CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE

ANIMATIONS

ATELIERS

JEUX



AGENDA SENIORS

Novembre
Décembre
2026

CONTACT

05 53 62 30 94
www.perigord-limousin.fr

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 24 DORDOGNE

GE APA Santé

ASEPT Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires Périgord Agenais

cassiopea

CRT

PÉRIGORD LIMOUSIN
CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Conception service Communication CCPL- Ne pas jeter sur la voie publique

Ateliers France Alzheimer

THIVIERS
Neuro Mouv'
Les lundis de
14h à 16h
Salle du Château Banceil

THIVIERS
Groupe de parole
pour les aidants
3ème jeudi du mois
de 14h à 16h
Salle Jean Dubost

THIVIERS
Musicothérapie
Les mercredis
de 14h à 16h
EHPAD Résidence du Colombier

CASSIOPÉA PROPOSE GRATUITEMENT DES ACTIVITÉS EN VISIOCONFÉRENCE :
Activité physique adaptée, Quizz, Activités ludiques,
Informations culturelles et santé
Pour participer, contactez les aides à domicile ou notre bureau.
Nous organiserons des sessions selon vos besoins.
Ces activités sont gratuites et vous permettront d'échanger avec d'autres bénéficiaires.
Faites-le nous savoir ; nous vous contacterons.

du 3 au 28 Novembre

Exposition "Portraits"

Venez découvrir les portraits de grands-parents / petits enfants réalisés dans le cadre de la Semaine de la Parentalité
Ludothèque - Rue Albert Theulier
THIVIERS
Libre accès aux jours et horaires d'ouverture de la ludothèque





Lundi 9 Novembre

Les rencontres du numérique

Photos et vidéos : sublimer et garder ses beaux souvenirs
Tiers Lieu le Hangare - **THIVIERS**
De 14h30 à 16h / Gratuit



Jeudi 12 Novembre

Spectacle musical Pataflûte

14h30 à 16h / Gratuit
EHPAD Henri Frugier - **LA COQUILLE**
Inscription au CRT : 05 53 55 42 83

Vendredi 13 Novembre

Réveil musculaire

EHPAD - **LA COQUILLE**
De 10h à 11h / Gratuit
Inscription au CRT : 05 53 55 42 83

Vendredi 13 Novembre

Techniques d'aide à la mobilité

Salle de réunion de la Communauté de Communes* - **THIVIERS**
De 9h30 à 12h30 / Gratuit
05 53 53 20 40
secretariat.prevention@cassiopea.fr

Mercredi 18 Novembre

Remue-méninges (atelier mémoire)

1er étage de la Communauté de Communes* - **THIVIERS**
De 14h à 15h / Gratuit
**3 Place de la République*

Jeudi 26 Novembre



Visite des coulisses des Madeleines Bijoux

Venez découvrir les secrets de fabrication des célèbres Madeleines Bijoux.
En compagnie de l' EHPAD de Hautefort.
SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE
De 15h-16h / Gratuit

Mercredi 02 Décembre

Atelier fabrication cadeaux de Noël

Fabrication de baumes à lèvres et de déodorant
Tiers Lieu le Hangare - THIVIERS
De 13h30 à 15h / Gratuit

Jeudi 26 Novembre

Journée 100 % Mobilité

Animations et ateliers autour du vélo, de la sécurité routière, remise en selle, solutions pour se déplacer au quotidien.
Espace Culturel Claude Boyer
LA COQUILLE
De 9h à 16h30 / Gratuit
Sur inscription 06 14 56 51 13





Jeudi 10 Décembre

Adapt' Toit

Atelier ludique de 2h pour sensibiliser les seniors au bien vieillir et aux enjeux de santé.
Salle de réunion de la Communauté de Communes
3 place de la République - **THIVIERS**
14h-16h / Gratuit
Sur Inscription 05 53 62 28 22

Lundi 14 Décembre

Les rencontres du numérique

Acheter en ligne sans y laisser sa chemise
Tiers Lieu le Hangare - **THIVIERS**
De 14h30 à 16h / Gratuit



Jeudi 24 Décembre



Réveillon solidaire

Repas de Noël solidaire gratuit
chacun contribue selon ses possibilités :

- **Aide aux préparatifs** : cuisine et installation de la salle *(matinée des 22/23/24 décembre)*
- **Partage de douceurs pour l'apéritif :** boissons sans alcool, gâteaux ou amuse-bouches

Tiers Lieu Le Hangare - 19 rue Pierre Semard - THIVIERS
Transport possible avec le CIAS ou l'association nous contacter
Pour plus d'infos contactez le HanGare : 06 85 40 84 15

NOUVEAU SERVICE GRATUIT POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE ET/OU D'INSUFFISANCE CARDIAQUE :

Une équipe pluridisciplinaire (infirmier, aide-soignant, éducateur en activités physiques adaptées, cadre de santé) vous propose une éducation thérapeutique à votre domicile.
L'éducation thérapeutique vise à vous aider à acquérir ou à maintenir des compétences pour mieux vivre au quotidien avec votre maladie.
Nous nous déplaçons à votre domicile pour réaliser un bilan et programmer les séances dont vous avez besoin (de 4 séances à plus si nécessaire).

N'hésitez pas à contacter l'équipe au 05.53.62.25.00 et demander Mme Audrey Dumas, la coordinatrice du programme au Centre Hospitalier d'Excideuil

Nous avons déjà de très bon résultats... vous pouvez en parler avec votre médecin traitant ou nous contacter directement !!!



Douce pensée pour notre collègue parti trop tôt

Nous avons la profonde tristesse de vous faire part du décès de Damien Michelet.

Son départ laisse une profonde émotion au sein de notre équipe et auprès de toutes les personnes qui l'ont connu.



Damien était un homme souriant, profondément gentil et bienveillant. Sa disparition tragique nous bouleverse tous.

Nos pensées accompagnent sa famille et ses proches.