



Pour les
+ 60 ans

➤ P'ART À CHUTE

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



Vendredi 2 oct • 9h30-12h00
Mon équilibre en vue

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



Vendredi 16 oct • 9h30-12h00
À l'écoute de mon équilibre

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



Vendredi 9 oct • 9h30-12h00
Mon équilibre en mouvement

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



Vendredi 23 oct • 9h30-12h00
Mon équilibre dans l'assiette

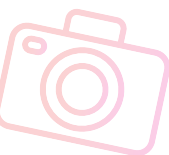
Avec une diététicienne : éveillez vos sens pour allier nutrition et équilibre.



À SAINT-PIERRE D'IRUBE
SALLE HARRETXE | 19 ALLÉE DES MIMOSAS

INSCRIPTION GRATUITE

➤ 05 59 44 03 53 | ccas@saintpierreirube.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 !