

**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**