



ATELIER

Garéoult

Les 5 sens

Du 15 avril au 13 mai 2024

5 sens_asept - mars 2021 - Photos : Thinkstock - Réalisation : V. L'Hosits - Conception : www.studiocreaflo.com



Mes sens ?

C'est du 5 sur 5 !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de 60 ans et +



Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

NOUVEAU

ATELIER « LES 5 SENS »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT et l'association BRAINUP, un atelier « Les 5 sens, les stimuler pour mieux les préserver » qui se compose en 5 séances de 2 heures.

Le contenu

Cet atelier vise à sensibiliser les seniors sur l'importance de protéger et d'agir au quotidien sur les cinq sens.

Cette démarche de prévention santé participe à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées : entretenir le lien social, valoriser l'estime de soi mais aussi, à plus long terme, retarder les risques de pathologies et de survenues d'actes chirurgicaux.

Chaque séance se décomposera en trois temps :

- Les principes de fonctionnement et l'évolution associée au vieillissement, illustrés par des exercices ou des mises en situation,
- Les risques de pathologies et les signes symptomatiques permettant un auto-diagnostic de premier niveau,
- Les conseils de prévention pour mieux se protéger et le partage d'expériences pour mettre en place ces conseils.

Les thèmes abordés

- La vision : la cornée, le cristallin, la rétine
- Le toucher
- La proprioception et l'équilibre
- Le goût et l'odorat
- L'audition

Les dates

- Lundi 15 avril 2024
- Lundi 22 avril 2024
- Lundi 29 avril 2024
- Lundi 6 mai 2024
- Lundi 13 mai 2024

Les heures : de 14h à 16h

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de Ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT

ATELIER SÉNIORS « LES 5 SENS »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre toutes les séances prévues.

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr