

Calendrier des actions de Cassiopea Prévention Seniors

Séances à 14h30
Inscription conseillée

Septembre - Décembre 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.



« 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.

■ **Mardi 11 septembre** – **PÉRIGUEUX**
Résidence Villa Occitane, 55 Rue Wilson

■ **Judi 27 septembre** – **PAYS DE BELVES**
Salle de la Mairie, Place de la Liberté, Belves

■ **Judi 4 octobre** – **COULOUNIEIX-CHAMIER**
Salle du Conseil Municipal, Mairie

■ **Vendredi 12 octobre** – **ST PARDOUX LA RIVIÈRE**
EHPAD Le Clos des Vignes, Rue de Nontron

■ **Mercredi 17 octobre** – **JUMILHAC LE GRAND**
Salle de la Pépîte, Rue du Stade

« 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.

■ **Judi 13 septembre** – **BRANTÔME EN PGD**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans

■ **Judi 20 septembre** – **ST ANDRÉ D'ALLAS**
Salle des fêtes, Le Bourg

■ **Judi 20 septembre** – **VILLAMBLARD**
Communauté de Communes, 17 Av. Edouard Dupuy

■ **Mardi 25 septembre** – **PIÉGUT PLUVIER**
Salle de la RPA, 32 rue André Masfrand

« 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.

■ **Vendredi 14 septembre** – **VILLEFRANCHE DE LONCHAT**
Espace Culturel, Place Thiers

■ **Mercredi 31 octobre** – **TOCANE ST APRE**
Salle des fêtes

« 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 19 septembre** – **MONSAGUEL**
Salle des fêtes, Le Bourg

■ **Vendredi 21 septembre** – **SALIGNAC EYVIGUES**
Salle des fêtes, Avenue de Sarlat

■ **Mardi 9 octobre** – **BOURDEILLES**
EHPAD Les 2 Séquoias, Faubourg Notre Dame

■ **Mardi 16 octobre** – **SAINTE ALVÈRE**
Centre multimédia, 22 Rue de la république

■ **Judi 8 novembre** – **TRÉLISSAC**
Résidence La Girandière, 2 rue du Romarin

■ **Mercredi 12 décembre** – **NONTRON**
Salon du Centre hospitalier, Place de l'Eglise





« 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.

- **Mercredi 26 septembre** – **BERGERAC**
ADPA, 61 rue du Professeur Pozzi
- **Mardi 2 octobre** – **MONPAZIER**
Centre socioculturel, 24 rue Notre Dame
- **Vendredi 5 octobre** – **BRANTÔME**
CIAS, ZAE Pierre Levée
- **Jedi 18 octobre** – **VITRAC**
Salle du Conseil, le Bourg
- **Vendredi 19 octobre** – **THIVIERS**
Maison des services, rue du Baptiste Marcet
- **Mercredi 21 Novembre** – **ST MÉDARD DE MUSSIDAN**
Château de Bassy, 1 rue Bosquet



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

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

- **Mercredi 10 octobre** – **ST MÉDARD DE MUSSIDAN**
Salle ETP du Château de Bassy, 1 rue Bosquet
- **Mercredi 7 novembre** – **MAREUIL SUR BELLE**
Salle des associations, 6 place de l'Hôtel de ville
- **Jedi 15 novembre** – **RAZAC SUR L'ISLE**
Salle du Foyer rural, Place Roger Gauthier
- **Jedi 22 novembre** – **BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- **Jedi 29 novembre** – **BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans

Spéciale automédication

- **Jedi 11 octobre** – **DOMME**
Salle non définie
- **Mardi 23 octobre** – **DOUZILLAC**
Salle des fêtes

Spéciale homéopathie

- **Mercredi 3 octobre** – **MONTIGNAC**
Espace Nelson Mandela, 57 rue du 4 septembre



« 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...

- **Mercredi 24 octobre** – **NONTRON**
CIAS, 22 rue Carnot
- **Mercredi 5 décembre** – **CHAMPAGNAC DE BÉLAIER**
Salle Culturelle, Place des Ormeaux

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



Plus d'informations au 05 53 53 20 40

Programme arrêté au 31/08/2018 il est susceptible d'être légèrement modifié

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