



**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

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

✉ leonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr

07 48 10 88 97



⇒ À l'écoute de mon équilibre 🎸
avec un musicien & un audioprothésiste
Lundi 13 janvier - 14h30-17h00

⇒ Mon équilibre en vue 📷
avec un photographe & un opticien
Lundi 20 janvier - 14h30-17h00

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 🍴
avec une diététicienne & une cuisinière
Lundi 27 janvier - 14h30-17h00

⇒ Mon équilibre en mouvement 🙋
avec une danseuse & un ergothérapeute
Lundi 3 février - 14h30-17h00

📍 À Châtelleraut
Salle de conférence du CCAS
5 rue Madame

Les financeurs :



avec le soutien de la Ligue Aquitaine de Solidarité pour l'Autisme

Les partenaires :



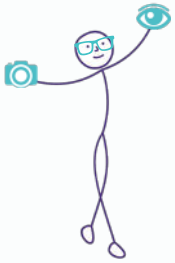
P'Art à Chute Un cycle de 4 ateliers à la carte



⇒ 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 risquez pas de tomber de haut !

avec un musicien & un audioprothésiste



⇒ 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 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 & une cuisinière



⇒ 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 et un ergothérapeute