
«Возрождение: тайна четвертого триместра»

Спикер - Минайлова Маргарита Евгеньевна, гинеколог



«ИНТИМНЫЕ МЫШЦЫ: мифы и реальность»

Спикер - Веткина Вера Анатольевна, психолог-сексолог, реабилитолог МТД

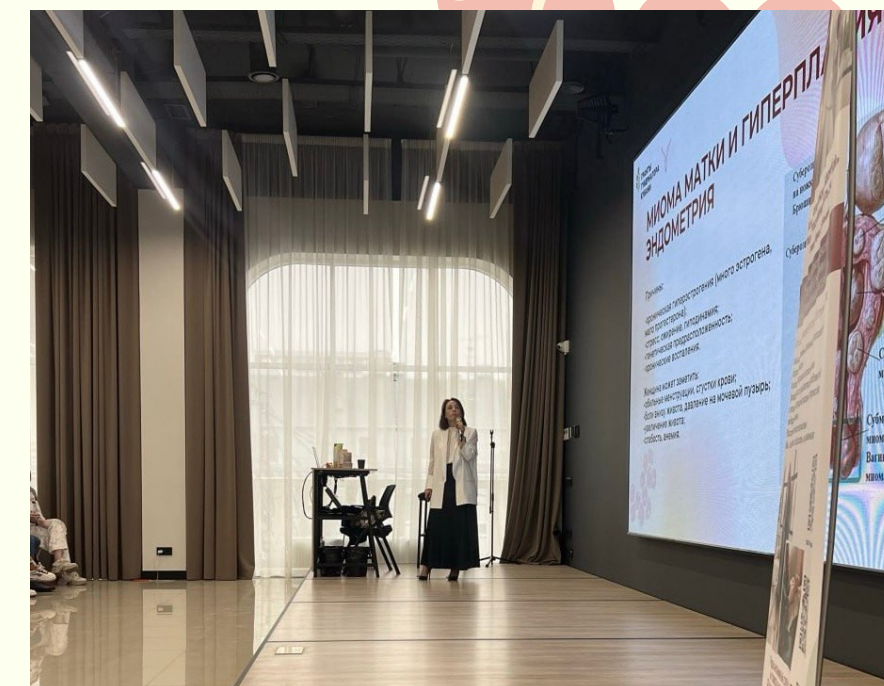




ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ НА ТЕМЫ:

«Тени и свет: женское здоровье без тайн»

**Спикер - Минайлова Маргарита Евгеньевна,
гинеколог**



**«Гормональный путь женщины : от первой
менструации до мудрой зрелости»**

**Спикер - Гортованова Ольга Владимировна,
эндокринолог**





ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ НА ТЕМЫ:

«Психосоматика и женская психология»

Спикер - Веткина Вера Анатольевна, психолог-сексолог, реабилитолог МТД

«Брафиттинг и женское здоровье - о важности правильного подбора белья»

Спикер - Бутко Елена, брафиттер

«Таз и кишечник: анатомия одного недопонимания»

