



Pour les  
+ 60 ans

## ➤ P'ART À CHUTE

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



**Lundi 5 oct • 9h30-12h00**

**Mon équilibre en mouvement**

Avec un danseur : bougez en douceur pour renforcer équilibre et mobilité.



**Lundi 2 nov • 9h30-12h00**

**Mon équilibre en vue**

Avec un photographe : apprenez à protéger votre vue pour prévenir les chutes.



**Lundi 12 oct • 9h30-12h00**

**À l'écoute de mon équilibre**

Avec un musicien : stimulez votre audition pour mieux garder l'équilibre.



**Lundi 9 nov • 9h30-12h00**

**Mon équilibre dans l'assiette**

Avec une diététicienne : éveillez vos sens pour allier nutrition et équilibre.

♥ Nos financeurs et partenaires

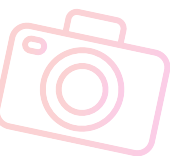


**À PEYREHORADE**

Centre socio-culturel (1<sup>er</sup> étage)  
180 place Aristide Briant

**INSCRIPTION GRATUITE**

➤ 06 37 84 92 90 | [anais.trottin@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:anais.trottin@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 un musicien

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 !