



▶ 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 13 octobre / 18h à 19h30

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 3 novembre / 18h à 19h30 h

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 17 novembre / 18h à 19h30

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

Animée par une psychothérapeute

AU PROGRAMME (suite)



Séance 4

Lundi 24 novembre / 18h à 19h30

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

Les dépistages organisés des cancers : parlons-en.

Animée par un éducateur sportif

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 09/10/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- Par téléphone : 06 21 24 79 88

- 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 21 24 79 88

- **Rendez-vous le lundi 13 octobre, à 18h**
En visioconférence