

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 mouvement 

Mardi 10 juin - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre en vue 

Mercredi 25 juin - 14h-16h30

⇒ À l'écoute de mon équilibre 

Jeudi 3 juillet - 14h-16h30

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 

Jeudi 10 juillet - 14h-16h30

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION

POUR LES + DE 60 ANS

 06 86 82 48 74

 geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr

 **À LAVAVEIX-LES-MINES**

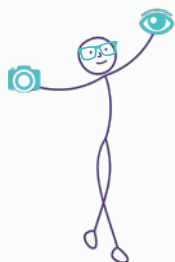
2 ALLÉE DE LA MINE
ATELIERS DE LA MINE





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 & une opticienne



⇒ 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 !

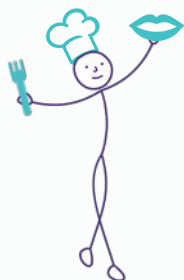
avec une musicienne & une assistante audio



⇒ 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



⇒ 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 cheffe pâtissière