

# DisDameDonc

vous accompagne  
pendant la

## PRÉMÉNOPAUSE ET MÉNOPAUSE

**DisDameDonc, association d'intérêt général,  
est dédiée à la santé des femmes en Gironde  
et en Nouvelle-Aquitaine.**



Notre équipe vous accompagne  
à travers nos actions de :



Information & Ressources  
thématiques gratuites en ligne  
[www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)



Soutien & Orientation par  
email et par téléphone

Conseils de professionnels qualifiés  
à travers nos programmes  
thématiques, offerts à nos adhérentes.



**DisDameDonc soutient les femmes  
dans cette période de vie importante  
pour les femmes afin de vous  
préparer à la préménopause,  
et prévenir les risques spécifiques  
de santé liés à la ménopause.**



**DisDameDonc**  
ASSOCIATION

[contact@disdamedonc.fr](mailto:contact@disdamedonc.fr)  
06 12 28 99 69  
[www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)

Votre référente  
« Préménopause  
et Ménopause », Cécile.



# PARTICIPEZ À NOS PROGRAMMES :

## « PRÉPARER ET MIEUX VIVRE LA PRÉMÉNOPAUSE »

pour les femmes aux alentours de 45 ans

**8 rencontres thématiques avec une équipe de professionnels pluridisciplinaires : gynécologue, sage-femme, diététicienne, sexologue, psychologue, etc.**

Format collectif de 10 à 15 femmes

## « PRÉVENTION ET MÉNOPAUSE »

pour les femmes dès 55/60 ans

**4 rencontres thématiques avec une équipe de professionnels pluridisciplinaires : sage-femme, instructrice d'activité physique adaptée, diététicienne.**

Format collectif 10 à 15 femmes

Option :

10 séances d'activité physique



### Où ?

En ligne ou en présentiel, près de chez vous.



### Où ?

En ligne ou en présentiel, près de chez vous.



### Objectifs :

mieux comprendre son cycle et son corps, mieux gérer les signes de la préménopause et de la ménopause, partage et entraide entre femmes.



### Objectifs :

prévenir les risques de santé spécifiques liés à la ménopause, prévention des chutes, maintien et renforcement musculaire, conseils et adaptation de l'alimentation.

*Confiance, bienveillance, confidentialité, entraide et partage d'expérience*

**Accès gratuit après adhésion annuelle à l'association de 15 euros l'année.**

Pour vous inscrire et connaître les prochaines dates et lieux de programme, c'est ici :

<https://disdamedonc.fr/la-menopause/>

Avec le soutien institutionnel de :



**AG2R LA MONDIALE**



**BNP PARIBAS**