

Les 5 sens en éveil

Animé par une intervenante de l'association Brain UP.

Cinq ateliers autour de nos sens, leur importance au quotidien, et comment les préserver

Chacun de nous peut être acteur de sa santé par des gestes et des habitudes de vie sains et adaptés. Comment fonctionnent nos sens ? Quels sont les risques de pathologies des sens ? Quels conseils appliquer pour mieux se protéger ?

Venez le découvrir au cours de 5 ateliers proposés dans le cadre de la Conférence des Financeurs du Département de l'Aude par l'Espace Séniors Carcassonnais.

LIEU

Salle de convivialité
Espace Associatif et Culturel
Villemoustaussou
Allée Monnié

INFOS

- Entré libre et gratuite
- Inscription au **04.68.11.35.40**
- Proposé par Brain Up
- En partenariat avec la commune de Villemoustaussou

Le programme

Atelier 1

10
Mai
2019

14h00 - 16h00

La Vision:
Évolution et risques de pathologies
Conseils pratiques : usage des
lunettes au quotidien

Atelier 2

17
Mai
2019

14h00 - 16h00

Le Goût et l'Odorat:
Évolution et risques de pathologies
Conseils pratiques : jeu culinaire

Atelier 3

24
Mai
2019

14h00 - 16h00

Le Toucher:
Évolution et risques de pathologies
Conseils pratiques

Atelier 4

7
Juin
2019

14h00 - 16h00

La Proprioception et l'équilibre:
Évolution et risques de pathologies
Conseils pratiques : exercices de
souplesse et d'équilibre

Atelier 5

21
Juin
2019

14h00 - 16h00

L'Audition:
Évolution et risques de pathologies
Conseils pratiques : appareillages au
quotidien