



# Questions de

# Sens

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

Les jeudis 25/01, 1/02, 8/02, le mercredi  
28/02 et les jeudis 8/03, 15/03 et 26/04

de 9h30 à 11h30

5 rue tour des Fossés  
21210 Saulieu

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 vôtre

Renseignements  
& inscriptions

03 80 64 20 43

[centre.social.saulieu@wanadoo.fr](mailto:centre.social.saulieu@wanadoo.fr)

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

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