

# Calendrier des actions de Cassiopea Prévention Seniors

Séances à 14h30  
Inscription conseillée

Janvier - Mars 2019



## 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.

■ **Mercredi 9 janvier** – **PÉRIGUEUX**  
Salle de réunion Cassiopea, 1 Rue Louis Blanc

■ **Vendredi 15 février** – **MILHAC D'AUBEROCHE**  
Lieu non défini

■ **Mardi 15 janvier** – **ST MÉDARD DE MUSSIDAN**  
Salle ETP du Château de Bassy, 1 rue Bosquet

■ **Vendredi 22 février** – **RAZAC DE SAUSSIGNAC**  
Salle de la mairie

■ **Mercredi 23 janvier** – **HAUTEFORT**  
Salle des Fêtes, Allée de Bastard



### « 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.

■ **Vendredi 11 janvier** – **BERGERAC**  
Centre social, Rue des Frères Prêcheurs



### « 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 17 janvier** – **BASSILLAC**  
Salle des Fêtes, 750 Avenue François Mitterrand

■ **Mercredi 13 février** – **MONTIGNAC**  
Espace Nelson Mandela, 57 rue du 4 septembre

■ **Judi 24 janvier** – **COULOUNIEUX-CHAMIERES**  
Salle du Conseil, Mairie, Avenue du Gal de Gaulle

■ **Judi 14 février** – **SORGES**  
Salle de l'ancienne école de Ligeux

■ **Mardi 29 janvier** – **EYMET**  
Salle des Marguerites, Avenue des Marguerites

### « 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 janvier** – **ST AULAYE**  
Salle des associations, Place du Champ de Foire

■ **Judi 28 février** – **EYLIAC**  
Salle des Fêtes d'Eyliac

suite...

## « 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 1<sup>er</sup> février – VERGT**

Salle Jean Hugues Giraud, Impasse du Moulin de Ripaille

■ **Mercredi 20 février – PÉRIGUEUX**

Villa Occitane, 55 Rue Wilson



## « 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 5 février – BERGERAC**

Centre social, Rue des Frères Prêcheurs

■ **Mardi 19 février – VERTEILLAC**

Salle du Conseil Municipal



**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 !

### Mes émotions et réactions...

📍 **Mardi 8 janvier 2019**

... la sophrologie pour m'aider à les gérer

📍 **Mardi 12 février 2019**

... parlons-en !

📍 **Mardi 12 mars 2019**

... découvrir la communication non violente

**Les 2<sup>èmes</sup> mardis du mois  
de 14h30 à 16h**

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

Avec le soutien de :



Plus d'informations au **05 53 53 2040**

Programme arrêté au 31/12/2018 il est susceptible d'être légèrement modifié

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

et notre page Facebook

Ne pas jeter sur la voie publique