

PROGRAMME « BIEN VIEILLIR EN DORDOGNE »

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.

	▪ « 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 23 septembre – Moulin Neuf - Salle polyvalente ✓ Mercredi 1^{er} octobre – Varaignes – Salle des fêtes
	▪ « MÉDICAMENTS, ENSEMBLE, PARLONS-EN » - 14H30 Animée par un pharmacien, cette séance permet de comprendre ce que sont les médicaments et de reconnaître leurs effets secondaires afin de savoir limiter les risques d'accidents.	✓ Vendredi 10 octobre - Sorges et Ligueux en Périgord - Salle des fêtes (spéciale homéopathie)
	▪ « 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.	✓ Vendredi 5 septembre – St Saud Lacoursière - Foyer rural ✓ Mercredi 17 septembre – Lamonzie Saint Martin - Salle des fêtes à 14h ✓ Vendredi 19 septembre – Augignac - Foyer Rural ✓ Mardi 30 septembre – Port Sainte Foy et Ponchapt - Salle bois Doré ✓ Mardi 21 octobre – Carlux – Salle des fêtes
	▪ « TOUT SAVOIR SUR LA MÉMOIRE ! » - 14H30 Cette séance fait le point sur les différents types de mémoires et leur évolution avec l'âge. En fin de séance, le psychologue propose des jeux permettant de stimuler sa mémoire.	✓ Mardi 7 octobre – Marsac sur l'Isle - Maison du temps libre à 14h
	▪ « 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 17 septembre – Lamonzie Saint Martin - Salle des fêtes à 14h ✓ Jeudi 18 septembre – Périgueux - Tiers lieu « l'Ostalet » ✓ Mercredi 24 septembre – Coulounieix-Chamiers - Salle 1-2 du Centre Social St-Exupéry à 14h ✓ Jeudi 25 septembre – Verteillac - Salle des mariages ✓ Jeudi 9 octobre – Val de Louyre et Caudeau - Salle Jean Cirasa ✓ Jeudi 16 octobre – Lalinde - Salle de réunion
	▪ « BIEN VIEILLIR DANS SA MAISON » - 14H30 Animée par un ergothérapeute 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.	✓ Vendredi 5 septembre – La Force - Maison France Services, Salle de réunion ✓ Jeudi 2 octobre – Saint Médard d'Excideuil - Salle Repetto, Le Colibri
	▪ « PRÊTONS L'OREILLE À NOTRE AUDITION » - 14H30 Un audioprothésiste sensibilise les personnes de plus de 60 ans à la nécessité de prendre soin de leur capital auditif et les incite à dédramatiser la perte auditive	✓ <i>En cours de programmation</i>
	▪ « LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR » - 14H30 Animée par une conseillère prévention, les seniors pourront échanger durant cette séance sur les habitudes de vie à privilégier pour vieillir en bonne santé à partir de cartes illustrées.	✓ Mardi 16 septembre – Le Buisson de Cadouin - Salle du conseil de la Mairie ✓ Mardi 29 octobre – Villamblard - Espace de vie sociale
	▪ « INITIATION AU DO-IN » - 14H30 Un(e) praticien(ne) de Shiatsu spécialisé(e) en Do-in apprend aux participants des gestes d'automassage simples et accessibles à tous, dans le but de soulager des maux physiques ou émotionnels.	✓ Jeudi 4 septembre – La Roche Chalais - Salle de spectacles ✓ Jeudi 11 septembre – Campagne - Salle Communale ✓ Lundi 15 septembre – Neuvic sur L'Isle- GEM Vallée de l'Isle

LES AUTRES ACTIONS DE PRÉVENTION



▪ « **CAFÉ DES AIDANTS DORDOGNE PÉRIGUEUX** » - **ACCÈS LIBRE ET GRATUIT SUR INSCRIPTION**
Ce Café a vocation à accueillir les aidants quels que soient la situation et l'âge de la personne accompagnée. Les participants se retrouvent autour d'un thème afin d'échanger conseils et expériences entre aidants et avec des professionnels.



▪ « **ATELIERS COMPRENDRE POUR AGIR** » - **GRATUIT SUR INSCRIPTION**
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.



▪ « **FORMATION AUX GESTES DE 1ERS SECOURS** » - **GRATUIT SUR INSCRIPTION**
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.



▪ « **CAFÉ DES SENIORS** » - **ACCÈS LIBRE ET GRATUIT**
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.



▪ « **ATELIERS NUMÉRIQUES SENIORS** » - **GRATUIT SUR INSCRIPTION**
A partir de leur tablette ou smartphone personnel(le), les participants s'initieront aux bases du numérique, dans un cadre ludique.



▪ « **CONDUITE SENIORS, RESTEZ MOBILES !** » - **GRATUIT SUR INSCRIPTION**
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.



▪ « **TROQUET TROP MORTEL** » - **ACCÈS LIBRE ET GRATUIT**
Rendez-vous mensuel où l'on parle de la mort sans se prendre la tête ! Au bar « Le Terrier », 18-20 Bld Coligny – Brantôme en Périgord.



▪ « **EN SÉCURITÉ CHEZ MOI** » - **GRATUIT SUR INSCRIPTION**
Cycle de 3 réunions d'information gratuites d'une durée d'1h30, pour mieux vivre au quotidien et sécuriser votre habitat au quotidien.

✓ Les **2^e mardis du mois** du **9 septembre** au **9 décembre 2025** – de **14h30 à 16h30** au salon de thé « **Le Local 90** », 90 Rue Gambetta à Périgueux.

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

✓ Les **vendredis 12 et 19 septembre 2025** – salle RH du centre hospitalier, place de l'Eglise à **Nontron**

✓ **Nontron** : Les **2^e jeudis du mois** au pub-brasserie « Le Bacchus » 38 pl Mérillon de **14h30 à 16h30** du **11 septembre** au **11 décembre 2025**

✓ **Excideuil** : Les **3^e mardis du mois** au salon de thé « Gaillard Gourmand », 13 rue Jean Jaurès à de **14h30 à 16h30** du **16 septembre** au **16 décembre 2025**

✓ **Neuvic sur l'Isle** : Les **3^e jeudis du mois** au café « De Chic et de Brocs » 2 pl E. Leroy de **16h à 18h** du **18 septembre** au **18 décembre 2025**

✓ **Ribérac** : Les **4^e mardis** du mois à la « Médiathèque », 13 place du Gal de Gaulle à de **14h30 à 16h30** du **23 septembre** au **16 décembre 2025**

✓ Les **vendredis** du **12 Septembre** au **10 Octobre 2025** - de **10h00 à 12h30** – salle des fêtes, 39 Rue de la Mairie à **Campagnac Les Quercy**

✓ **Jeu 25 septembre 2025** – Mareuil en Périgord - ESC Le Ruban Vert, 2 Place André Marchaps – De **9h15 à 12h30** – De **14h à 17h30**

✓ **Jeu 9 octobre 2025** – Campagne - Salle Communale, 125 chemin des écoliers - De **9h15 à 12h30** – De **14h à 17h30**

✓ Les jeudis **18 septembre** – **16 octobre** – **6 novembre** – **18 décembre** - De **16h à 18h** - Au bar « Le Terrier », 18-20 Bld Coligny à **Brantôme en Périgord**

✓ Les **lundis 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre 2025 à 15h** – Salle des fêtes de Ligueux, Rue Simone Veil à **Sorges et Ligueux en Périgord**