

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 un musicien & un audioprothésiste

Mardi 12 novembre - 9h30-12h

⇒ Mon équilibre en vue 

avec un photographe & un opticien

Mardi 19 novembre - 9h30-12h

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec une cuisinière-artiste & une diététicienne

Mardi 26 novembre - 9h30-12h

⇒ Mon équilibre en mouvement 

avec un danseur

Mardi 3 décembre - 9h30-12h

Ateliers | Sur  
GRATUITS | INSCRIPTION

POUR LES + DE 60 ANS

INSCRIPTION AUPRÈS DE LA  
MAIRIE DE LABOUHEYRE

05 58 04 45 00

 À l'association Félix Arnaudin

335 rue des fourneaux  
40210 LOUBOUHEYRE



# 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 un danseur



### ⇒ 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 !

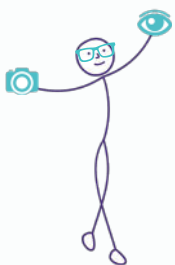
avec un musicien & un audioprothésiste



### ⇒ 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 cuisinière-artiste & 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