

Calendrier des actions de Cassiopea Prévention Seniors

Séances à 14h30
Inscription conseillée

Mai - Juillet 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.

« 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 22 mai – **EYMET**
Salle des Marguerites, Avenue des Marguerites
- Mercredi 27 juin – **VELINES**
Salle des fêtes, 66 Grand Rue
- Vendredi 15 juin – **VILLAMBLARD**
Salle de réunion de la communauté de communes de Villamblard, Avenue Édouard Dupuy

« 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 24 mai – **LALINDE**
CIAS Bastides Dordogne Périgord
Pôle de santé, 12 Avenue Jean Moulin
- Mardi 29 mai – **ST-MARTIN-DE-RIBÉRAÇ**
Salle Avenue Guy de la Rigaudie

« 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.

- Vendredi 1^{er} juin à **VILLEFRANCHE-DU-PGD**
Salle de réunion de la mairie
- Mardi 19 juin à **BEAUMONT-DU-PGD**
Salle des aînés « La Calypso »
Route de Lalinde
- Mercredi 6 juin à **HAUTEFORT**
Salle des fêtes

« 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 7 juin à **BRANTÔME EN PGD**
Les Balans
Clinique Pierre de Brantôme
- Vendredi 29 juin à **VERGT**
Salle Jean Hugues Giraud, Impasse du Moulin de Ripaille

suite...



« 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.

▪ Mercredi 13 juin – **PAYS DE BELVÈS**
Salle de la mairie, Place de la liberté, Belvès

▪ Jeudi 14 juin – **LE BUGUE**
Salle Jean Rey, Porte de la Vézère

« 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.

▪ Vendredi 22 juin – **LE BUISSON-DE-CADOUIN**
Pôle des services, 2 rue François Meulet

Bien Vieillir en Dordogne reçoit le soutien de la
Conférence des financeurs de la Dordogne et :



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 15 mai 2018**
...quand le sommeil est une ressource
- **Mardi 12 juin 2018**
...quand le rire soigne le stress
- **Mardi 10 juillet 2018**
...sous pression ou en dépression ?

**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 2040

Programme arrêté au 31/04/2018 susceptible d'être légèrement modifié

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

