

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



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
06 12 28 99 69
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