

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.

- **Mercredi 11 octobre - THENON**
Salle d'exposition de la Mairie, Place Jean Jaurès
- **Mardi 7 novembre - BOULAZAC**
Salle des mariages, Espace Agora, Av. de l'Agora
- **Mardi 21 novembre - BRANTÔME EN PÉRIGORD**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- **Jeudi 30 novembre - SALAGNAC**
Salle "C. Chazelle", Route des écoles - cité de Clairvivre

« 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 22 septembre - RAZAC DE SAUSSIGNAC**
Salle de la mairie, Place Saint Barthélémy
- **Mardi 10 octobre - SAINT PARDOUX LA RIVIERE**
Salle polyvalente, Route de Miallet
- **Vendredi 13 octobre - FAUX**
Tour de Cangeilhen, Route de la Robertie
- **Jeudi 19 octobre - SAINT MEDARD D'EXCIDEUIL**
Salle de l'Ancienne Mairie, 22 rue du forum
- **Mardi 24 octobre - PIEGUT PLUVIERS**
Salle du minage, Place Montebueno

« 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 31 octobre - PORT-SAINTE-FOY-ET-PONCHAPT**
Salle bois Doré, Rue Élisée-Reclus

« 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 21 septembre - BRANTÔME EN PÉRIGORD**
Clinique Pierre de Brantôme, Les Balans
- **Mercredi 4 octobre - TERRASSON - LAVILLEDIEU**
Salle 1 de la Communauté de Communes, 58 Av. Jean Jaurès
- **Vendredi 29 septembre - SAINT MEDARD DE MUSSIDAN**
- **Vendredi 17 novembre - LE PIZOU**
Salle des fêtes, 2 rue de la République

« 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.

- **Vendredi 8 septembre - SARLAT LA CANEDA**
Salle Joséphine Baker, Le Colombier
- **Mardi 3 octobre - SANILHAC (À 14H)**
Salle du Conseil Municipal de la Mairie, 2 rue de la Mairie

« 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.

- **Vendredi 20 octobre - Pays de Belvès**
La résidence autonomie « Les Cèdres », rue de Limeuil - Belvès

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 septembre** au **12 décembre 2023** de **14h30 à 16h30**

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 **19 septembre** au **19 décembre 2023**.

Les 4^{èmes} mardis du mois à la « **Médiathèque** », 13 place du Général de Gaulle à **Ribérac** de **14h30 à 16h30** du **26 septembre** au **28 novembre 2023** ainsi que le **7 novembre** et le **vendredi 22 décembre 2023**

Happy Visio

Les conférences Happy Visio

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, mais aussi pour s'informer.

➤ **Bergerac** : Les vendredis du **8 septembre** au **13 octobre 2023** de **14h à 17h** - *session complète*

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement

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, mais aussi pour s'informer.

➤ *En cours de programmation - n'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement*

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.

➤ **AU FOYER RURAL DE SAINT MICHEL DE RIVIERE**, Le Bourg, le **mardi 3 et le jeudi 12 octobre 2023**

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 leur permettre de conduire le plus longtemps possible dans les meilleures conditions.

➤ **Vendredi 29 Septembre – PÉRIGUEUX**
De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**
Tiers lieu "l'Ostalet", 39 rue du Président Wilson

➤ **Mercredi 22 novembre – SAINT MÉDARD D'EXCIDEUIL**
De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**
Salle, 22 rue du forum (Ancienne Mairie)

➤ **Mercredi 18 octobre – NONTRON**
De **9h30 à 12h30** - De **14h à 17h30**
Auditorium, place Paul Bert