



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

### Parcours 2 « Gérer les douleurs et la fatigue »

#### Ateliers 1 et 2

**Judi 13 juin 2024 de 16h30 à 20h15**

**Comprendre et gérer les douleurs** 17h - 19h

Co-animé par une 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

*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](http://www.disdamedonc.fr)*

### 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](mailto:endometriose@disdamedonc.fr)

06.12.28.99.69

**Accès :** offert aux adhérentes (15 euros)

**Inscription obligatoire auprès d'Elise Guetté**