



# Prévention Santé

Camieg  
Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Mieux vivre sa ménopause

## Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention pour :

- Mieux appréhender les changements liés à la ménopause et vous faire conseiller par des professionnels.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME



### Séance 1

Lundi 14 octobre / 10h à 11h30

**Qu'est-ce que la ménopause ? Comment gérer ses symptômes ? Cela impacte-t-il ma santé ? Quels traitements existent-ils ?**

*Animée par une gynécologue*



### Séance 2

Lundi 4 novembre / 10h

**La ménopause fait-elle grossir ? Mes besoins alimentaires vont-ils changer ? Dois-je manger plus de produits laitiers ?**

*Animée par un diététicien*



### Séance 3

Lundi 18 novembre / 10h

**Comment vais-je vivre ce changement ? Mon regard sur la vie va-t-il évoluer ?**

*Animée par une psychologue*

**Commenté [ML1]:** Pour changer d'image :  
Sur l'image – clic droit – changer d'image –  
photothèque COMPREVENTION\Photothèque  
panorama 2024\HD

## AU PROGRAMME (suite)



### Séance 4

Lundi 25 novembre / 10h

**Des nouvelles habitudes à adapter ? Quels sports pratiquer après 50 ans ?**

**Les dépistages organisés des cancers : parlons-en.**

*Animée par un éducateur sportif*



### Séance 5

Lundi 2 décembre / 10h

**Ma peau sera-t-elle plus sensible ? Dois-je changer mes habitudes de soin ?**

*Animée par une dermatologue*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



### ► Renseignements et inscriptions

#### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/10/2024 :

- Par courriel : [camieg-prevention-grandest@camieg.org](mailto:camieg-prevention-grandest@camieg.org)
- Par téléphone : 06 47 15 40 60

- En ligne en flashant le QRCode ci-contre

- Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre téléphone prévention au 06 47 15 40 60

- **Rendez-vous le lundi 14 octobre, à 10h**  
En visioconférence

Antenne Camieg Grand Est

☎ 06 47 15 40 60 ✉ [camieg-prevention-grandest@camieg.org](mailto:camieg-prevention-grandest@camieg.org)

**Camieg**  
Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières