



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