






## Réveil des sens

### C'EST QUOI ?

Un moment pour découvrir, pour se souvenir, pour éveiller et réveiller ses cinq sens. Trois séances d'une heure pour stimuler les sens des seniors, accéder aux émotions, solliciter l'attention et faire travailler sa mémoire. En s'appuyant sur l'œnologie, nous soulignons l'importance du cycle des saisons comme élément moteur pour varier ses habitudes alimentaires tout au long de l'année.

-  Cycle de **3 séances**
-  **1h** par séance
-  **12 participants**

### QUELS OBJECTIFS ?

Pour vivre une expérience sensorielle et gustative exceptionnelle, travailler sa mémoire et acquérir de nouvelles connaissances.

### POURQUOI ?

Avec l'avancée en âge, les seniors peuvent connaître des modifications et des changements au niveau des sens et dans les habitudes alimentaires. Certaines perceptions des saveurs, des arômes peuvent se perdre. Ils sont alors plus à même de ressentir un isolement. Un travail sur les sens peut prévenir l'isolement et développer du lien social.

 **apa lib'**  
Vitaminez  
votre temps libre  
animations.apalib.fr

Renseignements : contactez **Carine SCHINDLER**  
au 03 89 23 23 02 ou [cschindler@apa.asso.fr](mailto:cschindler@apa.asso.fr)

Réseau APA   
La Solidarité en +