

JOURNÉES

BIEN VIEILLIR

en Sud Gironde



JEUDI **12**

OCTOBRE 2023

MARDI **17**

PRÉVENTION DES RISQUES ET DES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

SALLE DES FÊTES DE PREIGNAC

JEUDI 12 OCTOBRE

10h00 - 11h30 : Mieux comprendre la période de la ménopause. Gérer les signes persistants et prévention.

11h45- 14h15 : Parlons "alimentation et ménopause" - Déjeuner inclus

MARDI 17 OCTOBRE

13h30-15h00 : Prévenir les risques liés à la ménopause - Accueil
Café inclus

15h15-17h15 : Activité physique à la ménopause : les bénéfices en
pratique (renforcement musculaire et prévention des chutes)

**OUVERT A TOUTES LES FEMMES À PARTIR DE 60 ANS, SUR
INSCRIPTION**

Renseignements et inscriptions au 06 77 87 76 40

ou à elodie.choisy@polesudgironde.fr ou directement sur www.disdamedonc.fr

www.polesudgironde.fr



AG2R LA MONDIALE

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco



Sud Gironde
Pôle territorial

