

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 mouvement 

avec une ostéopathe danseuse

Jeudi 7 novembre - 14h00-16h30

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

avec un diététicien

Jeudi 14 novembre - 14h00-16h30

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

avec un musicien

Jeudi 21 novembre - 14h00-16h30

⇒ Mon équilibre en vue 

avec un photographe

Jeudi 28 novembre - 14h00-16h30

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION

POUR LES + DE 60 ANS

✉ magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr

06 37 84 79 67



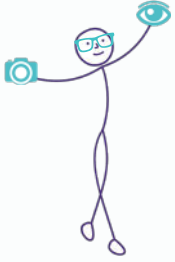
 NÉRAC

CENTRE SAMAZEUILH
SALLE ANTOINE DE BOURDON
RUE FRANÇOIS BAUDY



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 un 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 un diététicien



⇒ 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 ostosthéopathe danseuse