



L'association DisDameDonc
vous convie à un :



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

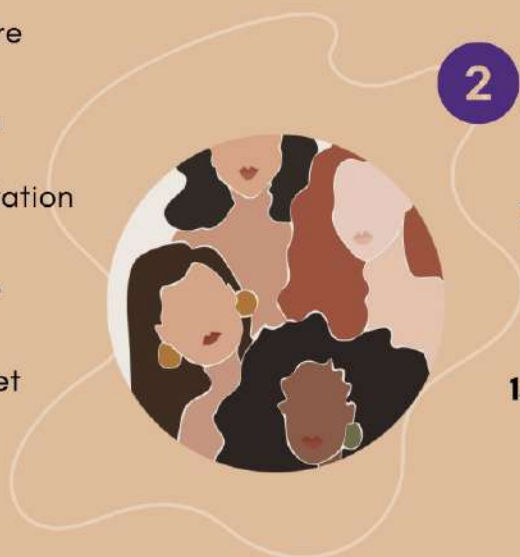
1 Mardi 17 Septembre 2024

09h00 - Accueil café

9h10 à 10h40 - Mieux comprendre la période de la ménopause
Co-animé par une Sage Femme

10h45 à 12h15 - Parlons "Alimentation et ménopause"
Co-animé par une Diététicienne

12h20 à 13h20 - Confort intime et impact sur la sexualité
Co-animé par une Sexologue



Ludothèque KALEIDOSCOPE

Place Waldeck-Rousseau
(à côté de l'école Maternelle)
33670 CREON

2 Vendredi 20 Septembre 2024

13h00 - Accueil café

13h30 à 15h00 - prévenir les risques de santé liés à la ménopause
Co-animé par une infirmière

15h15 à 17h15 - Activité physique à la ménopause - les bénéfices en pratique
Co-animé par un éducateur en activité physique adaptée

17h15 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 de
Margaux Pacaud - référente ménopause :
margaux.pacaud@disdamedonc.fr
06 12 28 99 69

QR code inscription:



Pour toutes les femmes à partir de 50 ans



DisDameDonc association d'intérêt général
Pour la santé des femmes
www.disdamedonc.fr