

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.

- **Mardi 1er avril** - **SARLAT LA CANEDA**
Salle Pierre Denoix, Rue Stéphane Hessel
- **Mardi 8 avril** - **BOULAZAC ISLE MANOIRE**
Salle des mariages, Espace Agora, Av. de l'Agora
- **Jeudi 17 avril** - **MONTIGNAC**
Salle d'animation de la Résidence 234 Route de Lacoste
- **Jeudi 3 avril** - **RIBÉRAC**
Médiathèque de Ribérac, 13, place Charles de Gaulle
- **Jeudi 10 avril** - **MANZAC SUR VERN**
Salle Michel Girard, 424 chemin de la Levée

« 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.

- **Jeudi 6 mars** - **SAINT-PARDOUX-LA-RIVIÈRE**
Salle Polyvalente, 13 Route de la Haute Dronne
- **Jeudi 27 mars** - **THIVIERS**
Salle du CIAS, 3 Place de la République
- **Jeudi 20 mars** - **NONTRON**
Salle Bébert, Place des Droits de l'Homme
- **Jeudi 4 avril** - **SAINT-JULIEN-INNOCEENCE-EULALIE**
Salle du Conseil de la Mairie, 1699 Route du Château d'eau, Sainte-Innocence

« 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 11 mars** - **JAVERLHAC-ET-LA-CHAPELLE-SAINT-ROBERT**
Salle de la Garenne, Avenue de la Garenne

« 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 18 mars** - **LA COQUILLE**
Maison des Associations, 73 rue de La République

« 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

- **Mardi 15 avril** - **MANZAC SUR VERN**
Salle Michel Girard, 424 chemin de la Levée

« 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 15 mai** - **BERGERAC**
Hôtel de Bordeaux, Place Gambetta

suite...

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 **14 janvier** au **11 mars 2025** 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 **21 janvier** au **18 mars 2025**
- Les 4^{èmes} mardis du mois à la « **Médiathèque** », 13 place du Général de Gaulle à **Ribérac** de **14h30** à **16h30** du **28 janvier** au **25 mars 2025**
- 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 **16 janvier** au **20 mars 2025**

Happy Visio

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

Atelier « Comprendre pour agir »



Animé par une animatrice expérimentée, cet atelier permet de se questionner et d'analyser sa situation et de mieux connaître ses propres ressources et celles de son environnement. Il se compose de séquences collectives de trois heures chacune à destination des proches aidants.

- BERGERAC** : Les vendredis **DU 07 MARS** au **11 AVRIL 2025** de **9H30** à **12H30**



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.

- Mercredi 12 mars 2025** - **SAINT PARDOUX LA RIVIERE** Salle des fêtes, 43 place du 19 Mars 1962 De **9h15** à **12h30** - De **14h** à **17h30**
- Mercredi 19 mars 2025** - **THIVIERS**, Salle du CIAS, 3 Place de la République - De **9h15** à **12h30** - De **14h** à **17h30**