

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre. Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé. Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IR02-asept - Juillet 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : flo-vardon-studio.com

LES 5 SENS

**ATELIER
GRATUIT**
5 séances de 2h



Mes sens ?
C'est du 5 sur 5!



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





NOS 5 SENS ET PLUS ENCORE

En permanence, nous sommes connectés à l'extérieur et percevons le monde grâce à nos organes des sens. Nous les utilisons plus ou moins consciemment, sans vraiment en connaître le fonctionnement. Et si nous agissions pour mieux les protéger ?

Pourquoi ?

- Cet atelier en 5 séances vous permettra d'en **savoir plus sur les 5 sens**, leur évolution dans le temps.
- **Informations scientifiques, conseils et exercices**, temps d'échanges et auto-diagnostic rythmeront leur déroulement.

Contenu de l'atelier

1. LA VISION

La cornée, le cristallin, la rétine.

Les risques de presbytie, DMLA, cataracte, glaucome.

2. LE TOUCHER

La peau et les sensations.

L'évolution du toucher : défenses externes du corps, sensibilité tactile et thermique, les maladies de la peau.

3. PERCEPTION

De la position des différentes parties du corps (proprioception) :

description, les terminaisons nerveuses et du cerveau, les postures.

Les risques : la vitesse de réaction, les réflexes, les chutes.

4. LE GOÛT ET L'ODORAT

L'appétit et la digestion, l'hygiène bucco-dentaire.

Les risques de pathologies liés au goût et à l'odorat : la perception atténuée ou altérée, les effets des médicaments et de certaines opérations, les infections ORL.

5. L'AUDITION

L'oreille interne, les tympans,

les fréquences perçues ou non. Les signes d'alerte, la surdité.



Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, gratuit, en petit groupe de **12 à 15 personnes**.

Les ateliers de **2 heures** à raison d'une séance par semaine **sur 5 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels diplômés.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...