

Séances à 14h30
Inscription conseillée

Octobre - 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.

- **Judi 4 octobre** – **COULOUNIEUX-CHAMIER**
Salle du Conseil Municipal, Mairie
- **Mercredi 17 octobre** – **JUMILHAC LE GRAND**
Salle de la Pépite, Rue du Stade
- **Vendredi 12 octobre** – **ST PARDOUX LA RIVIÈRE**
EHPAD Le Clos des Vignes, Rue de Nontron

« 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 2 octobre** – **MONPAZIER**
Centre socioculturel, 24 rue Notre Dame
- **Vendredi 19 octobre** – **THIVIERS**
Maison des services, rue Baptiste Marcet
- **Vendredi 5 octobre** – **BRANTÔME**
CIAS, ZAE Pierre Levée
- **Mercredi 21 Novembre** – **ST MÉDARD DE MUSSIDAN**
Château de Bassy, 1 rue Bosquet
- **Judi 18 octobre** – **VITRAC**
Salle du Conseil, Le Bourg
- **Vendredi 23 Novembre** – **TERRASSON**
Salle des Fêtes, Espace Jean Rouby

« 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 9 octobre** – **BOURDEILLES**
EHPAD Les 2 Séquoias, Faubourg Notre Dame
- **Judi 8 novembre** – **TRÉLISSAC**
Résidence La Girandière, 2 rue du Romarin
- **Mardi 16 octobre** – **SAINTE ALVÈRE**
Centre multimédia, 22 Rue de la république
- **Mercredi 12 décembre** – **NONTRON**
Salon du Centre hospitalier, Place de l'Eglise

suite...



« 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
- **Mercredi 15 novembre – RAZAC SUR L'ISLE**
Salle du Foyer rural, Place Roger Gauthier
- **Jeudi 22 novembre – BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme , Les Balans
- **Jeudi 29 novembre – BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme , Les Balans

Spéciale automédication

- **Jeudi 11 octobre – DOMME**
Salle de la Rode, Place de la Rode
- **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 BÉLAIR**
Salle Culturelle, Place des Ormeaux

« 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 31 octobre – TOCANE ST APRE**
Salle des fêtes

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



Plus d'informations au 05 53 53 2040

Programme arrêté au 15/09/2018 il est susceptible d'être légèrement modifié

Ce calendrier est également disponible sur notre site internet : www.cassiopea.fr
et notre page Facebook : [@cassiopea24](https://www.facebook.com/cassiopea24)

