



La MSP les Serènes propose de nouvelles actions destinées aux plus de 60 ans. Des ateliers ludiques, dans un esprit convivial vous permettront un mieux-être, des échanges, des découvertes et autres bienfaits.

- **Atelier 1 – A la découverte de mon périnée**, avec Claire Saur sage-femme et Violeta Llin kinésithérapeute. Posture, respiration, histoire d'eau et de périnée, prévention des incontinences, descentes d'organes.

4 séances : 1^{er} 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 ??** avec Pablo Osorio, psychologue clinicien. 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.

8 Séances à venir en janvier

- **Atelier 3 – Prévention bucco-dentaire** avec Véronique Zagozda Fouquet, chirurgien dentiste conseil de la MSA. Information apprentissage, liens entre l'hygiène dentaire et les différentes pathologies dentaires ou générales.

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** avec Muriel Segonds, sophrologue. 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.

7 Séances : mardi 26 sept, 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**, avec Christine Lacaille, artiste peintre. Découvrir les gestes, une démarche ludique pour une recherche du bien-être.

Séances à venir au presbytère de la Fouillade.

- **Atelier 6 - L'art thérapie pour une vie épanouie** avec Sylvie Lombard, art thérapeute. 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.

5 Séances lundi 18 sept, lundi 25 sept , mardi 3 oct, lundi 9 oct, lundi 16 oct de 14H30 à 16H au presbytère de la Fouillade.

- **Atelier 7 - Dépistage de l'audition.** Dépistage de l'audition avec Sonance Audition au presbytère.

- **Atelier 8 - L'alimentation plaisir** avec Karine Justo-Veque, diététicienne. Savoir déguster, manger à petit budget, manger de saison, les additifs, les régimes et autres.

3 Séances vendredi 8 sept, vendredi 15 sept et mercredi 20 sept.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à toutes les personnes du territoire. Parlez-en autour de vous.

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