



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 8 octobre** – BOURDEILLES
EHPAD « Les deux Séquoias », Faubourg Notre dame
- ☛ **Mercredi 21 octobre** – ANTONNE ET TRIGONANT
Salon du Château de Lanmary, Lieu dit Lanmary
- ☛ **Jeudi 5 novembre** – BERGERAC
Centre social Jean Moulin, Rue des Frères Prêcheurs
- ☛ **Mercredi 18 novembre** – MONTIGNAC
Salle de l'amicale Laique, Espace Nelson Mandela, 57 rue du 4 septembre
- ☛ **Mercredi 25 novembre** – SAINT MARTIN DE RIBÉRAC – 14H
Salle des Fêtes, Place de la Mairie
- ☛ **Mercredi 2 décembre** – SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN
Salle ETP du Château de Bassy, 1 rue du Bosquet

« 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 22 octobre** – SAINT MICHEL DE VILLADEIX
Salle des Fêtes, 721 Route de l'école

« 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.

- ☛ **Mercredi 7 octobre** – TRÉLISSAC
Résidence services seniors « La Girandière », 2 Rue du Romarin
- ☛ **Vendredi 16 octobre** – COULOUNIEUX-CHAMIERES
Salle du Conseil de la Mairie, Avenue du Général de Gaulle

« 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 13 octobre** – SALIGNAC EYVIGUES
Salle des Fêtes, Avenue de Sarlat
- ☛ **Mardi 3 novembre** – SAINT SAUD LACOUSSIÈRE
Salle des Fêtes, Le Bourg
- ☛ **Mercredi 4 novembre** – SAINT CYPRIEN
Maison des Services au Public, Avenue de Sarlat

« 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.

- ☛ **Vendredi 16 octobre** – THIVIERS
Salle du CIAS, 3 Place de la République
- ☛ **Mardi 20 octobre** – BRANTÔME EN PÉRIGORD
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- ☛ **Jeudi 12 novembre** – JUMILHAC LE GRAND
Salle de la Pépite, Rue du Stade
- ☛ **Vendredi 20 novembre** – VILLAMBLARD
Espace de vie social, 15 Avenue E. Dupuy
- ☛ **Vendredi 11 décembre** – NONTRON
Salle du CIAS, 22 Rue Carnot

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...

- ☛ **Mercredi 7 octobre** – **VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**
Salle de réunion de la Mairie, le Bourg
- ☛ **Jeudi 15 octobre** – **PAYS DE BELVÈS**
Maison France services, 58 Avenue du lieutenant Giffault

- ☛ **Jeudi 3 décembre** – **PIÉGUT PLUVIERS**
Salle de la RPA, 32 Rue André Masfrand

« Les clés du Bien vieillir » - 14h30

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 5 novembre** – **SARLAT LA CANEDA**
Salle n°2 Maison de l'emploi, Place Marc Busson

- ☛ **Jeudi 3 décembre** – **HAUTEFORT**
Salle des Fêtes, Route du Stade

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 2^{èmes} mardis du mois du **13 octobre** au **8 décembre 2020** de **14h30 à 16h**

Accès libre et gratuit

Café des seniors

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 **20 octobre** au **15 décembre 2020** de **14h30 à 16h30**

Happy Visio Les conférences Happy Visio

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 www.happyvisio.com.

Formation gratuite sur inscription

Formation aux gestes de 1^{ers} secours et techniques d'aide à la mobilité

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'Institut de Formation des Aides-soignants, centre hospitalier « Le Pouget » à Sarlat les **14 et 15 octobre 2020**

Formation gratuite sur inscription

Formation des aidants

Avec le soutien de l'Association Française des Aidants

Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules permettant de se questionner, d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

- ☛ A Cassiopea 1 rue Louis Blanc à Périgueux, les mercredis du **7 octobre** au (**10 ou 12**) **novembre 2020** de **14h à 17h**