



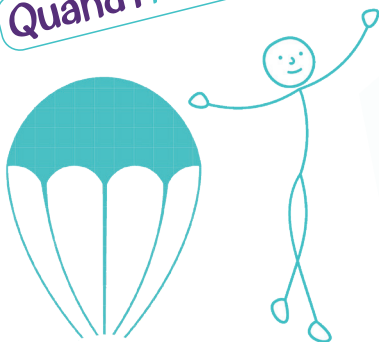
**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
NOUVELLE-AQUITAINE

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 27 novembre - 14h-16h30

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

avec un musicien

Lundi 4 décembre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec une cuisinière artiste sonore

Lundi 11 décembre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en mouvement 

avec un danseur

Lundi 18 décembre - 14h-16h30

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

 poleressources.louvesin@adgessa.fr

06 30 90 93 31 

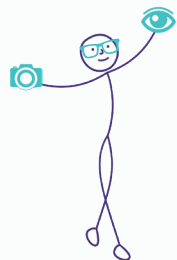
 **À CAPTIEUX**
CENTRE CULTUREL
Place du Foirail



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

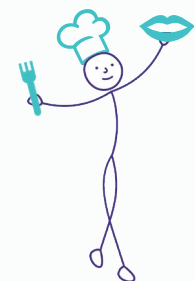
⇒ À l'**écoute** de mon équilibre



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