

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.

- **Judi 17 octobre** – **BUSSIÈRE BADIL**
Salle des fêtes, 43 place du 19 Mars 1962
- **Judi 7 novembre** – **MAREUIL EN PÉRIGORD (À 10H)**
Le Ruban Vert, 2 Place André Marchaps
- **Mercredi 30 octobre** – **BOURDEILLES**
Salle des fêtes, 37 route Grand Rue,
- **Mardi 26 novembre** – **NEUVIC SUR L'ISLE**
GEM Vallée de l'Isle, 20 rue Jean Guinier



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

- **Judi 14 novembre** – **MONPAZIER**
Centre socio culturel 19 rue de L'Ormeau Du Pont
- **Mardi 19 novembre** – **MOULIN NEUF**
Salle polyvalente, 1 avenue d'Aquitaine



« 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 5 novembre** – **MONTAGRIER**
Salle du Conseil de la Mairie, Place Pierre Jean Danie
- **Mercredi 20 novembre** – **PÉRIGUEUX**
Villa Occitane, 55 Rue du Président Wilson
- **Judi 21 novembre** – **LA CHAPELLE FAUCHER**
Salle des associations, Rue de l'école du parc



« 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 29 octobre** – **SANILHAC (À 14H)**
Salle Jean Ferrat, Rue des écoles
- **Mercredi 6 novembre** – **COULOUNIEUX-CHAMIERES**
Salle 1-2 du Centre Social St-Exupéry,
2 avenue du maréchal de Lattre de Tassigny
- **Mercredi 27 novembre** – **BERGERAC**
Salle Lou Cantou, 3 rue Lakanal



« 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.

- **Vendredi 18 octobre** – **CHERVEIX-CUBAS**
Salle des fêtes, 1030 avenue du Périgord
- **Vendredi 15 novembre** – **MONTPON-MÉNESTÉROL**
Foyer Municipal, 7 Rue Henri Laborde
- **Judi 28 novembre** – **SALIGNAC EYVIGUES**
Salle des fêtes, Avenue de Sarlat
- **Vendredi 29 novembre** – **JUMILHAC LE GRAND**
Salle des fêtes de la Poste, 2 rue du Moulin



« 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.

- **Mercredi 22 octobre** – **SARLAT LA CANEDA**
Salle Pierre Denoix, Rue Stéphane Hessel
- **Mardi 29 octobre** – **VILLAMBLARD**
Espace de vie sociale 15 Avenue E. Dupuy

suite...

Accès libre et gratuit, sans inscription préalable

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 **10 septembre** au **10 décembre 2024** 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 **17 septembre** au **17 décembre 2024**
- Les 4^{èmes} mardis du mois à la « **Médiathèque** », 13 place du Général de Gaulle à **Ribérac** de **14h30** à **16h30** du **24 septembre** au **17 décembre 2024**
- Les 3^{èmes} jeudis du mois au café « **De Chic et de Brocs** » 2 place Eugène Leroy à **Neuvic sur l'Isle** de **15h** à **17h** du **19 septembre** au **19 décembre 2024**

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.

➤ En cours de programmation - **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.

➤ 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.

- **SALLE REPETTO A SAINT MÉDARD D'EXCIDEUIL**, 22 rue du Forum, le **vendredi 15** et **22 novembre 2024**
- **ESPACE DU BUGUET A VILLAMBLARD**, 55 rue Gabriel Raymond, le **jeudi 28 novembre** et le **jeudi 5 décembre 2024**

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.

- **Lundi 14 octobre 2024** - **CHERVEIX-CUBAS**, Salle des fêtes, 103 avenue du Périgord - De **9h30** à **12h30** - De **14h** à **17h30**
- **Jeudi 14 novembre 2024** - **RIBERAC**, Médiathèque, 13, place Charles de Gaulle - De **9h30** à **12h30** - De **14h** à **17h30**
- **Jeudi 21 novembre 2024** - **SORGES ET LIGUEUX EN PERIGORD**, Salle des fêtes, 2 Av. Jean Châteaureynaud - De **9h30** à **12h30** - De **14h** à **17h30**