

**POUR
LES SÈNIORS**

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ

Inscriptions
obligatoires
au 06 84 91 29 27

La Maison de Santé Pluriprofessionnelle Les Serènes propose
pour cette nouvelle **année 2025**.

a partir
de mars

RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE

L'équilibre est une fonction essentielle au quotidien, que ce soit pour courir, marcher, ou simplement se tenir debout sans difficulté

Par Violetta Llin Montes
et Andréa Sanchez
Kinésithérapeutes

TITILLER VOS SENS

a partir
de janvier

Partager des perceptions, sensations et émotions à travers des moments conviviaux et d'échanges

Par Séverine Delpuech
Psychothérapeute

COGITONS ENSEMBLE

a partir
de janvier

Un espace de socialisation et de bienveillance pour pouvoir aborder tous les sujets de la séniorité

Par Séverine Delpuech
Psychothérapeute

YOGA DU RIRE

10 janvier
mensuel

Le yoga du rire est une pratique ludique et bienfaitrice, qui libère le stress, renforce la joie de vivre et crée des liens chaleureux

Par Danielle Marchal
sophrologue, animatrice

NUTRITION TOUT UN PROGRAMME

Allergies et intolérances alimentaires

conférence

Par le Dr Demonnet,
allergologue

Garder le plaisir de
manger

Par Diane Scouarnec
Orthophoniste

12/02-19/02
14h00

DANS LES BRAS DE MORPHÉE

17/01-31/01
10-11h30

Connaitre les effets du vieillissement sur le sommeil et adopter les bons gestes et les comportements favorables au sommeil et à la récupération.

Par Noémie Thomasset
Réflexologue

HYGIÈNE BUCCO DENTAIRE

20/01
10h

D'origine infectieuse, les pathologies bucco-dentaires conduisent, en l'absence de traitement, à la perte précoce des dents. Information apprentissage, liens entre l'hygiène dentaire et les différentes pathologies dentaires ou générales.

Véronique Zagozda chirurgien dentiste conseil de la MSA.

GESTION DES ÉMOTIONS

Apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress, s'adapter aux changements, aux situations, être plus performant

Par Noémie Thomasset
Réflexologue

10/01 - 24/01
10h-11h30

POTERIE MODELAGE

A partir de
janvier

Atelier de modelage, modeler la terre pour relier le corps et le psychisme, renforcer les capacités de concentration

Par Sylvie Bywalska,
céramiste sculpteur