

Calendrier des actions de Cassiopea Prévention Seniors

Séances à 14h30
Inscription conseillée

Janvier - Mars 2018



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 13 mars à **BRANTÔME EN PGD**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans

« 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.

■ Mercredi 7 février à **SAINT PRIVAT EN PGD**
Salle des fêtes, le bourg

■ Mardi 27 février à **PÉRIGUEUX**
Villa Occitane, 55 rue Wilson

■ Mercredi 21 février à **SAINT CYPRIEN**
Salle d'accueil Paule de Carbonnier

« 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 un psychologue donne des conseils pour entretenir et stimuler sa mémoire.

■ Jeudi 8 mars **COULOUNIEUX CHAMIER**
Salle du Conseil Municipal, mairie

« 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 14 février à **BERGERAC**
ADPA, 61 rue Pozzi

■ Mercredi 21 mars à **SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN**
Chateau de Bassy, 1 rue Bosquet

■ Mardi 20 février à **LANOUAILLE**
Salle des fêtes, rue Plaisance



« 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...

■ Jeudi 8 février à **SORGES**

Salle des fêtes, RN21, à côté de la pharmacie

« 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.

■ Mardi 30 janvier à **BOURDEILLES**

EHPAD Les Deux Sequoias, Faubourg Notre Dame

■ Jeudi 29 Mars à **RAZAC SUR L'ISLE**

Salle du Foyer Rural, parc de la Mairie, place Roger Gauthier

Bien Vieillir en Dordogne reçoit le soutien de :



Café des Aidants Dordogne - Périgueux

Moment convivial d'information, de rencontres et d'échanges, ce Café a vocation à accueillir les aidants quels que soient la situation et l'âge de la personne accompagnée. Chaque mois, les participants se retrouvent autour d'un thème afin d'échanger conseils et expériences entre aidants et avec des professionnels. Accès libre et gratuit, sans inscription préalable.



J'aide mon proche au quotidien :

- **Mardi 9 janvier 2018**

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

- **Mardi 13 février 2018**

...quand je ne peux plus tenir mes promesses ?

- **Mardi 13 mars 2018**

...nos moments ensemble, entre plaisirs et difficultés

les 2^{èmes} mardis du mois
de 14h30 à 16h00

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

Plus d'informations au 05 53 53 20 40

Programme arrêté au 31/12/2017 susceptible d'être légèrement modifié

Ce calendrier est également disponible sur notre site internet : www.cassiopea.fr
et notre page Facebook

