



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
NOUVELLE-AQUITAINE

RENCONTRE SANTÉ



➤ **P'ART À CHUTE**

Grâce à l'art, expérimentez et anticipez les effets de l'âge sur vos sens

**Pour les +
de 60 ans**



4 SÉANCES DE 2H30
De 14h00 à 16h30



À AJAIN

Salle polyvalente
Route du Stade



**Des ateliers co-animés
par des artistes**

Jeudi 10 septembre > À l'écoute de mon équilibre avec une musicienne et une assistante audioprothésiste

Mardi 22 septembre > Mon équilibre en vue avec un photographe et une opticienne

Mardi 13 octobre > Mon équilibre en mouvement avec une danseuse

Jeudi 22 octobre > Mon équilibre dans l'assiette avec une cheffe pâtissière et une diététicienne

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Géraldine Janoueix** : 06 86 82 48 74
geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr



➤ **Mon équilibre en vue** avec un photographe

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.



➤ **À l'écoute de mon équilibre** avec une musicienne

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 !



➤ **Mon équilibre dans l'assiette** avec une cheffe pâtissière

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.



➤ **Mon équilibre en mouvement** avec une danseuse

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 !

Nos financeurs et partenaires

