



**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**

⇒ Mon équilibre en vue 

avec une photographe

Lundi 4 mars - 14h30-17h

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

avec un musicien

Lundi 11 mars - 14h30-17h

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec une cuisinière artiste sonore

Lundi 18 mars - 14h30-17h

⇒ Mon équilibre en mouvement 

avec un danseur

Lundi 25 mars - 14h30-17h

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

 [poleressources.louvesin@adgessa.fr](mailto:poleressources.louvesin@adgessa.fr)

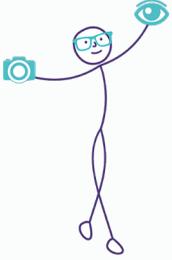
06 30 90 93 31 

 À **CAPTIEUX**  
SALLE DES SOCIÉTÉS  
Avenue du stade



# P'Art à Chute Un cycle de 4 ateliers à la carte

## ⇒ 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 une photographe

## ⇒ 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 un musicien

## ⇒ 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 cuisinière artiste sonore

## ⇒ 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 un danseur