



OBJECTIF PRINCIPAL

Informier et de sensibiliser aux changements liés à la ménopause tout en soulignant l'importance du suivi médical et des bonnes pratiques pour mieux vivre cette étape.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- **Comprendre le phénomène naturel de la ménopause** et ses différentes phases.
- **Sensibiliser aux symptômes les plus courants** et aux solutions pour les atténuer (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, humeur, etc.).
- **Informier sur les risques associés à la ménopause** et les mesures préventives.
- **Évoquer les différents types de traitements** et leurs indications.
- **Promouvoir des comportements favorables à la santé**
- **Créer un espace d'écoute et de partage** pour favoriser un soutien émotionnel.

CONTENU

- Comprendre la ménopause et ses étapes clés.
- Reconnaître les signes et assurer un suivi médical.
- Explorer les options de traitement adaptées.
- Adopter des comportements favorables à la santé.
- Encourager le soutien émotionnel et les échanges.

PUBLIC

Cet atelier, destiné aux femmes accompagnées par les structures sociales du réseau Santé Plurielles, accueille de **6 à 12 participantes par session**.

Contactez nous

Émilie SERVAIRE

Chargée de projet
07 84 38 23 90

Esther MAOHOUB

Chargée de mission stagiaire
06 43 20 68 70

santeplurielles@groupe-sos.org