

Quand l'Art équilibre nos sens



**P'Art à Chute**

≡ **Mon équilibre en mouvement**

avec une ostéopathe danseuse

Lundi 24 février 2025 | 14h - 16h30



≡ **À l'écoute de mon équilibre**

avec un musicien

Lundi 3 mars 2025 | 14h - 16h30



≡ **Mon équilibre dans l'assiette**

avec un diététicien

Lundi 10 mars 2025 | 14h - 16h30



≡ **Mon équilibre en vue**

avec un photographe

Mercredi 26 mars 2025 | 14h - 16h30



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

✉ [ccas@montpon-menesterol.fr](mailto:ccas@montpon-menesterol.fr)

05 53 82 84 86



**Salle du foyer municipal**

Rue Henri Laborde

24700 MONTPON - MÉNESTÉROL

C.C.A.S

# 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 une ostéopathe danseuse



## ⇒ 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 !

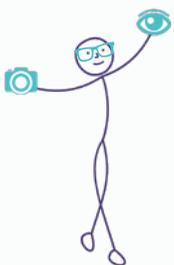
avec un musicien



## ⇒ 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 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