

RENCONTRE SANTÉ

Bien Vieillir

DES ATELIERS CULTURE & SANTÉ
POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Quand l'Art équilibre nos sens



P'Art à Chute

⇒ À l'écoute de mon équilibre 
avec une musicienne & une assistante audio
Jeudi 23 octobre - 14h-16h30
À la salle des fêtes de Genouillac

⇒ Mon équilibre en vue 
avec un photographe & une opticienne
Lundi 3 novembre - 14h-16h30
Sur le site Santé du Poteau

⇒ Mon équilibre en mouvement 
avec une danseuse & une sophrologue
Mercredi 12 novembre - 14h-16h30
Sur le site Santé du Poteau

⇒ Mon équilibre dans l'assiette 
avec une cheffe pâtissière & une diététicienne
Lundi 1^{er} décembre - 14h-16h30
Sur le site Santé du Poteau

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION

POUR LES + DE 60 ANS

 06 86 82 48 74

 geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr

 À **GENOUILLAC**
23 350

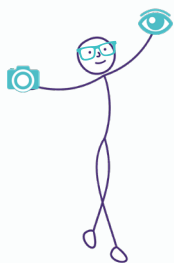


MarcheProSanté



P'Art à Chute

GRÂCE À L'ART, EXPÉRIMENTEZ ET ANTICIPEZ LES EFFETS DE L'ÂGE SUR VOS SENS



⇒ Mon équilibre en **vue**

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.

avec un photographe & une opticienne



⇒ À l'**écoute** de mon équilibre

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 !

avec une musicienne & une assistante audio



⇒ Mon équilibre en **mouvement**

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. Recontactez votre corps, réapprenez à faire du lien et entrez dans la danse !

avec une danseuse & une sophrologue



⇒ Mon équilibre dans l'**assiette**

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.

avec une cheffe pâtissière & une diététicienne