



► PARCOURS PRÉVENTION

Mieux vivre sa ménopause

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 4 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 15 septembre de 18h à 19h30**

Qu'est-ce que la ménopause ? Comment gérer ses symptômes ? Cela impacte-il ma santé ? Quels traitements existent-ils ?

Animée par un gynécologue

Séance 2



► **Lundi 22 septembre de 18h à 19h30**

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

Animée par une diététicienne

Séance 3



► **Lundi 29 septembre de 18h à 19h30**

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

Animée par un.e psychologue

Séance 4



► **Lundi 6 octobre de 18h à 19h30**

Des nouvelles habitudes à adopter ? Quels type d'activité physique pratiquer ? Les dépistages organisés des cancers : parlons-en.

*Animée par un.e enseignant.e en activité physique adaptée
et un.e professionnel.le des cancers*

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 08/09/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquittaine@camieg.org
- Par téléphone : 05.24.57.25.15 (boîte vocale prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241586/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkhxY>
- Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez
le QRCode



Rendez-vous le lundi 15 septembre à 18h

En visioconférence