



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.

Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la Dordogne et



« Tout savoir sur la mémoire ! » - 14h30

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 19 septembre - BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- **Mardi 24 septembre - BERGERAC**
Centre social la Brunetière, rue du Sergent Rey
- **Mercredi 2 octobre - NONTRON**
CIAS Périgord Vert Nontronnais, 22 rue Carnot
- **Mercredi 6 novembre - MOULIN NEUF**
Résidence « Les Vignes », 11 rue A. Dumas
- **Vendredi 8 novembre - MONPAZIER**
Centre socio culturel, 19 rue de l'Ormeau du Pont
- **Mercredi 20 novembre - ST MÉDARD DE MUSSIDAN**
Salle ETP Château de Bassy, 1 rue Bosquet

« Les pieds, prenons-les en mains ! » - 14h30

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.

- **Vendredi 20 septembre - VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**
Salle de réunion de la Mairie, le Bourg
- **Vendredi 4 octobre - LE BUISSON DE CADOUIN**
Pôle des services, 2 rue François Meulet
- **Jeudi 10 octobre - PÉRIGUEUX**
Via santé mutuelle, 21 place Francheville
- **Jeudi 17 octobre - TOCANE ST APRE**
Salle des Fêtes, 6 Place Saint Apre
- **Jeudi 17 octobre - BERGERAC**
Centre social Germaine Tillon, 1 rue A. Daudet
- **Jeudi 7 novembre - BOULAZAC ISLE MANOIRE**
Salle des Fêtes, rue Lambert à St Laurent/Manoire

« Prêtons l'oreille à notre audition » - 14h30

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 17 septembre - LA CHAPELLE GONAGUET**
Foyer rural, Place de la Mairie
- **Jeudi 14 novembre - CHAMPAGNAC DE BELAIR**
Salle culturelle, Place des Ormeau
- **Mardi 19 novembre - PIEGUT PUVIER**
Salle de la RPA, 32 Rue André Masfrand
- **Vendredi 29 novembre - VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**
Salle de réunion de la Mairie, le Bourg

« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets » - 14h30

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 1^{er} octobre - SAINT CYPRIEN**
MSAP, Avenue de Sarlat
- **Mercredi 9 octobre - MONTIGNAC**
Espace du temps libre, 57 rue du 4 septembre
- **Jeudi 10 octobre - VÉLINES à 15h**
Salle de la communauté de communes, 6 place de la Mairie
- **Mercredi 16 octobre - ST PARDOUX LA RIVIÈRE**
EHPAD Route de Nontron
- **Vendredi 18 octobre - HAUTEFORT**
Salle des Fêtes, Route du Stade
- **Jeudi 24 octobre - MUSSIDAN à 15h**
Foyer restaurant, Rue des Frères Chaminade
- **Vendredi 25 octobre - THIVIERS**
Salle de la maison de service
- **Mardi 5 novembre - DOUZILLAC**
Salle des Fêtes, le Bourg

suite...

« Bien vieillir dans sa maison » - 14h30



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.

- **Jeudi 19 septembre - TERRASSON LAVILLEDIEU**
Salle des Fêtes, espace Jean Rouby
- **Jeudi 24 octobre - SALIGNAC EYVIGUES**
Salle des Fêtes, avenue de Sarlat
- **Mercredi 25 septembre - MAREUIL EN PÉRIGORD**
Salle des associations, 6 Place de l'Hôtel de Ville de Mareuil

« Médicaments, ensemble, parlons-en... » - 14h30



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.

- **Vendredi 20 septembre - COULOUNIEIX-CHAMIER**
Salle du Conseil, Mairie Av du Gal de Gaulle
- **Jeudi 3 octobre - SORGES (spéciale Homéopathie)**
Salle de l'ancienne école de Ligueux à côté de la Mairie
- **Mardi 8 octobre - BOURDEILLES**
EHPAD les 2 Séquoias, Faubourg Notre Dame
- **Mardi 15 octobre - LALINDE**
CIAS BDP, 12 avenue Jean Moulin
- **Mercredi 23 octobre - NONTRON**
Salon du centre hospitalier, place de l'église
- **Jeudi 28 novembre - BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- **Vendredi 13 décembre - ANTONNE ET TRIGONANT**
Salon du Château de Lanmary

« Les clés du Bien vieillir » - 14h30

Nouveau !



A partir de cartes illustrées, cette séance propose d'échanger avec les seniors sur les habitudes de vie à privilégier pour vieillir en bonne santé.

- **Jeudi 10 octobre - MONSAGUEL**
Salle des Fêtes, Le Bourg
- **Vendredi 11 octobre - THENON**
Salle d'exposition, Place Jean Jaurès
- **Jeudi 17 octobre - CORNILLE**
Salle des Fêtes, Le Bourg
- **Jeudi 7 novembre - PÉRIGUEUX**
Villa occitane, 55 Rue du Président Wilson
- **Jeudi 21 novembre - JUMILHAC LE GRAND**
Salle de la Pépite, Rue du stade
- **Jeudi 28 novembre - COULOUNIEIX-CHAMIER**
Salle du conseil, Mairie avenue du Général de Gaulle
- **Jeudi 5 décembre - VILLAMBLARD**
Espace de vie sociale, 15 Avenue E. Dupuy

Ateliers gratuits sur inscription

Ateliers numériques seniors

Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la Dordogne

A partir de leur tablette ou smartphone personnel(le), les participants s'initieront aux bases du numérique, dans un cadre ludique.

- **A Saint Pompon** : du **mardi 17 septembre** au **mardi 22 octobre 2019** de **10h à 12h30** (sauf le 8 octobre)
- **A Belves** : du **vendredi 8 novembre** au **vendredi 6 décembre 2019** de **10h à 12h30**

Accès libre et gratuit, sans inscription préalable

Café des aidants Dordogne Périgueux

Avec le soutien financier de



Ce Café a vocation à accueillir les aidants quels que soient la situation et l'âge de la personne accompagnée. Les 2^{èmes} mardis du mois, les participants se retrouvent au salon de thé « **Le local 90** » 90, rue Gambetta à Périgueux autour d'un thème afin d'échanger conseils et expériences entre aidants et avec des professionnels.

- Les mardis **10 septembre - 8 octobre - 12 novembre - 10 décembre 2019** de **14h30 à 16h**

Café des seniors

Prochainement !

Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la Dordogne

Nouvelle action à venir, le Café des seniors est un temps de rencontre, d'échanges et de convivialité entre seniors. Il propose à des personnes de plus de 60 ans de se réunir régulièrement, une fois par mois, dans un salon de thé ou un café, afin de partager une boisson et échanger sur des sujets qui intéressent les seniors d'aujourd'hui. A chaque rencontre, une thématique, pour favoriser les échanges entre participants mais aussi pour s'informer. Les dates et lieux seront diffusés prochainement.