

# Calendrier des actions de Cassiopea Prévention Seniors

Séances à 14h30  
Inscription conseillée

Septembre - Décembre 2017



## Bien Vieillir en Dordogne

Cassiopea Prévention Seniors propose des séances d'1h30 de conseils, d'informations et d'échanges sur des thématiques liées au Bien Vieillir. Ces séances, gratuites, sont destinées aux seniors et à leurs proches.

### « La chute on s'en relève »

Après des échanges sur les différents facteurs de risques, un animateur sportif donne les techniques pour ramasser un objet et pour se relever dans les meilleures conditions possibles en cas de chute.

■ Mardi 26 septembre à **BERGERAC**  
ADPA, 61 rue Pozzi

■ Mercredi 25 octobre à **SARLAT**  
Résidence le Jardin des Hespérides, allées de la Garrissade

### « Bien vieillir dans sa maison »

Animée par un ergothérapeute cette séance permet de connaître les pièges de chaque pièce de la maison, mais surtout de découvrir des astuces permettant de limiter les risques d'accidents.

■ Mardi 10 octobre à **THENON**  
Salle d'exposition, place de la mairie

■ Mercredi 25 octobre à **BERGERAC**  
Résidence Montoroy, 27 rue Valette

### « Tout savoir sur la mémoire ! »

Cette séance fait le point sur les différents types de mémoire et leur évolution avec l'âge. En fin de séance la psychologue donne des conseils pour entretenir et stimuler sa mémoire.

■ Vendredi 29 septembre à **BERGERAC**  
Résidence Montesquieu, rue de Montesquieu

### « Médicaments, ensemble, parlons-en... »

Animée par un pharmacien, cette séance permet de mieux comprendre les médicaments, leurs usages et leurs effets secondaires, afin de limiter les risques d'accidents.

■ Mercredi 13 septembre à **BERGERAC**  
Résidence Montoroy, 27 rue Valette

■ Jeudi 19 octobre à **VELINES**  
Salle culturelle, 66 Grand Rue

■ Mardi 19 septembre à **PÉRIGUEUX**  
Villa Occitane, 55 rue Wilson

■ Mercredi 6 décembre à **BERGERAC**  
Résidence Montoroy, 27 rue Valette

■ Jeudi 12 octobre à **LE BUGUE**  
Résidence autonomie Jean Vézère, rue de la Boétie

### « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets »

Au cours de cette séance une diététicienne conseille les participants sur leur alimentation : comment stimuler son appétit, quels sont les besoins de l'organisme lorsqu'on avance en âge...

■ Mardi 12 septembre à **BRANTÔME**  
Résidence Le Chaboussier, salle polyvalente

■ Jeudi 28 septembre à **SAINT-MARTIAL-DE-NABIRAT**  
Foyer rural, le bourg

Ce calendrier est également disponible sur notre site internet : [www.cassiopea.fr](http://www.cassiopea.fr)



## « Les pieds, prenons-les en mains ! »

Durant cette séance un podologue détaille le rôle des pieds, décrypte les principales affections et donne les clés pour un bon entretien de ses pieds.

- Jeudi 21 septembre à **LE BUGUE**  
Résidence autonomie Jean Vézère, rue de la Boétie
- Mercredi 27 septembre à **JUMILHAC LE GRAND**  
Salle de la Pépète, rue du Stade

- Mercredi 11 octobre à **BERGERAC**  
Résidence Montoroy, 27 rue Valette
- Vendredi 20 octobre à **BERGERAC**  
Résidence Montesquieu, rue de Montesquieu

## « Prêtons l'oreille à notre audition »

Animée par un audioprothésiste, cette séance permet de mieux appréhender le rôle fondamental de l'audition, connaître ses principales pathologies et découvrir les solutions afin de compenser certaines altérations.

- Jeudi 21 septembre à **BRANTÔME**  
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- Jeudi 12 octobre à **SAINT-ANTOINE-DE-BREUILH**  
Salle de l'Étoile, derrière la mairie
- Jeudi 9 novembre à **LE BUGUE**  
Résidence autonomie Jean Vézère, rue de la Boétie

- Mercredi 15 novembre à **SAINT-MÉDARD-DE-MUSSIDAN**  
Chateau de Bassy, 1 rue Bosquet
- Mercredi 22 novembre à **BERGERAC**  
Résidence Montoroy, 27 rue Valette
- Vendredi 8 décembre à **BERGERAC**  
Résidence Montesquieu, rue de Montesquieu

Bien Vieillir en Dordogne reçoit le soutien de :



## AIDANTS

### Café des aidants Dordogne - Périgueux

les 2<sup>èmes</sup> mardis du mois  
de 14h30 à 16h00

Au salon de thé « Le Local 90 »,  
90 rue Gambetta à Périgueux

### Café des aidants *After work*\*

un jeudi par mois  
de 17h30 à 19h00

Au salon de thé « Le Local 90 »,  
90 rue Gambetta à Périgueux

J'aide mon proche au quotidien :

- **Mardi 12 septembre 2017**

...doit-on tout dire à son proche ?

- **Mardi 10 octobre 2017**

...pourquoi la maladie fait-elle le vide autour de nous ?

- **Mardi 14 novembre 2017**

...aider mon proche jusqu'au bout de la vie

- **Mardi 12 décembre 2017**

...la sophrologie, un moyen de faire face au stress

J'aide mon proche au quotidien :

- **Jeudi 14 septembre 2017**

...amour, devoir : pourquoi j'aide mon proche ?

- **Jeudi 12 octobre 2017**

...intervenants professionnels, qu'est-ce que j'attends d'eux ?

- **Jeudi 16 novembre 2017**

...quand je ne peux plus tenir mes promesses

- **Jeudi 14 décembre 2017**

...la sophrologie, un moyen de faire face au stress

\* autre possibilité de rencontre pour les aidants en activité

### Café des aidants Mareuil - Brantôme

Un mercredi par mois  
de 15h30 à 17h00

Au restaurant *Les Promenades* à Mareuil en Périgord  
Au restaurant *Au fil du temps* à Brantôme en Périgord

**Mercredi 6 septembre 2017 - Mareuil**

Je m'y perds dans les démarches administratives,  
quelles structures solliciter ?

- **Mercredi 4 octobre 2017 - Brantôme**

Intervenants professionnels, qu'est-ce que j'attends  
d'eux ?

- **Mercredi 8 novembre 2017 - Mareuil**

La famille, un soutien pour moi ?

- **Mercredi 6 décembre 2017 - Brantôme**

Aider, il y a aussi du positif !

## JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

**VENDREDI 6 OCTOBRE 2017**

**Programme :**

Conférence, table-ronde et atelier du rire

## Atelier du rire - Périgueux

Un moment de rencontre et de détente entre proches  
aidants. Animé par l'association Envie de Jeu.

les 4<sup>èmes</sup> mardis du mois  
de 14h30 à 16h00  
au Château Barrière  
rue de Turenne à Périgueux