



**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 & une audioprothésiste
Mardi 8 octobre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 
avec une cheffe cuisinière
Mardi 15 octobre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en vue 
avec un photographe
Mardi 22 octobre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en mouvement 
avec une danseuse psychomotricienne
Mardi 29 octobre - 14h-16h30

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

✉ fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

06 86 21 63 74



À la **Salle de Loisirs**
Place Philippe Daulny
23800 DUN-LE-PALESTEL

Les financeurs :



Les partenaires :



P'Art à Chute

Un cycle de 4 ateliers à la carte



⇒ 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 psychomotricienne



⇒ 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 !

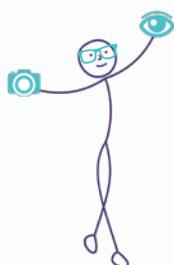
avec une musicienne & une audioprothésiste



⇒ 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 cuisinière



⇒ 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