



DisDameDonc
ASSOCIATION

Programme d'accompagnement :

« Mieux vivre au quotidien avec l'endométriose »

Parcours 1 « Comprendre et mieux vivre avec l'endométriose »

Ateliers 1, 2

Judi 10 avr. 2025

Accueil café 9h15

9h30 -11h00 : **Mieux comprendre
l'endométriose et ses traitements**

Durée : 1h30

Co-animé par une Médecin généraliste
spécialisée en gynécologie

11h15-12h45 : **Le rôle de l'alimentation et de
l'activité physique au quotidien**

Durée : 1h30

Co-animé par une Diététicienne spécialisée

Ateliers 3,4, 5 et 6

Lundi 14 avr. 2025

Accueil café 13h15

13h30-15h : **L'activité physique dans la gestion
des douleurs et de la fatigue au
quotidien**

Durée : 1h30

Co-animé par une Educatrice d'activité
physique adaptée

15h00-16h30 : **Vie intime et endométriose**

Durée : 1h30

Co-animé par une Sexologue thérapeute

16h30-18h : **Vécu de l'annonce et difficultés
psychologiques face à**

la maladie

Durée : 1h30

Co-animé par une Psychologue

18h-18h30: **Bilan de clôture, échange**

Durée 30min



**Maison de l'accompagnement/
CCAS**

22 boulevard Saint Martin
33600 Pessac



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

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 6 ateliers du parcours sont collectifs



Quand :



Où :

Juin 2025

Libourne/Langon

Septembre -
Octobre 2025

Langon

Novembre -
Décembre 2025

Bordeaux

Votre interlocutrice privilégiée

Elodie Benoit

Chargée de coordination et d'accompagnement
endometriose@disdamedonc.fr

06.12.28.99.69

Accès : offert sur adhésion annuelle (15 euros)

**Inscription obligatoire auprès de
Elodie Benoit**