



**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 un photographe

**Mercredi 8 novembre - 10h-12h30**

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

avec un musicien

**Mercredi 15 novembre - 10h-12h30**

⇒ Mon équilibre en mouvement 

avec un chorégraphe

**Mercredi 22 novembre - 10h-12h30**

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec un diététicien

**Mercredi 29 novembre - 10h-12h30**

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

 [elacoste@aase.fr](mailto:elacoste@aase.fr)

07 50 56 04 51



À AASE

45 RUE VICTOR HUGO  
24110 Saint-Astier

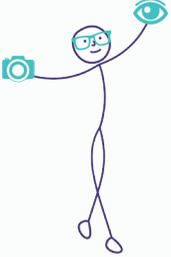




# P'Art à Chute

## Un cycle de 4 ateliers à la carte

### ⇒ Mon équilibre en **v**ue



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

### ⇒ À l'**é**coute 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 en **m**ouvement



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 chorégraphe

### ⇒ Mon équilibre dans l'**a**ssiette



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 un diététicien