JOURNÉES
BIEN VIEILLIR
en Sud Gironde

MERCREDI 14
JEUDI 15
FEVRIER 2024

PRÉVENTION DES RISQUES ET DES SYMPTOMES DE LA MÉNOPAUSE

SALLE DE DANSE - GIRONDE SUR DROPT - PARKING DE LA GARE

MERCREDI 14 FEVRIER

09h30- 11h30 : Mieux comprendre la période de la ménopause. Gérer les signes persistants et prévention - Accueil Café offert

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

JEUDI 15 FEVRIER

13h00-14h45 : Prévenir les risques liés à la ménopause - Accueil Café offert

15h00-17h00 : Activité physique à la ménopause : les bénéfices en pratique (renforcement musculaire et prévention des chutes)

OUVERT A TOUTES LES FEMMES 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 COMPLEMENTAIRE agirc-arrco · DisDameDonc Association · Sud Gironde Pôle territorial · RÉOLAIS en Sud-Gironde Communauté de Communes · Gironde pep's · CLS Contrat Local de Santé Sud Gironde · Maisons Sport Santé EnVie d'Activité