



Les sens en éveil

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

Jeudi 24 septembre 2026



9h00-12h30

14h00-16h00

Repérages et ateliers sur inscription
Stands en accès libre

Spectacle forum sur inscription

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

Technopole Alimentec
155 rue Henri de Boissieu, Bourg-en-Bresse

contact_inscription@mfara.fr - 06 22 80 11 87
Inscription obligatoire en scannant ce QR code



Avec le soutien financier de :



En partenariat avec :



de 9h00 à 12h30 - 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.

Atelier de sophrologie et audition animé par une sophrologue : découverte d'outils pour mieux gérer les acouphènes.

de 9h00 à 12h30 - 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 gros caractères et de livres audio par la Médiathèque de la **Ville de Bourg-en-Bresse**.

de 14h00 à 16h00 - sur inscription (renseignements et QR code au dos)

Un spectacle forum « Les sens en éveil » proposé par le Collectif META-MORPHOSE qui aborde, avec humour et émotion, la préservation de la vision et de l'audition chez les seniors. À partir de situations du quotidien inspirées d'histoires vraies, il met en lumière les freins, les tabous et les idées reçues liés à la perte auditive et visuelle, tout en ouvrant la voie vers des solutions concrètes.

Le parcours se poursuivra du 03/11/2026 au 10/12/2026 avec un atelier de 6 séances : audition, sophrologie, vision, yoga des yeux, estime de soi, sensibilisation à la conduite senior (renseignements et QR code au dos)

Avec le soutien financier de :



En partenariat avec :

