

Avec la MSP LES SERENES

Plus l'avance en âge est importante,
plus l'équilibre de base est fragile.

La MSP les Serènes propose de nouvelles actions destinées aux + de 60 ans.



Atelier 1

A la découverte de mon périnée

Posture, respiration, histoire d'eau et de périnée, prévention des incontinences, descentes d'organes.



Avec Claire Saur sage-femme et Violeta Llin kinésithérapeute.
4 séances : 1er groupe mardi 7 nov, mardi 14 nov, mardi 21 nov, mardi 28 nov de 14h30 à 16h30 salle de la mairie de La Fouillade.

Atelier 2

Mémoire... quelle mémoire ??

J'ai plus de 65 ans...j'ai l'impression de perdre des choses, de ne pas retenir les infos, de ne pas reconnaître mes proches...est-ce que j'ai Alzheimer?? Pas de panique! Avoir des trous de mémoire, des petites lacunes peut être expliqué pour des facteurs externes.



Avec Pablo Osorio, psychologue clinicien.
Séances à venir , au presbytère de la Fouillade.

Atelier 3

Prévention bucco-dentaire

Information apprentissage, liens entre l'hygiène dentaire et les différentes pathologies dentaires ou générales.



avec Véronique Zagozda Fouquet, chirurgien dentiste conseil de la MSA
2 Séances Mardi 24 octobre, lundi 6 novembre de 10h à 12h au presbytère de la Fouillade.

Atelier 4

A l'écoute de mon corps

Relaxation dynamique qui développe et renforce la conscience de notre corps, l'équilibre, la peau, les tissus épithéliaux, la capacité de concentration, le bien être.



Avec Muriel Segonds, sophrologue.
6 Séances : vend 6 oct, mardi 10 oct, mardi 17 oct, vend 27 oct mardi 31 oct, vend 10 nov, de 14h30 à 16h au presbytère de La Fouillade.

Atelier 5

Un moment de détente coloré

Découvrir les gestes, une démarche ludique pour une recherche du bien-être.



Christine Lacaille, artiste peintre.
Séances à venir au presbytère de la Fouillade.

Atelier 6

L'art thérapie pour une vie épanouie

Estime de soi, mettre des mots sur les maux, créer des liens avec soi et les autres à travers le collage, le coloriage, l'écriture, la musique.



Avec Sylvie Lombard, art thérapeute.

2 Séances mardi 3 oct, lundi 9 oct, lundi 16 oct de 14H30 à 16H au presbytère de la Fouillade.

Atelier 7

Dépistage de l'audition

Audioprothésiste Sonance Audition au presbytère.



Atelier 8

L'alimentation plaisir

Savoir déguster, manger à petit budget, manger de saison, les additifs, les régimes et autres.



AVEC KARINE JUSTO-VEQUE, DIÉTÉTICIENNE

Inscriptions auprès de la Maison de Santé au 06 84 91 29 27

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à toutes les personnes du territoire