

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.

✓ **Jeudi 25 juin – Campagne** - Salle Communale, 125 chemin des écoliers



▪ « 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 4 juin – Jumilhac Le Grand** - Salle des fêtes de la Poste, 2 rue du Moulin
✓ **Vendredi 5 juin – Ribérac** – Médiathèque, 3 Place Charles de Gaulle



▪ « 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 9 juin – Champagnac de Bélair** - Salle Culturelle, 2 rue des Ormeaux
✓ **Jeudi 18 juin – Nontron** - Salle Bébert - Place des Droits de l'Homme



▪ « 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 23 juin – Brantôme en Périgord** - Salle du CIAS, 139 rue d'Hippocrate



▪ « A L'ÉCOUTE DE NOS SENS » - 14H30

Animée par une infirmière-sophrologue, les seniors pourront explorer durant cette séance, de manière interactive et concrète, comment le vieillissement influence les 5 sens et quelles stratégies mettre en place pour enrichir le quotidien.

✓ **Vendredi 22 mai – Mareuil en Périgord** - Le Ruban Vert, 2 Place André Marchaps
✓ **Jeudi 11 juin – Vergt** - Salle Raymond-Biaussat, 3 place Charles Mangold
✓ **Vendredi 19 juin – Sarlat la Caneda** - Salle Pierre Denoix, Rue Stéphane Hessel



▪ « A CHACUN SON SOMMEIL » - 14H30

Animée par une infirmière-sophrologue, les seniors pourront prendre conscience des bienfaits du sommeil sur la santé et découvrir les solutions pour l'améliorer.

✓ **Jeudi 9 juillet – Coulounieix-Chamiers** - Salle 1-2 du Centre Social St-Exupéry, 2 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny



▪ « 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.

- ✓ Les 2^e mardis du mois du 7 avril au 7 juillet 2026 – de 14h30 à 16h30 au salon de thé « **Le Local 90** », 90 Rue Gambetta à Périgueux.
Exceptionnellement le 12 mai et le 7 juillet (1^{er} mardi du mois)



▪ « 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.

- ✓ **Coulounieix-Chamiers** : Les jeudis du 30 avril au 11 juin 2026 de 14h à 17h
- ✓ **Bergerac** : Les vendredis du 22 mai au 26 juin 2026 de 9h30 à 12h30



▪ « 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.

- ✓ **Nontron** : Les 2^e jeudis du mois de 14h30 à 16h30 du 16 avril au 11 juin 2026
- ✓ **Excideuil** : Les 3^e mardis du mois de 14h30 à 16h30 du 21 avril au 16 juin 2026
- ✓ **Neuvic sur l'Isle** : Les 3^e jeudis du mois de 16h à 18h du 23 avril au 18 juin 2026
- ✓ **Ribérac** : Les 4^e mardis du mois de 14h30 à 16h30 du 28 avril au 23 juin 2026

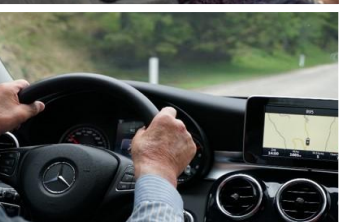


▪ « ATELIERS NUMÉRIQUES SENIORS »

GRATUIT SUR INSCRIPTION

A partir de leur tablette ou smartphone personnel(le), les participants s'initieront aux bases du numérique, dans un cadre ludique.

- ✓ **Mairie de Saint Pompon** : Mercredi 6 mai - de 10h à 12h30
- ✓ **Mairie de Cénac et Saint Julien** : Mercredi 3 juin - de 10h à 12h30
- ✓ **Foyer rural de Groléjac** : Mercredi 1^{er} juillet - de 10h à 12h30



▪ « 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.

- ✓ **Mardi 16 juin 2026** – Saint Saud Lacoussière, Foyer rural - de 9h15 à 12h30 & de 14h à 17h30



▪ « 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.

- ✓ Les jeudis 21 mai – 18 juin – 16 juillet - De 16h à 18h - Au bar « Le Terrier », 18-20 Bld Coligny à **Brantôme en Périgord**