Спикер - Шеслер Екатерина Геннадьевна, гастроэнтеролог



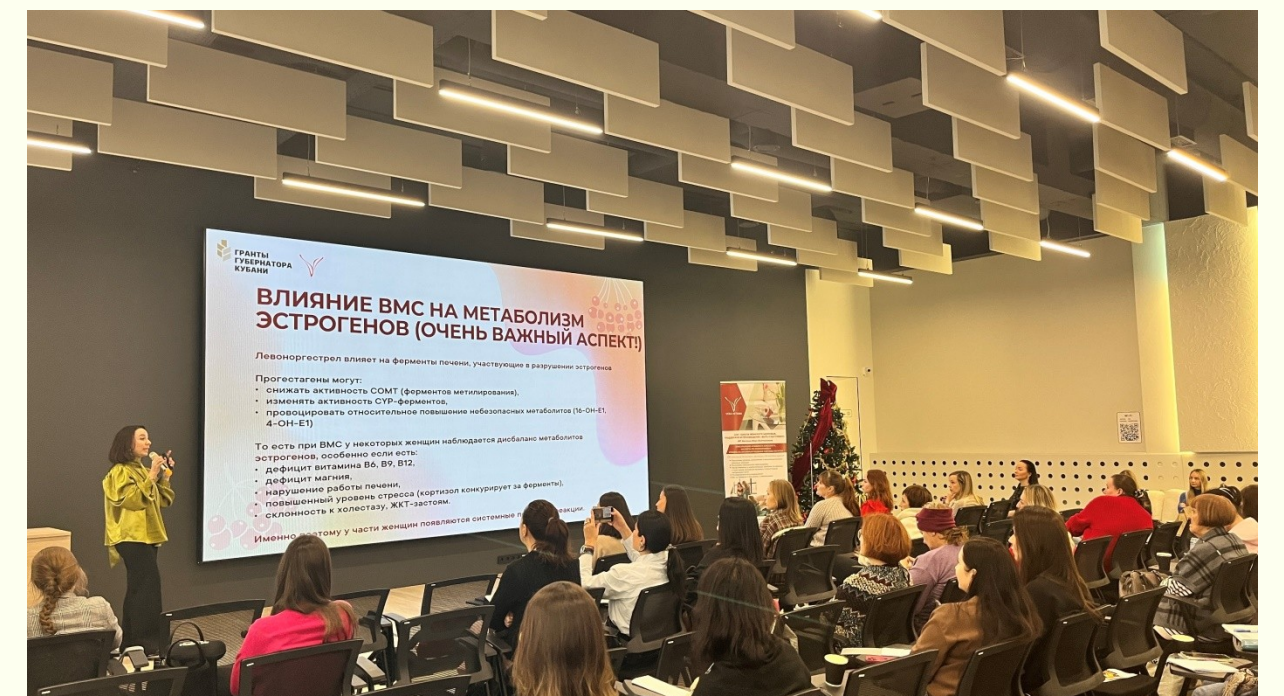


ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ НА ТЕМЫ:

«Менопаузальная гормональная терапия, мифы и правда. Почему это не контрацепция?»

Спикер - Гортованова Ольга Владимировна, эндокринолог

«Искусство выбора: контрацепция без мифов» Спикер - Минайлова Маргарита Евгеньевна, гинеколог





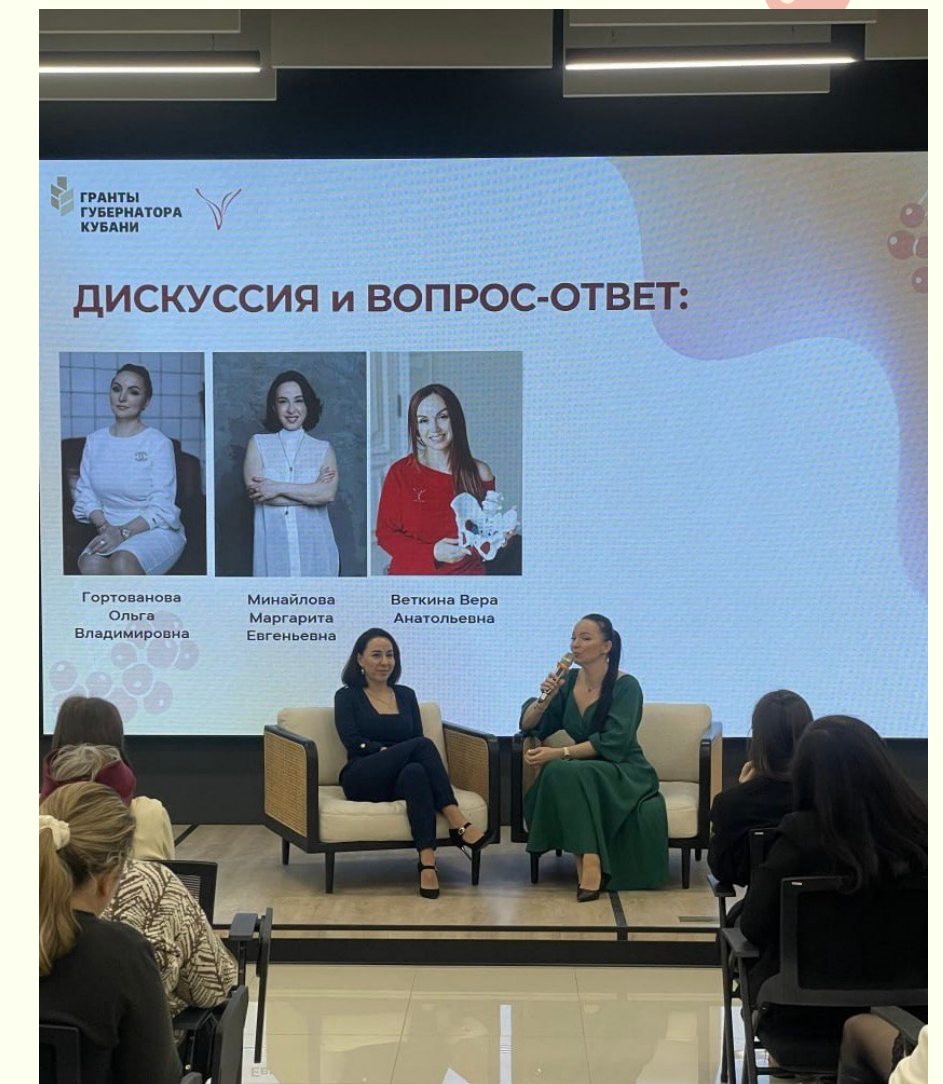
ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИЙ НА ТЕМЫ:

