



Septembre - octobre 2013

« Bien Vieillir en Dordogne » *Calendrier des séances*

Cassiopea propose 1h30 d'information, de conseils et d'échanges autour de 6 thématiques à toutes les personnes de 60 ans et plus.

Ces séances sont animées par des professionnels : diététiciens, animateurs sportifs, ergothérapeutes, psychologues, podologues et pharmaciens.

« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets »

- Vendredi 20 septembre à **SAINT-CYPRIEN**
Salle d'accueil Paule de Carbonnier

**Séances
à 14h30**

« La chute on s'en relève »

- Mercredi 18 septembre à **ST-MÉDARD-DE-MUSSIDAN**
Château de Bassy
- Jeudi 24 octobre à **BELVÈS**
Salle du CIAS
- Mercredi 25 septembre à **BRANTÔME**
Clinique Pierre de Brantôme

« Bien vieillir dans sa maison »

- Mardi 1^{er} octobre à **MAUZAC-ET-GRAND-CASTANG**
Salle des fêtes
- Jeudi 17 octobre à **MONPAZIER**
Résidence La Bastide de Monpazier
- Mardi 1^{er} octobre à **ANTONNE-ET-TRIGONANT**
Maison des associations
- Jeudi 17 octobre à **RAZAC-SUR-L'ISLE**
Foyer Rural

« Tout savoir sur la mémoire ! »

- Jeudi 12 septembre à **VÉLINES**
Salle culturelle
- Mardi 22 octobre à **VILLARS**
Salle à déterminer
- Mardi 8 octobre à **BERGERAC**
ADPA, 61 rue Pozzi
- Mercredi 23 octobre à **COURSAC**
Salle du Club Sourire des Aînés Ruraux
- Mardi 15 octobre à **TRÉLISSAC**
Salle de restauration du foyer socio-culturel

« Les pieds, prenons-les en mains ! »

- Mercredi 11 septembre à **PÉRIGUEUX**
Résidence Villa Occitane, rue Wilson
- Mardi 8 octobre **AU BUGUE**
RPA Jean Vézère, rue de La Boétie
- Mercredi 11 septembre à **DOMME**
La Cuisine du Pradal
- Vendredi 25 octobre à **SAINTE-ALVÈRE**
Salle du Centre Multimédia, rue de la République
- Mardi 1^{er} octobre à **AGONAC**
Salle à déterminer

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

- Jeudi 26 septembre à **ANTONNE-ET-TRIGONANT**
Salon du Château Lanmary
- Mercredi 16 octobre à **SAINT-MÉDARD-DE-MUSSIDAN**
Château de Bassy

Informations et inscriptions :
05 53 53 20 40

*Programme arrêté au 05/07/2013
susceptible d'être légèrement modifié*

« Bien Vieillir en Dordogne » *Le programme en quelques mots*

Les accidents la vie courante entraînent chaque année l'admission dans un service des urgences de 4,5 millions de personnes *. Bon nombre de ces accidents sont pourtant évitables !

Dénutrition, erreur de posologie, sols dégradés, intoxications, chaussures inadaptées,... sont autant de déclencheurs d'accidents de la vie courante.

Créé par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Dordogne, le programme de prévention « Bien Vieillir en Dordogne » a pour objectif de sensibiliser les seniors aux comportements de vie bénéfiques pour la santé.

Ce programme est désormais conduit par l'association Cassiopea. Depuis 2011, plus de 4 000 seniors de Dordogne ont participé aux séances « Bien Vieillir en Dordogne » !

Le programme s'articule autour de 6 thématiques liées aux accidents de la vie courante :

« 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,...

« 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.

« 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.

« 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 propose des jeux permettant de stimuler sa mémoire.

« Les pieds, prenons-les en mains ! »

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.

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

Animée par un pharmacien, cette séance permet de comprendre ce que sont les médicaments et de reconnaître leurs effets secondaires afin de savoir limiter les risques d'accident.

Avec le soutien de :



En partenariat avec :



* Source : www.servicessalapersonne.gouv.fr