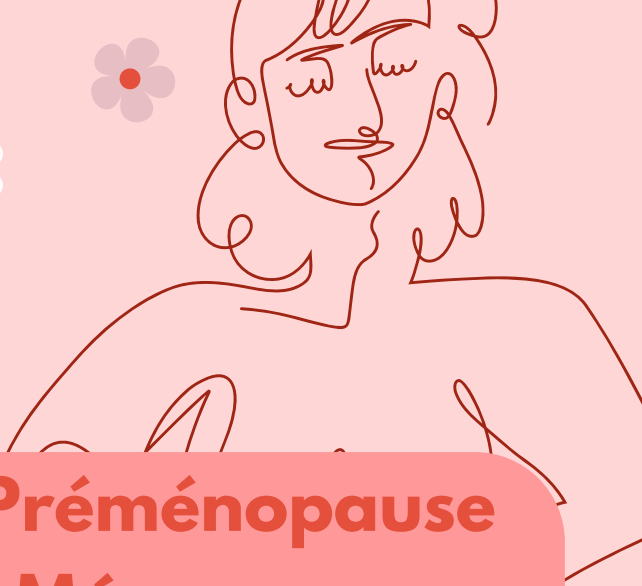




ÎLE DE
Noirmoutier

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



De la Préménopause à la Ménopause

Une traversée en toute confiance



3 Ateliers d'1h30

**en petit groupe sur inscription
40 ans et +**

**Animés par des professionnelles
de santé (Kinésithérapeute -
Gynécologue - Sage-femme)**



Gratuit

Inscription à 1 ou plusieurs ateliers
Salle Escale 37 rue de la Prée aux ducs 85330 Noirmoutier
à pluss@iledenoirmoutier.org

lundi 12 octobre

18h30

Atelier 1 : Comprendre la ménopause

Tiphaine d'Orgeval et Sandrine Gervier

- Comprendre les évolutions du cycle féminin jusqu'au diagnostic de la ménopause.
- Savoir reconnaître les symptômes liés à la ménopause/périménopause

lundi 9 novembre

18h30

Atelier 2 : Mieux vivre la ménopause

Tiphaine d'Orgeval et Carine Echardour

- Définir la notion de bien-être/ bonne santé
- Trouver ses propres ressources pour améliorer sa qualité de vie : activité physique, alimentation, gestion du stress, santé mentale, faire le point sur les traitements

lundi 14 décembre

18h30

Atelier 3 : Ménopause sans tabou

Carine Echardour et Sandrine Gervier

- Appréhender les changements liés à la ménopause (corporel, humeur ...)
- Echanger, partager, se sentir moins seule face aux changements (féminité, estime de soi, intimité, sexualité)



**LE TRI
+ FACILE**



Ne pas jeter sur la voie publique - création / impression :
CC île de Noirmoutier - 85330


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire