LES SERÈNES

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

LA MSP LES SERENES
VOUS PRESENTE SON

AGENDA

DU MOIS DE

NOVEMBRE

mplesserenes.fr

mplesserenes@gmail.com

06 84 91 29 27

LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE
Préservez votre capital santé

Novembre 2026

L'agenda de votre MSP

Des rendez-vous pour tous, près de chez vous !

Préservez votre capital santé | TKT – jeunes | Lutte contre tous les cancers | Aidons nos aidants | Projet santé des femmes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3 Atelier mémoire 11h–12h Diane Scouarnec MSP Les Serènes	4 Activité physique 14h–16h Alex d'Ufolep Salle des Bruyères	5	6 Bébé Signe 9h–11h Léa – Grand Dire Ensemble MSP Les Serènes Vaccination COVID 14h–17h30 avec Isabelle Aubert, infirmière	7	8
9	10 Atelier mémoire 11h–12h Diane Scouarnec MSP Les Serènes	11	12	13	14 Randonnée Novembre Bleu 8h30 Départ : Sanvensa, place Roger Bedel	15
16 Dépistage audition avec Audika 9h–12h MSP Les Serènes Souvenirs Souvenirs 16h–17h Séverine Delpuech MSP Les Serènes	17 Déjeuner des aidants 12h–15h Restaurant Mont Viaur Saint-André-de-Najac 16,50 € Boissons prises en charge par la MSP Atelier mémoire 11h–12h Diane Scouarnec MSP Les Serènes	18 Fondation Le Refuge 14h–18h Philippe MSP Les Serènes	19 Permanence parentalité sans RDV 13h30–18h Léa – Grand Dire Ensemble MSP Les Serènes Conférence-débat 18h30 Léa – Grand Dire Ensemble Médiathèque de La Fouillade	20 Bébé Signe 9h–11h Léa – Grand Dire Ensemble MSP Les Serènes	21 Quelles aides, quels droits pour adapter mon habitation ? 10h–11h30 Charlotte Hamiti MSP Les Serènes	22
23	24 Atelier mémoire 11h–12h Diane Scouarnec MSP Les Serènes	25	26	27	28 Comprendre et mieux accompagner la ménopause avec le yoga 9h30–16h30 Salle de la Source La Fouillade	29

Renseignements et inscriptions
06 84 91 29 27
msplesserenes@gmail.com

MSP LES SERÈNES
15 Route d'Occitanie
12270 La Fouillade

Des actions pour votre santé, à tout âge de la vie !

LES SÉRÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

PRÉSERVEZ VOTRE Capital Santé

JEUX ET MÉMOIRE

Animé par
Diane Scouarnec,
Orthophoniste

Des ateliers pour :

- Stimuler votre **mémoire**
- Entretenir votre **attention** et votre **concentration**
- Partager un moment **convivial**
- Découvrir des **exercices** simples et **ludiques**

DATES DES ATELIERS

- 3 novembre 2026
- 10 novembre 2026
- 17 novembre 2026
- 24 novembre 2026

HORAIRES : 11h00 - 12h00

MSP Les Sérénes
15 Route d'Occitanie
12200 La Fouillade

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
06 84 91 29 27

Un programme soutenu en partenariat avec :

LES SÉRÈNES MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE
PRÉSERVEZ VOTRE Capital Santé
AVEYRON LE DÉPARTEMENT
Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

MSP LES SERENES
Ensemble pour votre santé

AVEYRON
LE DÉPARTEMENT

Commission des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie
Aveyron

CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Gardez votre équilibre

Bougez en toute confiance !

Jeudi
4 novembre

14H -- 16H

Salle des Bruyères
22 route des Pyrénées

Animé par
Axel
de l'Ufolep

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Atelier Bébé signe

Communiquer autrement avec son bébé avant l'acquisition de la parole

Tous les 15 jours

L'atelier « Bébé signe » permet aux parents de découvrir des signes simples issus de la langue des signes, adaptés à la communication avec les tout-petits.

L'objectif est de permettre au bébé d'exprimer plus facilement ses **besoins**, **émotions** et **envies** avant de pouvoir parler, tout en favorisant la compréhension mutuelle et le lien parent-enfant.

Au programme :

- découverte des signes du quotidien ;
- alimentation, sommeil, émotions, douleur, besoins ;
- jeux et comptines signées ;
- mise en pratique avec le bébé ;
- échanges et conseils avec les parents.

Première séance le

6 novembre

de 9-11h

à la MSP les Serènes

15 Route d'Occitanie, La Fouillade

Msplesserenes@gmail.com

Tel : 06 84 91 29 27

Grand'Dire ensemble

Ensemble pour les premiers mots !

LES SERÈNES

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

LES SERÈNES

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

VACCINATION COVID-19

Protégez-vous et protégez vos proches

VENDREDI

6 novembre

de 14h à 17h30

SUR RENDEZ-VOUS

LIEU

15 route d'Occitanie
La Fouillade

Pour prendre rendez-vous

06 84 91 29 27

LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

Ensemble, pour la santé des hommes !

Randonnée

Samedi 14 novembre

Ensemble contre les cancers MASCULINS

Parlons-en ! Bougeons !

SENSIBILISER
le public aux maladies qui touchent les hommes.

INFORMER
sur le dépistage précoce pour sauver des vies.

BRISER LES TABOUS
autour de la santé des hommes.

ASSOCIER
le mouvement à des initiatives comme **Movember**.

LES CANCERS CONCERNÉS

CANCER DE LA PROSTATE
Le plus fréquent chez l'homme, touchant principalement après 50 ans.

CANCER DU TESTICULE
Touche plus particulièrement les jeunes hommes entre 15 et 49 ans.

SAMEDI 14 NOVEMBRE

RDV à 8h30
Place Roger Bedel à Sanvensa

Parcours accessible à tous

Participation libre au profit de la recherche médicale

Votre santé n'attend pas !

LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

PRESERVEZ VOTRE
Capital Santé

Testez votre audition avec Audika

Bien entendre, c'est mieux vivre

Une permanence
le 16 novembre 2026
de 9h - 12h00

Lieu :
MSP Les Serènes

Sur rendez-vous

Prise de RDV au
06 84 91 29 27

Une meilleure audition, c'est plus de moments partagés !

LES SÉRÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

PRÉSERVEZ VOTRE
Capital Santé

SOUVENIRS SOUVENIRS

Mobilisation de nos 5 sens pour se souvenir

Animé par
Séverine Delpuech
Psychothérapeute

- Stimuler **sa mémoire**
- Entretenir son **attention**
- Éveiller **ses sens** et ses **souvenirs**
- Partager un moment **convivial**
- Découvrir des **exercices** simples et **ludiques**

DATE DE L'ATELIER

LUNDI
16 NOVEMBRE

HORAIRES : 16h – 17h

Ouvert à tous
les seniors de 60 ans et +

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
06 84 91 29 27

Un programme soutenu en partenariat avec :

LES SÉRÈNES MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE · PRÉSERVEZ VOTRE Capital Santé · AVEYRON LE DÉPARTEMENT · Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie · CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

Ensemble pour votre santé

Repas des aidants et des aidés

Animation surprise

Le 17 novembre 2026
à partir de 12h00

Un moment de partage et de convivialité !

Déjeuner au

Restaurant l'instant
– Mont le Viaur –
Saint André de Najac

Entrées
Terrine maison aux citrons
ou
Rillette de saumon

Plats
Rôti de porc farci crème d'oignons doux
ou
Filet de lieu jaune en croûte d'herbes

Desserts
Tiramisu speculoos
ou
Gâteau aux amandes
ou
Fromages

Prix 16,50€

Inscriptions

msplesserenes@gmail.com
Tél. 06 84 91 29 27

LE REFUGE

AVEYRON

07 68 79 56 56

FONDATION POUR LA PROTECTION DES JEUNES LGBT+

PERMANENCE

BESOIN D'ÉCOUTE ?

NOS ÉQUIPES SONT LÀ POUR TOI.

LIEU :

MSP

La Fouillade

LES SERÈNES

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

DATE :

Mercredi 18 novembre

de 14h à 18h

TU N'ES PAS SEUL·E,
ON EST LÀ !

@lerefuge_12 | le refuge
délégation de l'Aveyron

LES SERÈNES

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

Bien chez soi, en toute sécurité !

CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ

Conseils et ateliers interactifs pour un domicile sécurisé et sécurisant

PROGRAMME DES ATELIERS

Des professionnels à votre écoute

21 NOVEMBRE

Quels aides/droits pour adapter mon habitation ?

- Aides financières

10h – 11h30

LIEU

MSP Les Sérènes

15 Route d'Occitanie, La Fouillade

HORAIRES

10h – 11h30

Sur inscription

Avec le soutien de

AVEYRON LE DÉPARTEMENT

Commission des financeurs Prévention de la perte d'autonomie Aveyron

CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Ensemble, prévenons les accidents à domicile !

SUR INSCRIPTION

Charlotte Hamiti
06 84 91 29 27
msplesserenes@gmail.com
MSP Les Sérènes, 15 Route d'Occitanie, La Fouillade

STAGE DE YOGA

Comprendre et mieux accompagner la ménopause avec le yoga

Samedi 28 novembre 2027

9h30 à 16h30

Salle La Source,
12 270 La Fouillade

60 €
par personne
(50% prix en charge par la MSP)

Inscription obligatoire
06 84 91 29 27
Places limitées à 12 personnes

Animé par

Aurélie PRAS *(danseuse et professeure de yoga)*
et **Claire SAUR** *(sage-femme libérale)*

Mairie de
La Fouillade
Aveyron

LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

SENSIBILISATION

Le genre, ce n'est pas une case à cocher.

- **Le sexe** désigne les caractéristiques biologiques à la naissance.
- **Le genre** renvoie aux normes, aux rôles et à l'identité vécue : il se construit en société.
- **L'orientation** décrit l'attirance affective et sexuelle, indépendamment du reste.

Chacun·e a le droit d'être soi.

Au mois de novembre
MSP LES SERÈNES

LES SERÈNES
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

Les offres de soins à la MSP les Serènes

Tel 06 84 91 29 27

Médecins Généralistes

Didier Venu
15 route d'Occitanie
La Fouillade
05 65 65 75 82

Michel Rives
1 place des Anciens Combattants
La Fouillade
05 65 65 75 91

Cabinets infirmiers

Bonneaud – Hamiti
15 route d'Occitanie
La Fouillade
05 65 65 73 23

Cabinet infirmier de l'Occitanie
Filhol-Fleurial, Pernou-Mader, Rouziès, Michel et Foucras, Dalet, Verdier.
15 route d'Occitanie
La Fouillade
05 65 65 83 14

Cabinet infirmier Thérondel - Aubert
Le Bourg Sanvensa
05 65 29 82 51

Cabinet infirmier Sandrine Gayral
Najac
05 65 65 73 23

Kinésithérapeutes

Miguel Ramos Alcazar
Katarzyna Zlotowska,
Agnieszka Tournier
15 route d'Occitanie
La Fouillade
05 65 65 64 27

Marta Kim Escudero
Violeta Llin
Andrea Sanchez
3 place Sol de Barry
Najac
06 18 72 19 55

Sage-Femme

Claire SAUR
15 route d'Occitanie
La Fouillade
06 61 41 15 18

Psychothérapeute

Séverine DELPUECH
15 route d'Occitanie
La Fouillade
06 11 10 43 06

Psychologue clinicienne

Nathalie BALSAMO
15 route d'Occitanie
La Fouillade
06 89 45 29 90

Pédicure podologue

Olivier GILBERT
15 route d'Occitanie
La Fouillade
06 83 39 11 06

Diététicienne

Anaïs GAY
15 route d'Occitanie
La Fouillade
07 83 01 56 87

Optique

Le Kiosque à Lunettes
7 rue du Levant
La Fouillade
05 65 81 12 54

Pharmacie

Pharmacie Charignon-Dumas
41 Chemin du Communal
La Fouillade
05 65 65 71 14

Orthophoniste

Diane Scouarnec
15 Route d'Occitanie
La Fouillade
06 77 12 89 51

Une équipe de professionnels à votre écoute