

► Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez participer à la **visioconférence interactive**, il est nécessaire de **vous y inscrire**. A l'issue de celle-ci, vous serez libre de suivre **l'ensemble des temps d'échanges de l'atelier, dédiés aux femmes**. Il s'agit d'un **cycle, la participation à l'ensemble est souhaitée**.

Les **modalités** précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées **à la suite de votre inscription**.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre **boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11**.

Les inscriptions sont possibles soit par courriel :

camieg-prevention-cvl@camieg.org, ou par téléphone : **02 34 28 22 11 / 06 47 15 37 75**.



► CONFÉRENCE + TEMPS D'ÉCHANGES

Santé au féminin : Epanouie à tous les âges



Antenne Camieg Centre Val de Loire
35 Avenue de Paris



camieg-prevention-cvl@camieg.org



02 34 28 22 11 (Répondeur Prévention)

PARCOURS DE PRÉVENTION

« Santé au féminin : épanouie à tous les âges ! » Du jeudi 20 octobre au jeudi 8 décembre 2022 en visioconférence

La Camieg propose un **parcours de prévention personnalisé et dédié aux femmes**. Composé d'une **conférence introductive et de temps d'échanges collectifs et individuel(s)**, ce parcours prend en compte toutes les dimensions de votre santé.

Ces **rencontres en visioconférence**, conçues comme des **lieux d'échanges bienveillants entre femmes**, seront animées par des **professionnels de santé**.

Notre objectif : favoriser le **partage des expériences** et vous donner les clés pour vous **approprier votre santé** et vous permettre de devenir **des actrices averties dans vos choix**.



**Vous êtes toutes les bienvenues,
quel que soit votre âge.**

PROGRAMME

► **Visioconférence** - La conférence est **ouverte aux hommes**.

Jeudi 20 octobre de 14h à 16h, animée par un gynécologue et une sage-femme
Quels sont les liens entre vie hormonale et santé de la femme ?
Quelles sont les spécificités de l'anatomie féminine ?

Parcours de prévention en 4 temps

► **Temps d'échanges autour du sein**

Jeudi 17 novembre de 14h à 15h30, animé par une sage-femme
Anatomie du sein, représentations et troubles associés
Autopalpation, suivi gynécologique, mammographie, etc. : quels gestes préventifs au quotidien

► **Temps d'échanges autour de l'utérus**

Jeudi 24 novembre de 14h à 15h30, animé par un médecin gynécologue
Anatomie du système de reproduction, représentations et troubles associés
Endométriose, cancer du col de l'utérus, rééducation du périnée, etc. : quelles sont les recommandations ?

► **Temps d'échanges autour de la santé sexuelle**

Jeudi 1^{er} décembre de 14h à 15h30, animé par un sexologue
Reproduction et liberté de contraception.
Autonomie et satisfaction : consentement, épanouissement et plaisir à tous les âges.

► **Temps d'échanges autour de la ménopause (optionnel)**

Jeudi 8 décembre de 14h à 15h30, animé par un gynécologue
Changements hormonaux liés à la ménopause et troubles associés.
Quel accompagnement pour un bien-être physique, psychologique et social ?

► **Entretien(s) individuel(s) sur demande** - **Entre le 12 et 16 décembre**.

Si vous le souhaitez, un entretien personnalisé pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques rencontrées et favoriser l'adoption des conseils prodigués durant les temps d'échanges collectifs.