

LA MAISON DES AIDANTS et LES ALIZÉS

CHAQUE MOIS, LA MAISON DES AIDANTS ET LES ALIZÉS PROPOSENT DE NOMBREUX ATELIERS DE BIEN-ÊTRE ET DE DÉTENTE

• **La Maison des aidants**, espace d'accueil pour les aidants familiaux, propose chaque mois de nombreux ateliers : écriture, massage, shiatsu, socio-esthétique, qi gong, sophrologie (en groupe ou individuel), soutien psychologique, réflexologie plantaire, danse récréative, nutrition. **La Matinée des Aidants du samedi 5 décembre (9h30 à 11h30) aura pour thème « le rôle et la place de l'aidant ».**

Programme complet sur suresnes.fr rubrique Santé, prévention. Ateliers gratuits sur inscription au CMM, 12 rue Carnot ou au 01 41 18 16 83.

• **Les Alizés, accueil écoute cancer**

Les Alizés, espace d'accueil et d'écoute pour les personnes touchées par le cancer et leur proches, propose chaque semaine des ateliers : activités manuelles, arts plastiques, coiffure, danse orientale, danse récréative, gym douce, informatique, lecture, massage, ostéo bien-être, psycho-oncologie, qi gong, réflexologie plantaire, relaxation, sophrologie (en groupe ou individuel), théâtre, jeux, conseil en image, socio-esthétique.

Programme complet sur suresnes.fr rubrique Santé, prévention. Ateliers gratuits sur inscription au CMM ou au 01 41 18 18 03.

Zoom sur l'atelier de réflexologie plantaire.

La réflexologie est une méthode de soin et de thérapie complémentaire qui vise, par simple pression des doigts sur un point particulier, une action à distance sur un organe ou sur certaines parties du corps. Les zones manipulées sont ainsi appelées « zones réflexes », localisées principalement au niveau des pieds et des mains. La réflexologie est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Elle utilise le même concept holistique que l'acupuncture et le même modèle thérapeutique, à la fois préventif et curatif. Cette méthode favorise la relaxation profonde, améliore la circulation sanguine, redonne du tonus... Elle aide l'organisme à retrouver son équilibre. À ce titre, elle est un facteur important du déclenchement du processus curatif.

Atelier assuré 2 fois par mois par Laurence Lescalier.



© Marine Volpi

FERMETURE

Le CMM sera fermé du 26/12/2015 au 02/01/2016 inclus. Fermeture à 18h le 22/12 et à 17h le 24/12.

Petite enfance

La Clef d'or

Tout au long de l'année, l'équipe de cet espace d'accueil pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents, propose différents rendez-vous.

Le Café des parents : comme son nom l'indique, les familles échangent, autour d'un café, le vendredi 18 décembre entre 10h et 11h30. Sans inscription.

L'atelier « allaitement maternel » : un temps convivial pour s'informer, échanger et témoigner, en compagnie

d'une animatrice spécialement formée. Le vendredi 11 décembre, de 10h à 12h **L'atelier « massages bébé »** : un moment de bien-être et de douceur à partager avec lui. Le mardi 15 décembre de 14h à 15h.

Ces deux ateliers sont gratuits, places limitées, sur réservation.

La Clef d'or, 1 avenue d'Estournelles de Constant, tél. : 01 41 38 94 70



© Fotolia

Le Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) déménage pour la Cité-jardins

Le Centre de planification et d'éducation familiale situé au CMM déménage dans les locaux de la PMI Netter à la Cité-jardins le 22 décembre.

Le Centre de planification et d'éducation familiale accueille toutes les personnes (femmes, hommes, jeunes...) qui souhaitent parler des questions concernant la sexualité, la contraception, l'interruption de grossesse, les MST, le sida, les problèmes de violences. Le CPEF assure des consultations

gynécologiques, des permanences de conseil conjugal et familial, les entretiens pré interruption volontaire de grossesse, le suivi psychologique IVG, problèmes familiaux, problèmes de couple...

CPEF au centre de PMI Netter, 11 place Stalingrad. Informations et rendez-vous au 01 41 44 86 86

Accès par le bus 241, arrêt Stalingrad