

# Cafés des seniors

## NONTRON

« Un rendez-vous pour échanger, partager,  
s'informer autour d'un café »

➔ **Jeudi 10 avril 2025**

« La sophrologie : quels bienfaits pour  
mon sommeil ? »

Animé par une sophrologue

➔ **Jeudi 15 mai 2025**

« Apprendre à soulager ses douleurs  
et se maintenir en bonne santé  
grâce aux automassages –DO-IN »

Animé par une spécialiste en Shiatsu

➔ **Jeudi 12 juin 2025**

Eveillons nos sens à tables !

Animé par une diététicienne

Au Pub-Brasserie  
Le Bacchus  
38 Place Merillon  
à Nontron  
De 14h30 à 16h30



Entrée libre

**cassiopea**  
PRÉVENTION SENIORS

Association POINT-VIRGULE



Nord Dordogne

**Renseignements**

**05 53 53 20 40**

[secretariat.prevention@cassiopea.fr](mailto:secretariat.prevention@cassiopea.fr)

255, rue Martha Desrumaux – CS 6003 – 24000 Périgueux

[www.cassiopea.fr](http://www.cassiopea.fr)



service d'aide à domicile  
ES EXERCICES MUNICIPAUX



Nontron  
en Périgord Vert