

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.

☛ **Jeudi 19 septembre** - **LE BUGUE**

Salle Jean MONESTIER à la médiathèque Gérard Fayolle

☛ **Mardi 4 octobre** - **SAINT MEDARD DE MUSSIDAN**

Gymnase, 5 rue des écoles

« 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 10 octobre** - **SALAGNAC**

Salle espace loisirs Christophe Chazelle Route des écoles - cité de Clairvivre

« 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.

☛ **Jeudi 5 septembre** - **LALINDE**

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.

☛ **Vendredi 6 septembre** - **SORGES ET LIGUEUX**

Salle des fêtes, 2 Avenue Jean Châteaureynaud

☛ **Mercredi 11 septembre** - **PÉRIGUEUX**

Villa Occitane, 55 rue du Président Wilson

« 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 3 septembre** - **CENAC ET SAINT JULIEN**

Salle du Conseil, 1 Place du 14 Juillet

☛ **Jeudi 12 septembre** - **NONTRON**

« C.I.A.S Périgord Vert Nontronnais », 22 rue Carnot

☛ **Mardi 17 septembre** - **PORT SAINTE FOY ET PONCHAPT**

Salle bois Doré, Rue Élisée-Reclus

☛ **Jeudi 26 septembre** - **LA ROCHE CHALAIS**

Salle de spectacles, Place de l'Etoile

☛ **Vendredi 11 octobre** - **BERGERAC**

Salle Lou Cantou, 3 rue Lakanal

« Initiation au Do-In » - 14h30



Animée par un(e) praticien en Do-in, cette séance permettra de découvrir une technique de bien-être au quotidien

☛ **Mercredi 18 septembre** - **LAMONZIE SAINT MARTIN**

Salle des fêtes (9h15-12h)

☛ **Jeudi 3 octobre** - **MARSAC SUR L'ISLE**

Maison du temps libre, parc des Bernardoux

« 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.

☛ **Mercredi 18 septembre** - **LAMONZIE SAINT MARTIN**

Salle des fêtes (9h15-12h)

☛ **Mercredi 22 octobre** - **SARLAT LA CANEDA**

Salle Pierre Denoix, Rue Stéphane Hessel

☛ **Mardi 29 octobre** - **VILLAMBLARD**

Espace de vie sociale 15 Avenue E. Dupuy

« 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.

☛ **Mercredi 2 octobre** - **LE BUISSON DE CADOUIN**

Pôle des Rencontres, 2 place André Boissière

☛ **Vendredi 18 octobre** - **CERVEIX-CUBAS**

Salle des fêtes, 1030 avenue du Périgord



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 **10 septembre** au **10 décembre 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 **17 septembre** au **17 décembre 2024**
- ➔ Les 4^{èmes} mardis du mois à la « **Médiathèque** », 13 place du Général de Gaulle à **Ribérac** de **14h30** à **16h30** du **24 septembre** au **17 décembre 2024**
- ➔ Les 3^{èmes} jeudis du mois au café « **De Chic et de Brocs** » 2 place Eugène Leroy à **Neuvic sur l'Isle** de **15h** à **17h** du **19 septembre** au **19 décembre 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.

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



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.

- ➔ **Mardi 24 septembre 2024** – **MANZAC SUR VERN**, Salle Michel Girard, 424 chemin de la Levée De **9h30** à **12h30** – De **14h** à **17h30**
- ➔ **Lundi 7 octobre 2024** – **LA FORCE**, Maison France Services, 2 rue Jean Miquel - De **9h30** à **12h30** – De **14h** à **17h30**
- ➔ **Lundi 14 octobre 2024** – **CHERVEIX-CUBAS**, Salle des fêtes, 103 avenue du Périgord - De **9h30** à **12h30** – De **14h** à **17h30**