



DEFENCE WOMEN'S ADVISORY ORGANIZATION (DWAO)

JOIN US FOR WORLD MENOPAUSE DAY

Let's come together to break the silence and build a community of understanding and support.

FRIDAY
OCTOBER 18
1000 to 1100 hrs
Base Theatre - Bldg. 90
or online via MS Teams

GUEST SPEAKER

DR. FAMUYIDE
Certified Menopause
Practitioner



MS Teams Link
Meeting ID: 261 386 030 525
Passcode: d9HtWr

Understanding Menopause

- Learn about the symptoms and stages of perimenopause and menopause.
- Discover how diet and exercise can alleviate common symptoms.

Debunking Menopause Myths

- Separate fact from fiction with insights from Dr. Famuyide.
- An inclusive space for all to discuss, ask questions, support one another and those who are experiencing it.
- Get answers to your questions from Dr. Famuyide and gain practical advice on managing menopause effectively.

Why Attend?

Gain Knowledge: Understand menopause better and learn practical strategies for managing symptoms.

Support Network: Meet others who are experiencing similar challenges.

Empower Yourself: Get the tools you need to thrive during this stage of life, and support those around you.

Dr. Omolayo Famuyide is the Founder & Medical Director of the Layo Centre, a comprehensive clinic providing women's health services in Winnipeg, Manitoba. As a former practicing pharmacist and family physician, Dr. Famuyide is uniquely positioned to serve patients in her well-established women's health practice. Her passion for women's health led to the completion of a twelve-month fellowship at the University of Toronto, a world leading institution in the area of women's health. A Certified Menopause Practitioner through The Menopause Society (formerly the North American Menopause Society), Dr. Famuyide's proficiency in the areas of reproductive health, advanced contraception and menopause is well regarded. Dr. Famuyide is a known expert in the areas of contraception and menopause, having been invited to speak on these topics to various medical trainees, practitioners and other allied health professionals. She is frequently called upon as an expert to speak in the media and radio with appearances on Global News, CTV News, City News, and The Winnipeg Free Press.

Beyond her role as a clinician, Dr. Famuyide is an educator, and an advocate for women's health. Her areas of interest include assessing Black women's experiences as it relates to their reproductive health.

Most recently, she was honored to be selected as a recipient of Canada's Top 100 Black Women to Watch of 2024!

This event is open to CAF members and their families, DND and NPF employees. or anyone interested in learning more about menopause and supporting those who are experiencing it.



ORGANISATION CONSULTATIVE DES FEMMES DE LA DÉFENSE (OCFD)

JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR LA JOURNÉE MONDIALE de la MÉNOPAUSE

Réunissons-nous pour briser le silence et bâtir une communauté
de compréhension et de soutien.

VENDREDI

Présentation en anglais.

le 18 OCTOBRE
de 10 h à 11 h

Théâtre de la base - Bât. 90
ou sur MS Teams



Lien MS Teams

ID de réunion : 261 386 030 525

Code secret : d9HtWr

CONFÉRENCIÈRE INVITÉE

D^R FAMUYIDE

Praticienne certifiée
en ménopause



La D^r Omolayo Famuyide est la fondatrice et la directrice médicale du Layo Centre, une clinique complète qui offre des services de santé aux femmes à Winnipeg, au Manitoba. En tant qu'ancienne pharmacienne et médecin de famille, la D^r Famuyide est particulièrement bien placée pour servir les patients dans sa pratique bien établie de la santé des femmes. Sa passion pour la santé des femmes l'a amenée à effectuer un stage de douze mois à l'Université de Toronto, une institution de premier plan dans le domaine de la santé des femmes. Praticienne certifiée en ménopause par la Menopause Society (anciennement la North American Menopause Society), la D^r Famuyide jouit d'une excellente réputation dans les domaines de la santé génésique, de la contraception avancée et de la ménopause. La D^r Famuyide est une experte reconnue dans les domaines de la contraception et de la ménopause, ayant été invitée à parler de ces sujets à divers stagiaires en médecine, praticiens et autres professionnels de la santé. Elle est fréquemment sollicitée en tant qu'experte pour parler dans les médias et à la radio, avec des apparitions sur Global News, CTV News, City News, et dans The Winnipeg Free Press.

Au-delà de son rôle de clinicienne, la D^r Famuyide est une éducatrice et une militante de la santé des femmes. Elle s'intéresse notamment à l'évaluation des expériences des femmes noires en matière de santé génésique.

Plus récemment, elle a eu l'honneur d'être sélectionnée comme lauréate du « Top 100 Black Women to Watch of 2024 » !

Comprendre la ménopause

- Apprenez les symptômes et les étapes de la préménopause et de la ménopause.
- Découvrez comment le régime alimentaire et l'exercice peuvent atténuer les symptômes courants.

Démystifier la ménopause

- Séparez la réalité de la fiction avec les conseils du D^r Famuyide.
- Un espace inclusif pour tous et toutes afin de discuter, poser des questions, se soutenir les personnes qui traversent cette étape.
- Obtenez des réponses à vos questions et des conseils pratiques du D^r Famuyide sur la gestion efficace de la ménopause.

Pourquoi participer ?

Acquérir des connaissances : Mieux comprendre la ménopause et apprendre des stratégies pratiques pour gérer les symptômes.

Soutenir et réseauter : Rencontrer d'autres personnes qui vivent des défis similaires.

Se donner les moyens : Obtenez les outils dont vous avez besoin pour gérer cette étape de la vie et pour soutenir ceux et celles qui vous entourent.

Cet événement est ouvert aux membres des FAC et à leurs familles, au personnel du MDN et des FNP. Toute personne intéressée à en apprendre davantage sur la ménopause et à soutenir celles qui traversent cette étape.