



ALIMENTATION

« Bien dans mon assiette,
bien dans mes baskets »

Au cours de cette séance une diététicienne conseille les participants sur leur alimentation : quels sont les besoins de l'organisme lorsqu'on avance en âge, comment stimuler son appétit...

MÉDICAMENTS

« Médicaments,
ensemble, parlons-en »



Animée par un pharmacien, cette séance permet de comprendre ce que sont les médicaments, de reconnaître leurs effets secondaires et limiter les risques d'accident. Nous proposons également une séance spéciale homéopathie.



MÉMOIRE

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

PIEDS

« Les pieds,
prenons-les en main ! »



Durant cette séance un podologue détaille le rôle des pieds, décrypte les principales affections touchant les pieds et donne les clés pour un bon entretien de ses pieds.



HABITAT

« 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.

CHUTE

« La chute, on s'en relève »



Après des échanges sur les différents facteurs de risque de chutes, un animateur sportif donne les techniques pour ramasser un objet et pour se relever dans les meilleures conditions possibles en cas de chute.



AUDITION

« Prêtons l'oreille
à notre audition »

Animée par un audioprothésiste, cette séance permet de comprendre la nécessité de prendre soin de son capital auditif et de dédramatiser la perte auditive en prenant connaissance des aides existantes.



Bien Vieillir en Dordogne

Séances organisées au choix, en fonction des besoins repérés par les acteurs locaux.

Cassiopea est une association à but non lucratif à destination des personnes âgées, handicapées, en perte d'autonomie et de leurs proches. Cassiopea propose plusieurs services :

- **La téléassistance** : Cassiopea Téléassistance/Téléassistance de la Dordogne, 05 53 53 54 54
- **La prévention** : Cassiopea Prévention Seniors, 05 53 53 20 40
- **L'écoute maltraitance** : ALMA 24, 05 53 53 39 77