



Bien Vieillir en Dordogne

Avec le soutien financier de :

La conférence des financeurs
de la Dordogne



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.

« 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 14 octobre** – ST JULIEN D'EYMET

Salle municipale, Le Bourg

📍 **Mercredi 17 novembre** – SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN

Centre de Convalescence le Château de Bassy, 1 rue Bosquet

📍 **Mardi 23 novembre** – BRANTÔME EN PÉRIGORD

Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans

📍 **Jeudi 16 décembre** – NONTRON

C.I.A.S Périgord Vert Nontronnais 22 rue Carnot

« Médicaments, ensemble, parlons-en... » Spéciale automédication - 14h30



📍 **Mercredi 6 octobre** – MARSAC SUR L'ISLE

Salle Harmonie, Centre social et médiathèque "Le Diapason", 85 route de Bordeaux

« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets »



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 8 octobre** – LAMONZIE MONTASTRUC 14 HEURES

Salle polyvalente Camille Dousset, Le Bourg

📍 **Vendredi 19 novembre** – EXCIDEUIL 14H30

Centre Hospitalier, 2 Allée André Maurois

« Prêtons l'oreille à notre audition » - 14h30



Animée par un audioprothésiste, cette séance permet de mieux appréhender le rôle fondamental de l'audition, connaître ses principales pathologies et découvrir les solutions afin de compenser certaines altérations.

📍 **Mardi 19 octobre** – PÉRIGUEUX

Résidence Villa Occitane, 55 Rue du Président Wilson

📍 **Jeudi 21 octobre** – SALIGNAC EYVIGUES

Salle des fêtes, Avenue de Sarlat

« 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 2 novembre** – COULOUNIEUX-CHAMIERES

Salle du conseil de la Mairie, Avenue du Général de Gaulle

📍 **Mardi 30 novembre** – MANZAC SUR VERN

Salle des Fêtes, Le Bourg

« 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 5 octobre** – BELVES

Espace France service, Pôle social, 58 avenue du lieutenant Giffault

« 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 14 octobre** – RAZAC SUR L'ISLE

Foyer rural, Parc de la Mairie

📍 **Jeudi 21 octobre** – VERGT

Salle du conseil de la mairie, 3 place Charles Mangold

📍 **Mardi 26 octobre** – SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN

Salle du conseil de la mairie, Le Bourg

📍 **Mercredi 10 novembre** – ECHOURNAC

Salle des Fêtes, Le Bourg

« Les clés du Bien vieillir » - 14h30



A partir de cartes illustrées, cette séance propose d'échanger avec les seniors sur les habitudes de vie à privilégier pour vieillir en bonne santé.

- **Jeudi 7 octobre – BOURDEILLES**
EHPAD les deux Séquoias, Faubourg Notre Dame
- **Vendredi 29 octobre – BEAUMONT DU PÉRIGORD**
Salle des aînés "La Calypso" Route de Lalinde
- **Jeudi 18 novembre – NONTRON**
Centre hospitalier, Place de l'Eglise
- **Mardi 23 novembre – MENSIGNAC**
Salle de Fêtes, Place de la mairie
- **Jeudi 9 décembre – EXCIDEUIL**
Centre hospitalier, 2 allée André Maurois

« 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.

- **Jeudi 4 novembre – CORNILLE**
Salle communale, Le Bourg
- **Jeudi 9 décembre – VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**
Salle de réunion de la mairie, Route de Besse

Accès libre et gratuit, sans inscription préalable

Avec le soutien financier de :

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 Septembre** au **14 Décembre 2021** de **14h30 à 16h**

Accès libre et gratuit

Avec le soutien financier de :

Café des seniors

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 du **21 Septembre** au **21 Décembre 2021** de **14h30 à 16h30**

Happy Visio

Les conférences Happy Visio

Avec le soutien financier de :

La conférence des financeurs
de la Dordogne



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

Formation des aidants



Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules permettant de se questionner, d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

- Salle de formation du centre hospitalier – 2 allée André Maurois 24160 EXCIDEUIL : Les vendredis **du 5 Novembre au 10 décembre 2021** de **14h00 à 17h00**

Formation gratuite sur inscription

Avec le soutien financier de :

Conduite seniors, restez mobiles !

La conférence des financeurs
de la Dordogne



Cette action s'inscrit dans une volonté de préserver l'autonomie des seniors et de lutter contre l'isolement social. En effet, la mobilité est symbolisée par l'utilisation de la voiture plus que tout autre mode de transport.

- **Mercredi 13 octobre – VITRAC**
De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**
Salle du conseil de la Mairie, Le Bourg
- **Jeudi 28 octobre – CORNILLE**
De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**
Salle communale, Le Bourg