

Calendrier des actions de Cassiopea Prévention Seniors

Séances à 14h30
Inscription conseillée

Avril - Juin 2017



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.

« 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 11 avril à **BERGERAC**

Résidence Montesquieu, rue de Montesquieu

■ Mercredi 12 avril à **BERGERAC**

Résidence Montoroy, 27 rue Valette

■ Jeudi 13 avril à **BERGERAC**

Résidence Saint-Jacques, rue Saint-Jacques

■ Mardi 25 avril à **LA ROCHE CHALAIS**

Au Cinéma de La Roche Chalais, avenue de la Double

■ Mardi 16 mai à **BEAUMONT DU PÉRIGORD**

Salle des Aînés Ruraux

■ Jeudi 18 mai à **THENON**

Salle du conseil municipal, place de la mairie

■ Vendredi 2 juin à **SAINT PIERRE DE CHIGNAC**

Salle de la mairie

■ Jeudi 8 juin à **LE BUGUE**

Résidence autonomie Jean Vézère, rue de la Boétie

■ Mardi 13 juin à **BRANTÔME**

Résidence Le Chaboussier, salle polyvalente

■ Jeudi 22 juin à **PINEUILH**

Salle des Fêtes Robert Teyssandier

« 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 18 avril à **BRANTÔME**

Résidence Le Chaboussier, salle polyvalente

■ Vendredi 21 avril à **LE BUISSON DE CADOUIN**

Salle Pôle de Rencontre, à l'office du Tourisme, rue A. Boissiere

■ Mardi 2 mai à **DOMME**

Salle de la Rode, à la maire

■ Vendredi 16 juin à **VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**

Salle de réunion, à la mairie

« 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 la psychologue donne des conseils pour entretenir et stimuler sa mémoire.

■ Vendredi 7 avril à **FAUX**

Salle des associations, le bourg

■ Mercredi 19 avril à **THIVIERS**

Maison des services, espace Pierre Beylot

■ Mardi 9 mai à **EYMET**

Salle des Marguerites, avenue des Marguerites

■ Jeudi 1^{er} Juin à **SORGES**

Salle des fêtes, RN21, à côté de la pharmacie

■ Mercredi 14 Juin à **SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN**

Château de Bassy, 1 rue Bosquet

Ce calendrier est également disponible sur notre site internet : www.cassiopea.fr



« 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 11 avril à **PÉRIGUEUX**

Villa Occitane, 55 rue Wilson

■ Jeudi 20 avril à **SAINT ANDRÉ D'ALLAS**

Salle des fêtes intergénérationnelle

■ Jeudi 1^{er} juin à **SALIGNAC EYVIGUES**

Salle des fêtes, avenue de Sarlat

■ Mercredi 7 juin à **SAINT PIERRE D'EYRAUD**

Salle des fêtes, le bourg

« 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.

■ Jeudi 4 mai **CHAMPAGNAC DE BELAIR**

Résidence Les Chaminades, rue des Chaminades

■ Mardi 20 juin à **BERGERAC**

ADPA, 61 rue Pozzi

■ Jeudi 22 juin à **BRANTÔME**

Clinique Pierre de Brantôme, les Balans

■ Jeudi 8 juin à **PÉRIGUEUX**

JOURNÉE NATIONALE DU PIEDS

Via santé, place francheville

10h00: Réunion d'information à destination des seniors

13h30: Mini-consultations gratuites pour tout public

« 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 20 juin **MARSAC SUR L'ISLE**

Salle de la maison du Temps Libre

■ Vendredi 30 juin **NEUVIS SUR L'ISLE**

Résidence autonomie, rue Arnaud Yvan de Laporte

Bien Vieillir en Dordogne reçoit le soutien de :



AIDANTS

Cafés des Aidants Dordogne - Périgueux

NOUVEL HORAIRE ET NOUVEAU LIEU

les 2^{èmes} mardis du mois
de 14h30 à 16h00

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

J'aide mon proche au quotidien :

- **Mardi 11 avril 2017**

...sans bornes, sans limites ?

- **Mardi 9 mai 2017**

...la famille, un soutien pour moi ?

- **Mardi 13 juin 2017**

...son comportement est différent avec moi, pourquoi ?

- **Mardi 11 juillet 2017**

... et si je prenais du temps pour moi ?

After work*

un jeudi par mois
de 17h30 à 19h00

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

J'aide mon proche au quotidien :

- **Jeudi 13 avril 2017**

...suis-je un aidant ?

- **Jeudi 11 mai 2017**

...sans bornes, sans limites ?

- **Jeudi 15 juin 2017**

...la famille, un soutien pour moi ?

- **Jeudi 13 juillet 2017**

...son comportement est différent avec moi, pourquoi ?

* autre possibilité de rencontre pour les aidants en activité

Atelier du rire - Périgueux

Un moment de rencontre et de détente entre proches aidants. Animé par l'association Envie de Jeu.

les 4^{èmes} mardis du mois
de 14h30 à 16h00
au Château Barrière
rue de Turenne à Périgueux