



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 CHÂTEAUNEUF-LA-FORÊT

Salle Camille Claudel *

7 route du Puy Chat

Salle des permanences **

2 place du 8 mai 1945



**Des ateliers co-animés
par un professionnel de la
prévention et des artistes**

Vendredi 18 sept. > Mon équilibre en
vue avec un photographe *

Vendredi 25 sept. > Mon équilibre en
mouvement avec un danseur **

Vendredi 2 oct. > À l'écoute de mon
équilibre avec une musicienne *

Vendredi 9 oct. > Mon équilibre dans
l'assiette avec une diététicienne *

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Julien Moratille : 06 45 20 18 75**
julien.moratille@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 diététicienne



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 un danseur



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

