



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
NOUVELLE-AQUITAINE

RENCONTRE SANTÉ

# Bien Vieillir

GRÂCE À L'ART, EXPÉRIMENTEZ  
ET ANTICIPEZ LES EFFETS  
DE L'ÂGE SUR VOS SENS

Quand l'Art équilibre nos sens



**P'Art à Chute**

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

avec une musicienne

**Jeudi 28 septembre - 14h00-16h30**

⇒ Mon équilibre en vue 

avec un photographe & une opticienne

**Lundi 2 octobre - 14h00-16h30**

⇒ Mon équilibre en mouvement 

avec une danseuse & un podologue

**Lundi 9 octobre - 14h00-16h30**

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec une cheffe pâtissière & une diététicienne

**Lundi 16 octobre - 14h00-16h30**

Ateliers | Sur  
**GRATUITS | INSCRIPTION**  
POUR LES + DE 60 ANS

 [geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr)

06 86 82 48 74 

 **À LE GRAND BOURG**

SALLE POLYVALENTE

ESPACE SPORTS ET LOISIRS





# P'Art à Chute

## Un cycle de 4 ateliers à la carte

### ⇒ À l'écoute de mon équilibre

Fréquence, intensité, décibels... Venez composer et mesurer les sons pour mieux décrypter votre environnement sonore, comprendre les effets de l'âge sur votre audition et déjouer les pièges pour votre santé et votre équilibre. Ainsi, vous ne risquerez pas de tomber de haut !

avec une musicienne

### ⇒ Mon équilibre en vue

Plongez dans l'univers de la photographie, des lumières, des contrastes, pour mieux comprendre l'impact du vieillissement sur votre vue ! L'occasion de partager de bons réflexes pour prendre soin de vos yeux ainsi que des solutions pour aménager votre habitat et prévenir le risque de chute.

avec un photographe & une opticienne

### ⇒ Mon équilibre en mouvement

Laissez-vous entraîner dans l'univers du mouvement et du corps. Vous comprendrez mieux comment une activité physique et des pieds en bonne santé, peuvent être les meilleurs alliés pour votre forme et votre équilibre. Alors, entrez dans la danse !

avec une danseuse & un podologue

### ⇒ Mon équilibre dans l'assiette

Goût, plaisir et nutrition... Autour d'une animation qui fait saliver les papilles, questionnez vos sens, vos habitudes de consommation mais aussi vos représentations. Apprenez à déjouer les effets de l'âge qui peuvent altérer vos sensations gustatives, votre appétit et donc votre équilibre.

avec une cheffe pâtissière & une diététicienne