



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.

- **Mercredi 6 novembre - MOULIN NEUF - 15H**
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
- **Vendredi 6 décembre - SAINT PRIVAT EN PÉRIGORD**
Salle des associations, Le Bourg St Antoine de Cumond
- **Mercredi 11 décembre - MARSAC SUR L'ISLE**
Maison du temps libre, Place de l'Hôtel de ville

« 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.

- **Judi 7 novembre - BOULAZAC ISLE MANOIRE**
Salle des Fêtes, rue Lambert à St Laurent/Manoire
- **Mercredi 11 décembre - EXCIDEUIL**
Salle de la Mairie, place Roger Célérier

« 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.

- **Judi 14 novembre - SARLAT LA CANEDA**
Maison de l'emploi, salle n°1, Place Marc Busson
- **Vendredi 13 décembre - ST MARTIN DE RIBÉRAC**
Salle des Fêtes, Place de la Mairie

« 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.

- **Judi 14 novembre - CHAMPAGNAC DE BELAIR**
Salle culturelle, Place des Ormeau
- **Mardi 26 novembre - PIEGUT PLUVIERS**
Salle de la RPA, 32 Rue André Masfrand
- **Vendredi 29 novembre - VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**
Salle de réunion de la Mairie, le Bourg

« 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.

- **Mardi 19 novembre - VITRAC - 15H**
Salle du Conseil, Mairie, Le Bourg
- **Mercredi 20 novembre - BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- **Judi 12 décembre - EYMET**
Salle des Marguerites, avenue des Marguerites
- **Vendredi 13 décembre - ANTONNE ET TRIGONANT**
Salon du Château de Lanmary

« La chute on s'en relève » - 14h30

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.

- **Judi 7 novembre - SAINT ANDRÉ D'ALLAS**
Salle des Fêtes, Le Bourg
- **Judi 5 décembre - MENESPLET - 15H**
Salle du Foyer, 10 rue de la république
- **Mardi 3 décembre - ROUFFIGNAC ST CERNIN DE REILHAC**
Salle des Fêtes, place de la mairie
- **Judi 5 décembre - PÉRIGUEUX - 14H**
Maison de quartier Saint Martin, 14 rue Léon Dessalles

suite...

« 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 5 novembre - DOUZILLAC**

Salle des Fêtes, le Bourg

☛ **Vendredi 15 novembre - VÉLINES**

Salle de la communauté de communes, 6 place de la Mairie

☛ **Mercredi 27 novembre - ANGOISSE**

Salle des Fêtes, 4 rue du Limousin

☛ **Jeudi 28 novembre - RAZAC SUR L'ISLE**

Salle du foyer rural, Place Roger Gauthier

☛ **Jeudi 12 décembre - SARTLAT LA CANEDA**

Salle Joséphine Baker, Le Colombier

☛ **Mercredi 18 décembre - CARLUX**

Salle des Fêtes, le Bourg

« 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 7 novembre - PÉRIGUEUX**

Villa Occitane, 55 rue Wilson

☛ **Jeudi 21 novembre - JUMILHAC LE GRAND**

Salle de la Pépète, rue du stade

☛ **Jeudi 28 novembre - COULOUNIEIX-CHAMIERES**

Salle du conseil, Mairie, avenue du Général de Gaulle

☛ **Jeudi 5 décembre - VILLAMBLARD**

Espace de vie social, 15 avenue E. Dupuy

☛ **Jeudi 19 décembre - TRÉLISSAC**

Résidence la Girandière, 2 rue du Romarin

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 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 **12 novembre** et **10 décembre 2019** de **14h30 à 16h**



Café des seniors

Nouveau !

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

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 3^{èmes} mardis du mois au salon de thé « **Gaillard Gourmand** », 13 rue Jean Jaurès à Excideuil du **19 novembre 2019 - 18 février 2020** de **14h30 à 16h30**

Happy Visio

Les conférences Happy Visio

Nouveau !

Happy Visio est une plateforme internet qui propose des conférences en direct sur des sujets qui concernent votre quotidien : santé, nutrition, prévention routière, fiscalité, consommation... Ces conférences d'une durée de 45 à 60 minutes animées par des experts, vous permettront de façon inédite et interactive de vous informer confortablement depuis chez vous. Programme des conférences sur le site internet de Cassiopea.

Formation gratuite sur inscription

Formation aux gestes de 1^{ers} secours

Nouveau !

Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade ou en situation de handicap ? Venez apprendre les gestes qui peuvent vous aider face à des situations d'urgence ou des situations de la vie quotidienne.

☛ A l'AASE de Saint Astier les **25 et 26 novembre 2019**

☛ Au centre hospitalier de Nontron les **11 et 12 décembre 2019**

Formation gratuite sur inscription

Conduite seniors, restez mobiles !

Cette action s'inscrit dans une volonté de préserver l'autonomie des seniors et de lutter contre l'isolement social. En effet, la mobilité est symbolisée par l'utilisation de la voiture plus que tout autre mode de transport.

☛ **Mardi 3 décembre - HAUTEFORT**

Salle de réunion, Mairie, Rue Sylvain Floirat

☛ **Vendredi 13 décembre - MAREUIL SUR BELLE**

Espace socio-culturel, 5 place Marchaps