

# JOURNÉES

BIEN VIEILLIR

en Sud Gironde



JEUDI **12** OCTOBRE 2023  
MARDI **17**

**PRÉVENTION DES RISQUES ET DES SYMPTOMES  
DE  
LA MÉNopause**  
SALLE DES FÊTES DE PREIGNAC

## JEUDI 12 OCTOBRE

**10h00 - 11h30** : Mieux comprendre la période de la ménopause. Gérer les signes persistants et prévention.

**11h45- 14h15** : Parlons "alimentation et ménopause" - Déjeuner inclus

## MARDI 17 OCTOBRE

**13h30-15h00** : Prévenir les risques liés à la ménopause - Accueil  
Café offert

**15h15-17h15** : Activité physique à la ménopause : les bénéfices en  
pratique (renforcement musculaire et prévention des chutes)

**OUVERT A TOUTES LES FEMMES À PARTIR DE 60 ANS, SUR  
INSCRIPTION**

Renseignements et inscriptions au 06 77 87 76 40

ou à [elodie.choisy@polesudgironde.fr](mailto:elodie.choisy@polesudgironde.fr) ou directement sur [www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)

[www.polesudgironde.fr](http://www.polesudgironde.fr)