



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.

☛ **Vendredi 15 avril – PÉRIGUEUX**

Centre social du Gour de l'Arche, 65 Rue Pierre Brantôme

☛ **Mardi 19 avril – VERTEILLAC**

Salle Merlaud, Avenue d'Aquitaine

☛ **Jeudi 23 juin – SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN**

Château de Bassy, 1 rue du Bosquet

« 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...

☛ **Mercredi 6 avril – TRÉLISSAC**

Résidence services seniors « La Girandière », 2 Rue du Romarin

☛ **Jeudi 7 avril – SAINT PRIVAT EN PÉRIGORD**

Salle des Fêtes, Le Bourg

☛ **Mercredi 13 avril – MONTIGNAC**

Salle espace du temps libre, 57 Rue du 4 septembre

☛ **Jeudi 28 avril – VILLEFRANCHE DU PÉRIGORD**

Salle de réunion de la Mairie, Route de Besse

☛ **Vendredi 17 juin – RIBÉRAC**

Salle de réunion de la Mairie, Route de Besse

« 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.

☛ **Vendredi 1^{er} avril – SAINT FRONT D'ALEMPS**

Salle des Fêtes, Le Bourg

☛ **Mardi 26 avril – MANZAC SUR VERN**

Salle des Fêtes, Le Bourg

☛ **Jeudi 12 mai – PAYS DE BELVES**

Espace France Service, 58 Avenue du Lieutenant Giffault

« 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.

☛ **Mardi 21 juin – EXCIDEUIL**

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.

☛ **Jeudi 16 juin – SAINT CYPRIEN**

Espace France Service, Maison de communes, avenue de Sarlat

« 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.

➤ **Jeudi 2 juin** – **CARLUX**
Salle polyvalente, Le Bourg

Accès libre et gratuit, sans inscription préalable

Café des aidants Dordogne Périgueux

Avec le soutien financier de :



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 **12 avril** au **12 juillet 2022** de **14h30** à **16h**

Accès libre et gratuit

Café des seniors

Avec le soutien financier de :

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.

1 mardi par mois au salon de thé « **Gaillard Gourmand** », 13 rue Jean Jaurès à Excideuil 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 réunion Cassiopea – 1 Rue Louis Blanc – 24000 Périgueux : Les vendredis du **10 juin** au **13 juillet 2022** de **9h** à **12h**

Ateliers gratuits sur inscription

Ateliers numériques seniors

Avec le soutien financier de :

La conférence des financeurs
de la Dordogne



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

➤ Tiers-Lieu La Buissonnière – 43 Impasse des artistes à Ligeux : Les jeudis du **2 juin** au **30 juin 2022** de **14h00** à **16h30**