«Остеопатическое сопровождение женщины при дисфункциях мышц тазового дна и органов малого таза»

**Спикер - Шевченко Оксана Валерьевна,
osteopat**

Дискуссия врачей и ответы на вопросы

**Спикеры - Минайлова Маргарита Евгеньевна,
гинеколог, Гортованова Ольга Владимировна,
эндокринолог**





КУРС РЕАБИЛИТАЦИИ ТАЗОВОГО ДНА:

Состоял из основных понятий анатомии и физиологии, причин, приводящих к опущению органов малого таза и недержанию мочи, тренировок без тренажеров и с тренажерами обратной связи вагитон Лазер.

Участницы курса научились правильной работе с телом и получили индивидуальный план дальнейших тренировок. Улучшили состояние и снизились проявления стрессового недержания мочи и дискомфорта от пролапса в обычной жизни.





ПРАКТИКУМ ПО САМОМАССАЖУ:

Представляет собой комплекс упражнений и техник, направленных на самостоятельное выполнение массажа, с целью улучшения кровоснабжения органов малого таза и укрепления мышц, поддерживающих мочевой пузырь. Практикум научил женщин самостоятельно заботиться о здоровье своего тела и профилактировать возможные проблемы с точки зрения гинекологии и эндокринологии.


Реализация проекта





ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ФИЛЬМ:

Создан уникальный 25-минутный фильм, который посвящён восстановлению женского здоровья после родов в рамках обязательного медицинского страхования (ОМС). Картина детально изучает доступные медицинские услуги и реабилитационные программы, действующие в Краснодарском крае, демонстрирует реальный опыт женщин, успешно преодолевших трудности периода восстановления, и поднимает важную социальную проблему послеродового здоровья, подчёркивая её значимость для общества.





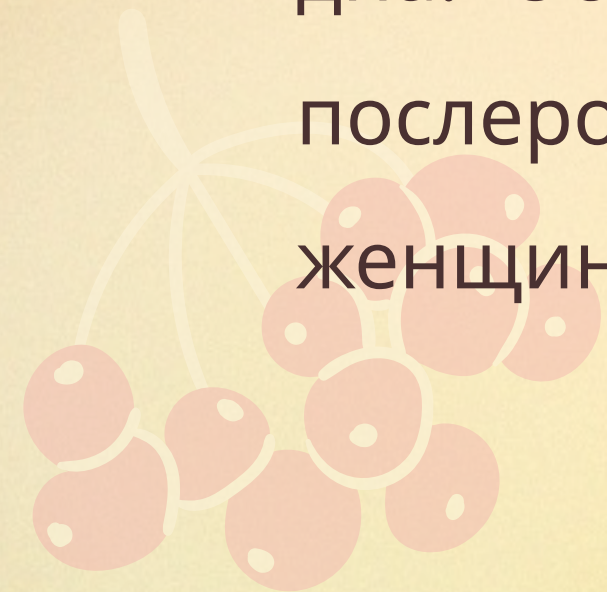
Результат проекта:

- **рост понимания женщинами анатомии и физиологии своего тела**
- **снижение уровня тревожности по поводу симптомов (боль, недержание, опущение органов малого таза)**
- **формирование более бережного и уважительного отношения к себе**
- **появление доверия к телу и ощущения контроля над своим состоянием**
- **осознание связи между эмоциональным состоянием и телесными проявлениями**
- **36 участниц курса реабилитации тазового дна**
- **167 участниц очных просветительских лекций на тему здоровья**



МЫ МОЖЕМ:

Научить женщин бережному послеродовому восстановлению, показать связь между состоянием тазового дна и проблемами с репродуктивным здоровьем. Научить бережному подходу к тренировкам тазового дна. Осветить проблему отсутствия программ послеродовой реабилитации тазового дна женщин в РФ.





КОМАНДА ПРОЕКТА:



**Гортованова
Ольга
Владимировна,
эндокринолог**



**Минайлова
Маргарита
Евгеньевна,
гинеколог**



**Веткина Вера
Анатольевна,
психолог-сексолог,
реабилитолог МТД**



**Абашева Наталия
Викторовна,
телесный терапевт**



**Максимова
Екатерина
Вячеславовна,
маркетолог**



**Кондратова
Ольга Олеговна,
бухгалтер**