



Pour les
+ 60 ans

➤ P'ART À CHUTE

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



Jeudi 12 nov • 14h-16h30

Mon équilibre en vue

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



Jeudi 26 nov • 14h-16h30

Mon équilibre dans l'assiette

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



Jeudi 19 nov • 14h-16h30

À l'écoute de mon équilibre

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



Jeudi 3 déc • 14h-16h30

Mon équilibre en mouvement

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



À MONTMOREAU

ESPACE DE VIE SOCIALE L'OISON
2 RUE DE L'OISON SAINT ARMANT

Nos financeurs et partenaires

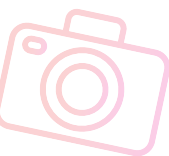


CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



GRATUIT | SUR INSCRIPTION

➤ 07 48 10 88 97 | leonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr



➤ **Mon équilibre en vue** avec une opticienne & 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 & une cuisinière sonore

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 !