

# Ateliers MÉNOPAUSE

Redoutée, la ménopause est une étape normale de la vie des femmes, qui se manifeste différemment pour chacune d'elles. Elle s'accompagne parfois de symptômes qui peuvent impacter leur santé et leur qualité de vie.

L'équipe de ménopause du RHNE souhaite lever le tabou et propose aux femmes touchées par la ménopause, des ateliers d'informations et de soutien.

Les thèmes des ateliers sont :

- **Bien vivre sa ménopause et thérapies alternatives**  
*Mercredi 19 mars 2025*  
*Mercredi 25 juin 2025*
- **Bouffées de chaleur : ça chauffe à la ménopause !**  
*Mercredi 9 avril 2025*
- **Traitement hormonal de la ménopause**  
*Mercredi 10 septembre 2025*
- **Prise de poids et activité physique**  
*Mercredi 14 mai 2025*  
*Mercredi 22 octobre 2025*
- **Douleurs articulaires et ménopause**  
*Mercredi 12 novembre 2025*

Les ateliers auront lieu **de 18h à 20h** au RHNe site de Pourtalès rue de la Maladière 45 à Neuchâtel, au 3ème étage du bâtiment principal salle 311.

## Inscriptions

Une inscription préalable est nécessaire en envoyant vos désirs de participation à la date de l'atelier choisi au secrétariat de la direction des soins :

Secretariatdirectionsoins@rhne.ch  
ou 032 713 31 15

Coût de l'atelier : 50.-

Paiement par QR-code ou paiement direct à la réception de l'hôpital minimum 24h à l'avance.

**Merci d'être munie de la preuve de paiement le jour de l'atelier.**

Nous nous réjouissons de vous rencontrer et de partager ces moments ensemble.

L'équipe de ménopause

## Quel objectif ?

Soutenir et accompagner les femmes en les informant sur ce qu'elles vivent ou ce qu'elles vont vivre. C'est également l'occasion d'échanger par petits groupes en présence de professionnelles de la santé (infirmières spécialisées, gynécologue, diététicienne, sexologue et physiothérapeute).

## Information de paiement

