



# RENCONTRE SANTÉ

## Bien Vieillir

DES ATELIERS CULTURE & SANTÉ  
POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Quand l'Art équilibre nos sens



P'Art à Chute

⇒ Mon équilibre en vue 

Mardi 20 mai - 14h-16h30

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

Mardi 27 mai - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en mouvement 

Mardi 3 juin - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

Mardi 10 juin - 14h-16h30

Un professionnel de la prévention  
sera présent sur chaque atelier

 À AMBAZAC

1 RUE ANNA BEILLOT  
87 240 AMBAZAC  
SALLE BEAUBOURG  
ESPACE MONT GERBASSOU

Ateliers | Sur  
GRATUITS | INSCRIPTION

POUR LES + DE 60 ANS

 05 55 56 10 11

 [accueil@centre-animation87.fr](mailto:accueil@centre-animation87.fr)

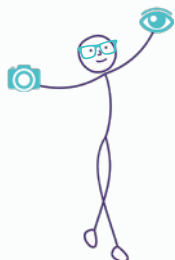
 Centre d'Animation Sociale  
d'Ambazac - 1 RUE LAVOISIER  
87 240 Ambazac





# P'Art à Chute

GRÂCE À L'ART, EXPÉRIMENTEZ ET  
ANTICIPEZ LES EFFETS DE L'ÂGE SUR VOS SENS



## ⇒ 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



## ⇒ 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 une musicienne



## ⇒ 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



## ⇒ 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