

YOGA DU RIRE

Animé par DANIELLE MARCHAL

**12 sept - 10 oct -
14 nov - 12 dec** 2025



14H

SALLE LA SOURCE
LA FOUILLADE

Inscription au 06 84 91 29 27

mssplesserenes@gmail.com



en partenariat avec



L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE MALADE,
EN SITUATION DE HANDICAP OU DÉPENDANT DU FAIT DE L'ÂGE ?
VENEZ PARTICIPER GRATUITEMENT**

**À UN ATELIER COLLECTIF QUI VOUS EST DESTINÉ !
ANIMÉ PAR UNE ANIMATRICE EXPÉRIMENTÉE, CET ATELIER PERMET
DE SE QUESTIONNER ET D'ANALYSER SA SITUATION ET DE MIEUX
CONNAÎTRE SES PROPRES RESSOURCES ET CELLES DE SON
ENVIRONNEMENT.**

**IL A ÉTÉ CONÇU COMME UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT POUR
PRENDRE LE TEMPS DE SE QUESTIONNER ET ANALYSER LES
SITUATIONS VÉCUES DANS LA RELATION AU PROCHE MALADE, EN
SITUATION DE HANDICAP OU DE DÉPENDANCE AFIN DE TROUVER
LEURS PROPRES RÉPONSES. IL PERMET DE TROUVER SA PLACE,
TANT DANS LA RELATION À SON PROCHE OU AVEC LES
PROFESSIONNELS QUE DANS SA RELATION AVEC LA SOCIÉTÉ ET LE
DE TOUS LES JOURS.**

Atelier
**COMPRENDRE
pour agir**



Démarrage
lundi 29 septembre 14H 17H
la Fouillade

**Uniquement sur inscriptions
au 06 84 91 29 27**



 **LES SERÈNES**
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE



 Association Française des
Carap Sidants

1 la maladie, le handicap, ou la dépendance, se sont immiscés dans ma relation avec mon proche

La séquence 1 invite à s'interroger sur la manière dont chacun se représente la maladie, le handicap ou la dépendance, et son apparition dans l'histoire de vie. Il sera proposé de confronter les visions de chacun aux définitions des professionnels.

3... la relation avec mon proche a évolué

La séquence 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche. On y aborde les difficultés de communication rencontrées et les ressources pour y pallier.

5... l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé

La séquence 5 amène à identifier les actions du quotidien qui posent problèmes et à repérer les aides humaines et les techniques existantes. L'objectif est de prévenir, maintenir ou améliorer l'état de santé du proche aidant.

6 ... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale

2 .. voici ce que représente pour moi la relation d'aide

La séquence 2 a pour objectif de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites, ce qui en fait sa complexité, sa diversité.

4 ... je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels

La séquence 4 invite les proches aidants à identifier les singularités et les complémentarités dans les relations avec leur entourage proche et les professionnels. Ils repèrent les acteurs présents et identifient le type et la qualité de l'aide apportée.

Cette dernière séquence permet d'interroger sa vie personnelle, sociale, familiale, professionnelle et la manière dont elle est impactée par son rôle de proche aidant. Il s'agit aussi de connaître les dispositifs et les droits facilitant la conciliation entre les différents pans de vie.



CS CamScanner



Agir pour le Cœur des Femmes et ses professionnels de santé Ambassadeurs accueillent toutes les femmes pour faire le point sur leur santé cardio-vasculaire. Gratuit, sur inscription préalable.

Dans 8 cas sur 10, l'accident cardio-vasculaire est évitable



Mardi 25 novembre 2025 de 9h-16h,
 MSP les Serènes
 15 route d'Occitanie – 12270 La Fouillade
 Inscriptions au 06 84 91 29 27



LA PAUSE DES SERENES FAIT SA RENTRÉE

16 septembre
7 octobre
4 novembre
2 décembre

**PRISE EN CHARGE DES AIDÉS,
JEUX ,DETENTE
POUR QUE L' Aidant AIT DU
TEMPS POUR LUI.**

**MOMENT ANIMÉ PAR DES
INFIRMIÈRES DE LA MSP**



14h-16h



**Pour plus d'informations
tel : 06 84 91 29 27**

Vous êtes diabétique



DIABSAT vous permet de bénéficier
d'un dépistage gratuit des complications
chroniques du diabète au plus près de chez vous



Parlez-en à votre médecin traitant !

**Bilan
rétinien**



**Bilan
podologique**




**Le dépistage
DIABSAT
comporte :**

**Bilan
rénal**



**Bilan
artériel**



Les résultats de ces examens vous seront adressés ainsi qu'à votre médecin traitant

 **Le camion DIABSAT sera présent à
LA FOUILLADE MSP LES SERENES
Les 18 et 19 NOVEMBRE 2025**

Sur Rendez-vous. Informations : 06 84 91 29 27