



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.

➤ **Mardi 16 septembre** – ECHOURGNAC

Salle des fêtes, Le bourg

➤ **Mardi 11 octobre** – SAINT PARDOUX LA RIVIERE

Salle polyvalente, Route de Miallet

➤ **Mardi 27 octobre** – MOULIN NEUF

Résidence ORPEA "Les Vignes", 11 rue Alexandre Dumas

« 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 30 septembre** – SAINT MARTIN DE RIBÉRAC

Foyer Rural, Place de la Mairie

➤ **Mardi 4 octobre** – SANILHAC

Salle du Conseil Municipal, 2 rue de la mairie,

➤ **Mercredi 5 octobre** – TERRASSON LAVILLEDIEU

Salle n°1 de la Communauté de Communes, 58 Av. Jean Jaurès

➤ **Vendredi 7 octobre** – LALINDE

Salle de réunion, 12 avenue Jean Moulin



« 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.

➤ **Mercredi 14 septembre** – PÉRIGUEUX

Villa Occitane, 55 Rue du Président Wilson

➤ **Mardi 27 septembre** – LE BUISSON DE CADOUIN

Salle du conseil de la Mairie, 4 Rue François Meulet

« 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.

➤ **Judi 15 septembre** – SAINT MÉDARD DE MUSSIDAN

Salle des fêtes, Le bourg

➤ **Mardi 20 septembre** – SALIGNAC EYVIGUES

Salle des fêtes, Avenue de Sarlat

➤ **Mardi 27 septembre** – MAREUIL EN PÉRIGORD

Salle annexe de la Marie de Mareuil, 6 place de l'Hôtel de Ville

➤ **Mardi 18 octobre** – TOCANE SAINT APRE

Salle des fêtes, 6 place saint-Apre



« 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 13 septembre** – BRANTÔME EN PÉRIGORD

Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans

➤ **Mardi 18 octobre** – CHERVEIX CUBAS

Salle des fêtes, 1030, Avenue du Périgord

➤ **Mardi 25 octobre** – LANOUAILLE

Salle des fêtes, Route de Plaisance 24270 LANOUAILLE



« 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.

➤ **Judi 20 octobre** – BEAUMONTOIS EN PÉRIGORD

Salle du 1^{er} étage de la Mairie, 1 Rue Romieu



« 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.

➤ **Mardi 25 octobre** – MARSAC SUR L'ISLE

Centre social « Le Diapason » - Salle Harmonie- 85 route de Bordeaux



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 **13 septembre** au **13 décembre 2022** de **14h30 à 16h**

Spéciale journée nationale des aidants : **Atelier nutrition le mardi 11 octobre** et **Atelier cuisine le mardi 18 octobre**



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.

Les 3^{èmes} mardis du mois au salon de thé « **Gaillard Gourmand** », 13 rue Jean Jaurès à **Excideuil** de **14h30 à 16h30** du **20 septembre** au **20 décembre 2022**. Et deux spéciales, « matinée du numérique » **le mardi 29 novembre** et **le mardi 6 décembre 2022** de **10h à 12h**



Les conférences Happy Visio

Avec le soutien financier de :



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.

☛ **TERRASSON LAVILLEDIEU** : Les vendredis du **28 octobre** au **9 décembre 2022** de **13h30 à 16h30**



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.

☛ **Bibliothèque**– Place du Général de Gaulle à **MENIGNAC** : Les vendredis du **16 septembre** au **14 octobre 2022** de **14h00 à 16h30**

Journée d'information sur inscription

Conduite seniors, restez mobiles !

Avec le soutien financier de :

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.

☛ **Mardi 27 septembre** – **LANOUILLE**

De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**

Salle Golden, 3 place Thomas Robert Bugeaud

☛ **Mardi 4 octobre** – **MANZAC SUR VERN**

De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**

Salle des fêtes, Le Bourg



Formation gratuite sur inscription

Formation aux gestes de 1^{ers} secours et techniques de mobilité

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.

☛ **A L'AASE DE SAINT ASTIER**, 45 rue Victor Hugo, le **mercredi 28 septembre** et le **lundi 3 octobre 2022**