

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.

« 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.

➤ **Mercredi 20 mars** – PÉRIGUEUX

Villa Occitane, 55 Rue du Président Wilson



« Médicaments, ensemble, parlons-en... » Spéciale homéopathie - 14h30

➤ **Jeudi 16 mai** – SAINT CYPRIEN

Espace France Service, Maison des communes, Avenue de Sarlat



« 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...

➤ **Jeudi 7 mars** – PAYS DE BELVES

Espace France Services de Belvès, Pôle social, 58 avenue du Lieutenant Giffault



« Les pieds, prenons-les en mains ! » - 14h00

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 14 mars** – BERGERAC

Hôtel de Bordeaux, place Gambetta



« 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.

➤ **Jeudi 4 avril** – SAINT-JULIEN-INNOCEENCE-EULALIE

Salle du Conseil de la Mairie, 1699 Route du Château d'eau, Sainte-Innocence

➤ **Mardi 30 avril** – BOULAZAC ISLE MANOIRE

Salle des mariages, Espace Agora, Avenue de l'Agora

➤ **Jeudi 30 mai** – SORGES ET LIGUEUX EN PERIGORD

Salle des fêtes de Ligueux



« Bien vieillir dans sa maison » - 14h30

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.

➤ **Mercredi 10 avril** – NEGRONDES

Salle des associations, 10 Rue des Scieries



« 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 25 avril** – MONTIGNAC LASCAUX

Salle d'animation d'ABC Résidence, 234, Route de Lacoste





Accès libre et gratuit, sans inscription préalable

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 **9 avril** au **9 juillet 2024** de **14h30 à 16h30**



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 de **14h30 à 16h30** du **16 avril** au **18 juin 2024**
- Les 4^{èmes} mardis du mois à la « **Médiathèque** », 13 place du Général de Gaulle à Ribérac de **14h30 à 16h30** du **23 avril** au **25 juin 2024**



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.

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



Ateliers gratuits sur inscription

Ateliers numériques seniors

Avec le soutien financier de :

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.

- Mairie de Marsaneix, 47 route de Notre Dame de Sanilhac à **SANILHAC** : Les vendredis du **12 avril** au **24 mai 2024** de **9h30 à 12h**



Formation gratuite sur inscription

Formation aux gestes de 1^{ers} secours et techniques de 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.

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

Journée d'information sur inscription

Conduite seniors, restez mobiles !

Avec le soutien financier de :

La conférence des financeurs de la Dordogne



Cette action s'inscrit dans une volonté de préserver l'autonomie des seniors et de leur permettre de conduire le plus longtemps possible dans les meilleures conditions.

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