

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.

« 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.



➤ **Judi 30 mars** - VILLAMBLARD
Espace de vie sociale 15 Avenue E. Dupuy

➤ **Judi 25 mai** - SAINT CYPRIEN
Espace France Service, Maison des communes,
Avenue de Sarlat

➤ **Mercredi 7 juin** - MONTIGNAC
Salle espace temps libre, 57 Rue du 4 septembre

« 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.



➤ **Vendredi 7 avril** - MONTAGRIER
Salle du Conseil de la Mairie, Place Pierre Jean Daniel

➤ **Judi 22 juin** - CARLUX
Salle des fêtes, Lieu Dit La Plane

➤ **Vendredi 27 avril** - JUMILHAC LE GRAND
Salle de la Pépite, Rue du stade

➤ **Judi 29 juin** - BERGERAC
Salle de l'Orangerie, 3 rue Lakanal, Parc Jean Jaurès

« 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...



➤ **Judi 16 mars** - SALIGNAC EYVIGUES
Salle des fêtes, Avenue de Sarlat

➤ **Judi 6 avril** - SAINT JULIEN INNOCENCE EULALIE
Salle municipale, Le Bourg de St Julien d'Eymet

➤ **Judi 8 juin** - MONPAZIER
Centre socio culturel, 19 rue de L'Ormeau Du Pont

« 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.



➤ **Vendredi 10 mars** - SORGES ET LIGUEUX EN PÉRIGORD
Salle des fêtes de Ligueux, Le bourg

« 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.



➤ **Mardi 28 mars** - PÉRIGUEUX
Villa Occitane, 55 Rue du Président Wilson

➤ **Mardi 9 mai** - BRANTOME EN PERIGORD
Salle des fêtes, Le bourg

➤ **Vendredi 23 juin** - VERGT
Salle du conseil de la Mairie, 3 place Mangold

➤ **Mardi 25 avril** - MANZAC SUR VERN
Salle des fêtes, Le bourg

➤ **Mardi 16 mai** - NONTRON
Centre Hospitalier, Place de l'Eglise

« 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.



➤ **Mardi 4 avril** - ECHOURGNAC
Salle des fêtes, Le Bourg

➤ **Mercredi 10 mai** - LALINDE
Salle de réunion, 12 avenue Jean Moulin

➤ **Judi 15 juin** - VERTEILLAC
Salle de réunion, 12 avenue Jean Moulin

« 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 14 juin** - ANTONNE ET TRIGONANT
Salon du Château de Lanmary, Lieu-dit Lanmary



Accès libre et gratuit, sans inscription préalable

Avec le soutien financier de

Café des aidants Dordogne Périgueux



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 **14 mars** au **11 juillet 2023** de **14h30 à 16h30**



Accès libre et gratuit

Avec le soutien financier de :

Café des seniors

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.

- En cours de programmation- n'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement*



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 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. mais aussi pour s'informer.

- TRÉLISSAC** : Les vendredis du **31 mars** au **12 mai 2023** de **14h à 17h**
- COULOUNIEIX - CHAMIER** : Les jeudis du **1er juin** au **6 juillet 2023** de **14h à 17h**



Ateliers gratuits sur inscription

Avec le soutien financier de :

Ateliers numériques seniors

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. mais aussi pour s'informer.

- En cours de programmation- n'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement*

Journée d'information sur inscription

Avec le soutien financier de :

Conduite seniors, restez mobiles !

La conférence des financeurs de la Dordogne



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. mais aussi pour s'informer.

- Vendredi 12 mai – SAINT MEDARD DE MUSSIDAN**
De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**
Trieur, maison des associations, 3 bis rue de Piqueynat