

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 30 novembre** - SALAGNAC

Salle "C. Chazelle", Route des écoles - Cité de Clairvivre

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



➤ **Mardi 28 novembre** - CARLUX

«Salle polyvalente- Le bourg

« 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...

➤ **Mardi 19 décembre** - MOULIN NEUF

Résidence ORPEA "Les Vignes", 11 rue Alexandre Dumas

« 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 14 décembre** - BEAUMONTOIS-EN-PÉRIGORD

Salle des aînés "La Calypso", Route de Lalinde

➤ **Vendredi 15 décembre** - TOCANE SAINT APRE (À 14H)

Salle des fêtes, 6 place Saint-Apre

➤ **Jeudi 21 décembre** - MAREUIL EN PÉRIGORD (À 14H)

Salle polyvalente, Place de l'Eglise Saint-Pierre, Vieux-Mareuil

« 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 6 décembre** - THIVIERS

Salle du CIAS, 3 Place de la République

➤ **Mardi 12 décembre** - JOURNIAC

Salle des mariages de la Mairie, Le bourg

➤ **Mercredi 20 décembre** - CÉNAC ET ST JULIEN

Salle du Conseil, 1 Place du 14 Juillet

« 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 7 décembre** - NEUVIC SUR L'ISLE

Salle de la RPA, Rue Arnaud Yvan De Laporte

« 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 1er décembre** - PÉRIGUEUX

Tiers lieu « L'Ostalet", 39 rue du Président Wilson

« 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 décembre** - Lanouaille

Salle des fêtes, 10 rue de plaisance

➤ **Mercredi 13 décembre** - Coulounieix-Chamiers (À 14H)

Salle 1-2 du Centre Social St-Exupéry, 2 Avenue du Maréchal de Latre de Tassigny

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**
- Les 3^{èmes} jeudis du mois au « **Café-brocante** », 2 place Eugène Leroy à Neuvic sur l'Isle de **15h** à **17h** du **16 novembre** au **14 décembre 2023**



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.

- Session complète pour 2023** - 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. Foyer Rural - Le bourg - à **RAZAC SUR L'ISLE** : Les jeudi du **9 novembre** au **14 décembre 2023** de **10h00** à **12h30**

- Session complète pour 2023** - 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.

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

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.

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