

## « Les sens, les alliés du quotidien »

---

*Audun-le-Roman*  
*- les lundis 15,22,29 avril et 6 mai 2024 -*  
*de 14<sup>h</sup>00 à 16<sup>h</sup>00*

Les sens enrichissent notre vie et façonnent notre quotidien : ils sont des alliés indispensables à préserver !

Découvrez dans le programme « les sens, les alliés de mon quotidien », comment chaque sens influence fortement certaines situations de votre quotidien.

- « La vue au volant » ou comment préserver ses aptitudes visuelles pour mieux conduire,
- « L'ouïe, la vue et la mémoire » un trio de choc amené à s'entendre malgré tout
- ou encore « le bien-être de la peau par les auto-massages » ou comment profiter de belles capacités de son corps

En partenariat avec l'association Brain Up, la mairie d'Audun-le-Roman, la Communauté de Communes Cœur du Pays-Haut vous propose de participer à ce programme.

Vous aurez ainsi l'occasion de comprendre le fonctionnement et l'évolution des 5 sens au fil de la vie. Il s'organise autour de jeux, d'exercices et de conseils pratiques pour en prendre soin au quotidien.

Cet atelier est gratuit. Il se déroulera les lundis 15, 22, 29 avril et 6 mai de 14<sup>h</sup>00 à 16<sup>h</sup>00 à la Salle du Gué, Rue Bernard à Audun-le-Roman. Le nombre de places est limitée à 15 personnes. Inscrivez-vous vite par téléphone au 07 55 60 03 76.

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des Financeurs de Meurthe-et-Moselle.

*A propos de :*

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)*