



## Parcours d'accompagnement de 5 ateliers pour mieux vivre la ménopause et agir en prévention

Salle Municipale Dantagnan

41 rue Emile Martin Dantagnan  
33240 St-André-de-Cubzac

1

Lundi 27 Mai

**13h00** - Accueil café

**13h15 à 14h45** - Mieux comprendre la période de la ménopause  
*Co-animé par une Sage Femme*

**15h00 à 16h30** - Parlons "Alimentation et ménopause"  
*Co-animé par une Diététicienne*

**16h45 à 17h45** - Confort intime et impact sur la sexualité  
*Co-animé par une Sexologue (facultatif)*

2

Jeudi 30 Mai 2024

**13h00** - Accueil café

**13h15 à 14h45** - prévenir les risques de santé liés à la ménopause  
*Co-animé par une infirmière*

**15h00 à 17h00** - Activité physique à la ménopause - les bénéfices en pratique  
*Co-animé par une instructrice activité physique adaptée*

**17h00 à 17h30** - Clôture et bilan du parcours d'accompagnement



Après ce parcours

Nous vous offrons la possibilité de suivre un cycle de **10 séances** d'activité physique adaptée **offert** (jours et horaires à communiquer)

**Offert sur adhésion\*** (montant libre)  
**Inscription directement auprès du CCAS**  
ou **auprès de** Margaux Pacaud :  
margaux.pacaud@disdamedonc.fr  
06 12 28 99 69

QR code inscription:



**Pour toutes les femmes à partir de 50 ans**