

Programme d'accompagnement : « Mieux vivre au quotidien avec l'endométriose »

Parcours 1 « Comprendre et mieux vivre avec l'endométriose »

Ateliers 1 et 2

Mardi 14 mai 2024 de 16h30 à 20h45

**Mieux comprendre l'endométriose et
ses traitements** 17h - 19h

Co-animé par une gynécologue

**Le rôle de l'alimentation et de l'activité
physique au quotidien** 19h15 - 20h45

Co-animé par une diététicienne
spécialisée

Ateliers 5 et 6

Jeudi 30 mai 2024 de 17h00 à 20h15

Vie intime et endométriose 17h - 18h30

Co-animé par une sexologue thérapeute

**Partage et entraide sur le quotidien
de la maladie** 18h45 - 20h15

Co-animé par une patiente partenaire

Ateliers 3 et 4

Jeudi 23 mai 2024 de 17h00 à 20h45

**Mieux connaître ses droits et aides
aux démarches administratives** 17h - 18h30

Co-animé par une assistante sociale et
une médecin du travail

**Vécu de l'annonce et difficultés
psychologiques face à
la maladie** 18h45 - 20h45

Co-animé par une psychologue



**Ouvert à toutes les
femmes diagnostiquées
de l'endométriose**

Entretien individuel de début de parcours d'1h
et
Entretien individuel de fin de parcours de 30 min

Les 6 ateliers du parcours sont collectifs

Où :



Marché des douves

4 rue des Douves 33800 Bordeaux



Ligne de tramway A,B, C et D

Arrêt de bus Capucins

Lignes 1, 11, 15, 20, 45, 58



Parking Capucins à 50m

Quand : Mai 2024



Fréquence : Tous les 2 mois

Votre interlocutrice privilégiée

Elise Guetté

référente endométriose

endometriose@disdamedonc.fr

06.12.28.99.69

Accès : offert aux adhérentes (15 euros)

**Inscription obligatoire auprès
d'Elise Guetté**

Programme d'accompagnement :

« Mieux vivre au quotidien avec l'endométriose »

Parcours 2 « Gérer les douleurs et la fatigue »

Ateliers 1 et 2

Jeudi 13 juin 2024 de 16h30 à 20h15

Comprendre et gérer les douleurs 17h - 19h

Co-animé par un médecin spécialiste de la douleur

L'activité physique dans la gestion des douleurs et de la fatigue au quotidien

19h15 - 20h15

Co-animé par une éducatrice d'activité physique adaptée

Ateliers 3 et 4

Mardi 18 juin 2024 de 17h00 à 20h45

Mieux vivre avec une maladie chronique

17h - 19h

Co-animé par une psychologue

**Soulager la douleur en pratique :
initiation à la kinésithérapie**

19h15 - 20h45

Co-animé par une kinésithérapeute

Ateliers 5, 6, 7 et 8

Samedi 29 juin 2024 de 10h00 à 16h10

**Partage et entraide sur les douleurs et
la fatigue quotidienne** 10h - 11h30

Co-animé par une patiente partenaire

Initiation à l'activité physique adaptée 11h45 - 12h45

Co-animé par une éducatrice d'activité physique adaptée

Initiation à l'hypnose 14h - 15h

Co-animé par une kinésithérapeute formée à l'hypnose

Initiation à la relaxation 15h10 - 16h10

Co-animé par une sophrologue



**Ouvert à toutes les femmes
diagnostiquées de
l'endométriose**

Entretien individuel de début de parcours d'1h
et
Entretien individuel de fin de parcours de 30 min

Les 8 ateliers du parcours sont collectifs

Où :



Marché des douves

4 rue des Douves 33800 Bordeaux



Ligne de tramway A,B, C et D

Arrêt de bus Capucins

Lignes 1, 11, 15, 20, 45, 58



Parking Capucins à 50m

Quand : Mai 2024



Fréquence : Tous les 2 mois

Votre interlocutrice privilégiée

Elise Guetté

référente endométriose

endometriose@disdamedonc.fr

06.12.28.99.69

Accès : offert aux adhérentes (15 euros)

**Inscription obligatoire auprès
d'Elise Guetté**

*DisDameDonc est une association girondine, d'intérêt général, dédiée à la santé des femmes,
pour plus d'information, retrouvez-nous sur notre site internet : www.disdamedonc.fr*

