

Questions de

Sens

DÉCOUVRIR LES SECRETS de nos **5 SENS** et comment les préserver au quotidien

Les Mardis
5/12, 12/12, 19/12, 9/01, 16/01,
23/01 et 6 mars
de 9h00 à 11h00

Salle des jeunes- espace Guéniot
21350 Vitteaux

Un cycle de 7 séances thématiques de 2h

- Tour d'horizon sur la santé globale
- M'as-tu vu ? *Santé visuelle*
- Allô j'écoute ? *Santé auditive*
- Au plaisir des sens - *Goût, odorat et plaisir de manger*
- Amours de vieillesse - *Le sens du toucher*
- Objectif santé !
- Rétrospectivement votre

Séances animées par des professionnelles de la santé
et des chargés de prévention de la Mutualité
Française Bourgogne-Franche-Comté

Renseignements
& inscriptions

03 80 49 61 25

mairie-vitteaux@wanadoo.fr

En partenariat avec :

7 séances de 2h autour de thématiques liées aux 5 sens

Tour d'horizon sur la santé globale

- ✓ Présentation croisée
- ✓ Photolangage

M'as-tu vu ? - Santé visuelle

- ✓ Exposition commentée sur le fonctionnement de la vue, les risques et les solutions
- ✓ Test individuel de la vue avec un opticien mutualiste

Allô j'écoute ? - Santé auditive

- ✓ Exposition commentée sur le fonctionnement de l'ouïe, les risques et les solutions
- ✓ Test individuel de l'audition par un audioprothésiste mutualiste

Au plaisir des sens - Goût, odorat et plaisir de manger

- ✓ Le rôle des 5 sens dans l'alimentation
- ✓ Dégustations
- ✓ Repères sur la santé bucco-dentaire

Amours de vieillesse - Sens du toucher

- ✓ À bas les idées reçues !
- ✓ Notion d'écoute et d'estime de soi
- ✓ Zoom sur le sens du toucher

Objectif santé !

- ✓ Définition d'un objectif personnel pour améliorer sa santé globale

Rétrospectivement vôtre

- ✓ Échanges autour de l'objectif personnel et les bénéfices ressentis
(séance réalisée deux mois après)

00 00 00 00 00
prenom.nom@bfc.mutualite.fr