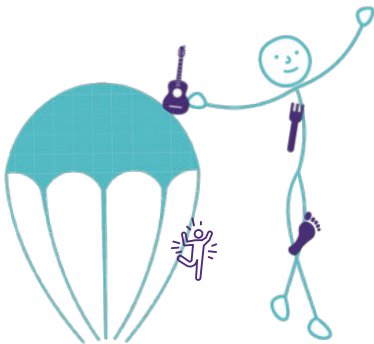


Bien Vieillir

Une expérience sensorielle
réservée aux plus de 60 ans

L'Art de l'équilibre



P'Art à Chute +

≡ 4 ATELIERS ART ET SANTÉ

Expérimenter l'effet de l'âge sur nos sens

Avec un professionnel de la prévention, un photographe,
un sophrologue musicothérapeute, une danseuse
& une plasticienne

> Résidence Autonomie "Les Acacias"

7 boulevard de la Jaloustre

≡ 6 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliorer sa forme en douceur

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

> Centre culturel Jean Ferrat

Salle Joséphine Baker

Place Verdun

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

Du 6 janvier au 10 mars 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr
06 86 21 63 74 

✉ theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr
07 55 65 47 60 



19200 USSEL



P'Art à Chute +

10 rendez-vous santé ! ■ ■ ■

> Résidence Autonomie "Les Acacias", 7 boulevard de la Jaloustre à Ussel

06/01/2025 MON ÉQUILIBRE EN VUE 14h-16h30

Atelier sur la vision - Avec un professionnel de la prévention et Philippe Laurençon, photographe

13/01/2025 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 14h-16h30

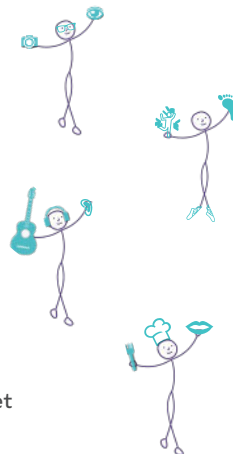
Atelier sur le mouvement - Avec un professionnel de la prévention et Katia Petrowick, danseuse

20/01/2025 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE 14h-16h30

Atelier sur l'audition - Avec un professionnel de la prévention et Gérard Lopez, sophrologue et musicothérapeute

27/01/2025 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE 14h30-16h30

Atelier sur l'alimentation - Avec un professionnel de la prévention et Liliane Guedon-Rouillon, plasticienne



> Centre culturel Jean Ferrat, Place Verdun (Salle Joséphine Baker) à Ussel

03/02/2025 BILAN DE FORME 13h30 -15h00

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

10/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

17/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

24/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

03/03/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

10/03/2025 BILAN DE FORME 13h30 -15h00

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée