



13  
JANV.

GRATUIT

ANIMATION

## Des ateliers santé pour prévenir les chutes chez les seniors

📍 **SÈVRES-ANXAUMONT** - Maison des Sadébriens

⌚ 09h30 à 12h00

**Modalités d'inscription :** Participation gratuite sur inscription :

Noah Renaud : 06 20 97 67 80 / noah.renaud@n.aquitaine.mutualite.fr

**En savoir plus :**

<https://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr/evenements/ateliers-sante-part-a-chute-sevres-anxaumont/> (<https://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr/evenements/ateliers-sante-part-a-chute-sevres-anxaumont/>)

**Structure organisatrice :** Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

AJOUTER À MON CALENDRIER (<https://sortir.grandpoitiers.fr/agenda/des-ateliers-sante-pour-prevenir-les-chutes chez-les-seniors-1-56947/CALENDAR.ICS>)

Développé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec le Pôle Culture et Santé Nouvelle-Aquitaine, le programme « P'Art à Chute » propose une approche innovante : utiliser l'art pour mieux comprendre les effets du vieillissement sur les sens et le corps.

Chaque atelier est coanimé par un professionnel de santé ou de la prévention et un artiste. Photographie, musique, danse ou cuisine deviennent ainsi des supports concrets pour aborder la vision, l'audition, le mouvement et l'alimentation. Les participants repartent avec des conseils pratiques pour adapter leur quotidien et préserver leur autonomie.

### Programme

- Mon équilibre en vue : Sous la houlette d'un photographe, cet atelier explore les effets de l'âge sur la vue à travers des jeux de lumière et de contraste. Vous repartirez avec des astuces pour mieux aménager votre domicile et sécuriser votre espace de vie.
- À l'écoute de mon équilibre : Avec un musicien, cet atelier sensibilise aux effets du vieillissement sur l'audition. Vous apprendrez à décoder votre environnement sonore et à mieux réagir aux sons pour éviter les accidents.
- Mon équilibre dans l'assiette : Cet atelier, animé par un diététicien, se concentre sur la nutrition. Vous apprendrez comment vos habitudes alimentaires influencent votre équilibre et découvrirez des solutions pour une alimentation adaptée à vos besoins.
- Mon équilibre en mouvement : Animé par une danseuse, cet atelier vous plonge dans l'univers du corps en mouvement. Il vise à améliorer votre posture et renforcer vos capacités physiques pour mieux prévenir les chutes.

Les ateliers se dérouleront à la Maison des Sadébriens, à Sèvres-Anxaumont, les 6, 13, 19 et 27 janvier 2026. Ils sont gratuits, ouverts aux personnes de 60 ans et plus, grâce au soutien de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Vienne (86).

La participation se fait sur inscription.

© les contributeurs d'OpenStreetMap (<https://www.openstreetmap.org/copyright>)

