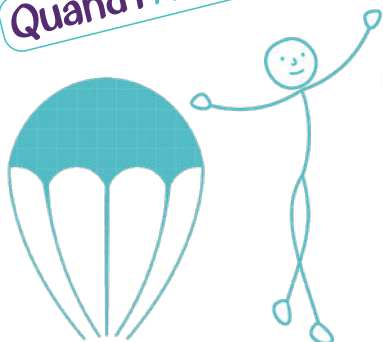


Quand l'Art équilibre nos sens



**P'Art à Chute**

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

avec une musicienne

Lundi 30 septembre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en mouvement 

avec une psychomotricienne danse-thérapeute

Lundi 7 octobre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec une diététicienne

Lundi 14 octobre - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en vue 

avec un photographe & un opticien

Lundi 21 octobre - 14h-16h30

Ateliers | Sur  
**GRATUITS | INSCRIPTION**

**POUR LES + DE 60 ANS**

✉ [julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr)

06 45 20 18 75



 À LA SALLE LÉON PAGNOUX

Hôtel de ville - Place du Château  
87600 ROCHECHOUART

Les financeurs et les partenaires:



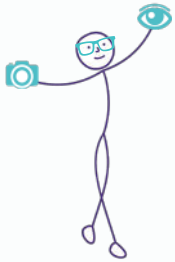
# P'Art à Chute Un cycle de 4 ateliers à la carte



## ⇒ 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 diététicienne



## ⇒ 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 & un opticien



## ⇒ 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 psychomotricienne danse-thérapeute



## ⇒ 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