

# ATELIERS COLLECTIFS PRÉVENTION POUR BIEN VIEILLIR MÉNOPAUSE

**Lundi 7 avril 2025**

**Jeudi 17 avril 2025**

**9h00** Accueil café



Accueil café **13h00**

## 1. **9h00 | 10h30**

Prévenir les risques liés à la ménopause avec des infirmières



## 2. **10h30 | 12h30**

Activité physique à la ménopause, les bénéfices en pratique (renforcement musculaire et prévention des chutes) avec une instructrice activité physique adaptée



3. **13h00-14h30**

Mieux comprendre la période de la ménopause, gérer les signes persistants avec une sage-femme



4. **14h30-15h30**

Confort intime et impact sur la sexualité avec un sexologue



5. **15h45-17h15**

Parlons "Alimentation et ménopause" avec une diététicienne



Sur inscription auprès du CCAS d'Arcachon, 05 57 52 50 80



Inscription offerte

**17h15-17h45 : Clôture et bilan du parcours d'accompagnement**

ORGANISÉE PAR



**DisDameDone**  
ASSOCIATION



Maison des aidants,  
54 rue Albert 1 er 33120 Arcachon

<https://disdamedonc.fr/>

Avec le soutien de



AG2R LA MONDIALE

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**