Prévention

Vous êtes âgé et souhaitez prévenir plutôt que guérir ? Plusieurs initiatives sont proposées sur l e Grand Périgueux.

Actions variées avec Cassiopea Prévention Seniors

Cassiopea Prévention Seniors propose des actions variées pour soutenir les personnes âgées et leurs proch es dans leur vie quotidienne et favoriser leur bien vieillir.

Les séances « Bien Vieillir en Dordogne »

- Les séances « Bien Vieillir en Dordogne » permettent d'identifier les risques et d'apprendre les astuces et réflexes de vie pour les éviter et vieillir en bonne santé.

Chaque année plus de 2 000 seniors de Dordogne participent aux séances « Bien Vieillir en Dordogne ». D'une durée d'1h30, ces séances gratuites sont des moments d'échanges avec des professionnels, elles sont organisées sur toute la Dordogne.

- Les thématiques abordées : prendre soin de ses pieds, le fonctionnement de la mémoire, mieux comprendre les médicaments pour limiter les risques, l'alimentation, bien vieillir dans sa maison, techniques pour se relever après une chute.

Le Café des aidants

Le Café des aidants est un lieu de rencontre entre aidants dans le but :

- d'aider à vivre au mieux cette période de vie
- d'apporter son expérience
- d'écouter les témoignages des autres
- de chercher des réponses aux problématiques rencontrées
- de créer des liens avec des personnes en situations similaires
- de bénéficier des conseils de professionnels.

Chaque café est animé par un travailleur social et, en fonction du sujet abordé, un psychologue, ayant une e xpertise sur la question des aidants.
Chaque mois, les participants se retrouvent durant 1h30 pour échanger autour du thème du jour.
Rencontres les 2e mardi de chaque mois au salon de thé, « Le Local 90 »
Contact : 05 53 53 20 40

ASEPT Périgord Agenais

Parce qu'en adoptant des comportements sains et adaptés à son âge on augmente sensiblement sa capacité

à rester en pleine forme plus longtemps, l'ASEPT a développé une gamme de conférences, de réunions et d'a teliers thématiques ouverts aux plus de 55 ans, quel que soit son régime de retraite.

Toutes les actions sont animées par des professionnels formés et spécialistes de la santé des seniors, et abo rdent une large palette de sujets : nutrition, bien-être, sommeil, mémoire, équilibre…
Ces séances sont gratuites. Participation sur inscription.
Contact : 05 53 02 68 76
www.asept-perigord-agenais.fr (https://www.asept-perigord-agenais.fr/)

Consultation Prévention Santé

Vous avez 65 ans et +, vous êtes autonome ?

L'EHPAD Ressources de Périgueux vous propose un bilan de santé complet, gratuit, avec une infirmière.
Vous pouvez bénéficier d'un bilan approfondi gratuit de 1h30 pour repérer et évaluer d'éventuelles fragilités.
Si cela est nécessaire l'infirmière peut formuler des préconisations adaptées pour les résorber et vous perm ettre de vous maintenir en bonne santé.
À l'issue du bilan, une synthèse vous est envoyée ainsi qu'à votre médecin traitant.

L'infirmière vous recontacte pour un suivi à 1 mois, 3 mois et 6 mois.
Des points de consultation sont présents sur le Grand Périgueux : Agonac, Chancelade, Coulounieix-Chamiers, Coursac, Marsac sur l'Isle, Périgueux, Saint Pierre de Chignac, Sanilhac, Trélissac et Vergt.

Renseignements et prise de rendez-vous au 05.53.45.30.55

LE GRAND Périgueux
Communauté d'Agglomération

255 rue Martha Desrumaux
24000 PÉRIGUEUX

ALLO AGGLO
05 53 35 86 00

› CONTACT