

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.

- ✓ Vendredi 18 septembre – **Lalinde**- Salle de réunion, 12 avenue Jean Moulin
- ✓ Vendredi 25 septembre – **Campagne**- Salle communale, 125 chemin des Écoliers
- ✓ Jeudi 15 octobre – **Manzac-sur-Vern**- Salle Michel Girard, 424 chemin de la Levée



▪ « 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.

- ✓ En cours de programmation



▪ « MÉDICAMENTS, ENSEMBLE, PARLONS-EN » SPÉCIALE HOMEOPATHIE- 14H30

Animée par un pharmacien, cette séance permet de découvrir les médecines douces favorisant la prévention et la guérison de nombreuses pathologies et apprendre à se soigner en complément de la médecine traditionnelle.

- ✓ En cours de programmation



▪ « 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.

- ✓ En cours de programmation



▪ « 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.

- ✓ En cours de programmation



▪ « 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 7 octobre – **Lanouaille**- Salle des fêtes, 10 rue de Plaisance

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.



▪ « 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.

✓ En cours de programmation



▪ « 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

✓ **Mardi 22 septembre – Périgueux** - Tiers-lieu L'Ostalet, 39 rue du Président Wilson



▪ « 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.

✓ En cours de programmation



▪ « 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.

✓ **Mardi 15 septembre – Javerlhac-et-la-Chapelle-Saint-Robert** - Salle de la Culture, 17 Square du 11 Novembre
✓ **Jeudi 24 septembre – Val de Louyre et Caudeau** - Salle Jean Cirasa, 3 rue Montaigne
✓ **Mercredi 14 octobre – Verteillac** - Salle des mariages, 121 avenue d'Aquitaine



▪ « 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.

✓ **Jeudi 3 septembre – Carlux** - Salle des fêtes, 310 Allée de la Salle Polyvalente
✓ **Jeudi 1^{er} octobre – Brantôme-en-Périgord** - Salle du CIAS, 139 rue d'Hippocrate, ZAE Pierre Levée
✓ **Vendredi 2 octobre – Le Buisson-de-Cadouin** - Salle du Conseil de la Mairie, 4 rue François Meulet
✓ **Lundi 5 octobre – Marsac-sur-l'Isle** - Maison du Temps Libre, 97 route de Bordeaux
✓ **Vendredi 9 octobre – Villamblard** - Espace de Vie Sociale, 15 avenue Édouard Dupuy
✓ **Lundi 19 octobre – Neuvic-sur-l'Isle** - GEM Vallée de l'Isle, 20 rue Jean Guinier



▪ « 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.

✓ **Vendredi 4 septembre – Saint-Pardoux-la-Rivière** - Salle polyvalente, 13 Route de la Haute Dronne
✓ **Jeudi 10 septembre – Pays de Belvès** - Espace France Services, 456 avenue du Lieutenant Giffault
✓ **Vendredi 11 septembre – Saint Médard de Mussidan** - Salle des Associations « Le Trieur », 3 rue de Piqueynat
✓ **Mardi 29 septembre – Tocane-Saint-Apre** - Salle des fêtes, 2 Square Joan Pau Verdier
✓ **Mardi 13 octobre – Thiviers** - Salle du CIAS, 3 place de la République
✓ **Vendredi 16 octobre – Beaumontois-en-Périgord** - Salle du 1^{er} étage de la Mairie, 1 rue Romieu

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.

- ✓ Les 2^e mardis du mois du 8 septembre au 8 décembre 2026 – de 14h30 à 16h30 au salon de thé « **Le Saint Martin** », 90 Rue Gambetta à Périgueux.



▪ « 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.

- ✓ **Boulazac** : Les mardis du 8 septembre au 20 octobre 2026 de 9h à 12h
- ✓ **Saint Eulalie d'Ans** : Les mercredis du 9 septembre au 21 octobre 2026 de 9h30 à 12h30
- ✓ **Bergerac** : Les vendredis du 11 septembre au 16 octobre 2026 de 9h30 à 12h30



▪ « 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.

- ✓ **Pomport** : Le jeudi 17 et 24 septembre 2026 à l'association « La croisée », 66 route du presbytère



▪ « 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 15h à 17h du 10 septembre au 10 décembre 2026
- ✓ **Excideuil** : Les 3^e mardis du mois de 14h30 à 16h30 du 15 septembre au 15 décembre 2026
- ✓ **Neuvic sur l'Isle** : Les 3^e jeudis du mois de 16h à 18h du 17 septembre au 17 décembre 2026
- ✓ **Ribérac** : Les 4^e mardis du mois de 14h30 à 16h30 du 22 septembre au 15 décembre 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 Besse** : Mercredi 2 septembre - de 10h à 12h30
- ✓ **Mairie de Nabirat** : Mercredi 7 octobre - de 10h à 12h30
- ✓ **Thiviers** : Les 2^e lundis du mois de 14h à 16h30 du 14 septembre au 11 janvier 2027

LES AUTRES ACTIONS DE PRÉVENTION



▪ « 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 8 septembre 2026 – Jumilhac-le-Grand- de 9h15 à 12h30 & de 14h à 17h30**

✓ **Jeudi 8 octobre 2026 – Daglan- 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 **17 septembre – 15 octobre – 19 novembre (10h-15h) – 10 décembre - De 16h à 18h - Au bar « Le Terrier », 18-20 Bld Coligny à 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 **mardis 1^{er} septembre, 6 octobre et 3 novembre 2026 à 14h30 – à Saint Astier**