



Pour tous renseignements et inscriptions :

05 53 53 20 40

secretariat.prevention@cassiopea.fr

Actions en présence
ou à distance



© ILO Créatif - www.ilo-creatif.com / Photos : AdobeStock

Choisissez le bien-être !



Retraités • Seniors • Aidants

Soutenir les aidants

Accompagner, écouter et soutenir les aidants en partenariat avec

l'Association Française des Aidants :

- ✓ **Le café des aidants** quels que soient la situation et l'âge de la personne accompagnée.
- ✓ **La formation des aidants** : 6 modules pour se questionner et analyser sa situation.

Mais aussi...



Les ateliers numériques* :
Initiation au numérique dans un cadre ludique.



La prévention routière* :
Pour préserver son autonomie et sa mobilité.



Le café des seniors* :
Un temps de rencontre pour échanger et s'informer.

*selon les financements disponibles

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS ACTIONS
sur www.cassiopea.fr

Cassiopea
255, rue Martha Desrumaux - CS 6003
24000 Périgueux
Tél. : 05 53 53 20 40
secretariat.prevention@cassiopea.fr



SANTÉ
VITALITÉ
VIE PRATIQUE
NUMÉRIQUE
CULTURE





*Apprenez, informez-vous
à distance, comme vous
le souhaitez !*

*Un service dynamique pour
vous accompagner*

Cassiopea a mis en place un **service de prévention actif & évolutif** ! Nous proposons des conférences et ateliers **collectifs** ou **en ligne** afin de s'adapter à la situation de chacun.

Notre objectif ? Répondre aux différents besoins des personnes âgées et les conseiller autour de **5 thématiques** : la **prévention santé**, l'**adaptation de l'habitat**, l'**accompagnement des aidants**, la **lutte contre l'isolement** et la **sensibilisation au numérique**.

Cassiopea Prévention Seniors, c'est :

+ de **4 000** participants par an.

+ de **100** actions collectives par an.

+ de **700** conférences, ateliers et activités en ligne.

Découvrez notre programme « Bien Vieillir en Dordogne »

Séances gratuites de conseils, d'informations et d'échanges sur des thématiques liées au Bien Vieillir.*



Les pieds, prenons-les en mains !

Avec les conseils d'un podologue.



Bien vieillir dans sa maison.

Avec les conseils d'un ergothérapeute.



Médicaments, ensemble parlons-en...

Avec les conseils d'un pharmacien.



La chute, on s'en relève.

Avec les conseils d'un animateur sportif.



Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets.

Avec les conseils d'un diététicien.



L'audition.

Avec les conseils d'un audioprothésiste.



Tout savoir sur la mémoire !

Avec les conseils d'un psychologue.



Les clés du bien vieillir.

Avec les conseils d'un animateur prévention.

*Retrouvez l'agenda des séances sur www.cassiopea.fr

- De nombreuses conférences **en ligne** axées sur la prévention et le bien-être (culture, vie pratique, jardinage, numérique,...)
- Des activités de **45 à 60 minutes** animées par des **experts**, **en direct** ou **en différé**.
- Vous pouvez regarder les conférences sur votre **smartphone**, votre **tablette** ou votre **ordinateur**.



Comment regarder ces conférences ?

- 1 Rendez-vous sur **happyvisio.com**
- 2 Inscrivez-vous gratuitement avec le code : **CASSIOPEA**.
- 3 Choisissez la thématique qui vous intéresse et regardez la vidéo conférence en direct ou en différé.

« Prévenir pour bien vieillir »