

Les sens en éveil

Un parcours pour prendre soin
de sa vue et de son audition

Mardi 25 novembre 2025



9h30-13h00

Repérages et ateliers sur inscription

Stands en accès libre

Mini-conférences sur inscription

14h30-16h30

**Spectacle théâtral d'improvisation
sur inscription**

**Accompagné d'un débat animé
par une psychologue**

Journée à destination des personnes de 60 ans et plus, entrée libre et gratuite

Maison de la Culture et de la Citoyenneté
4 allée des Brotteaux, Bourg-en-Bresse

contact_inscription@mfara.fr - 06 24 69 48 25
Inscription obligatoire en scannant ce QR code



Avec le soutien financier de :



En partenariat avec :



de 9h30 à 13h00 / Sur inscription (renseignements et QR code au dos)

Tests visuels par un opticien mutualiste du réseau Ecouter Voir.

Tests auditifs par un audioprothésiste mutualiste du réseau Ecouter Voir.

Tests glycémiques et mesure de tension artérielle par une infirmière de la Fédération Française des Diabétiques de l'Ain.

Atelier d'activité physique adaptée animé par la Plateforme Sport Santé de l'Ain afin de proposer des exercices stimulant les fonctions cognitives et sensorielles : coordination, équilibre, respiration.

Atelier de Do In et Qi Gong / Yoga des yeux animé par une Aide Médico-Psychologique. Associé à quelques gestes simples d'automassages Do-In, le yoga des yeux permet de diminuer la fatigue oculaire.

Mini-conférences sur la vision, l'audition et l'activité physique.

de 9h30 à 13h00 / Sans RDV, en accès libre

Conseils nutritionnels par une diététicienne.

Espaces d'informations et d'échanges autour du « Bien vieillir » :

Atouts Prévention Rhône-Alpes vous informe sur les aides individuelles et les actions collectives et remplissage d'un questionnaire d'auto-évaluation sur la prévention en santé.

Le **CLIC du Bassin Burgien** vous facilite les démarches, vous informe et vous oriente vers les services compétents sur les thématiques du vieillissement.

Présentation de livres audio et basse vision par la Médiathèque de la **Ville de Bourg-en-Bresse**.

de 14h30 à 16h30 / Sur inscription (renseignements et QR code au dos)

Un spectacle théâtral « Les sens en éveil » drôle et émouvant proposé par la Compagnie de théâtre AMADEUS ROCKET sur la thématique de la santé sensorielle et plus particulièrement de la vision et de l'audition.

Le spectacle sera accompagné d'un débat animé par une psychologue.

**Le parcours se poursuivra du 06/01/2026 au 10/02/2026 avec un atelier de 6 séances :
vision, audition, alimentation, activité physique, sommeil, santé mentale
(renseignements et QR code au dos)**

Avec le soutien financier de :



En partenariat avec :

