

Qui sommes-nous ?

L'ASEPT Corse, association inter-régimes créée en 2008 par les caisses de retraite, propose des actions collectives de prévention et d'éducation en santé, dans **toute la Corse**, pour aider les personnes de **plus de 55 ans** à Bien Vieillir.

L'ASEPT Corse aborde de **nombreuses thématiques** : Manger sainement, utiliser internet, favoriser les liens sociaux, pratiquer une activité physique, muscler sa mémoire...

Tous les ateliers sont ludiques, gratuits et ouverts à tous, quel que soit le régime de protection sociale.

Ils visent à favoriser des modes de vie équilibrés pour être le plus longtemps possible autonome.

L'objectif principal de l'ASEPT Corse est de **contribuer à la politique du Bien Vieillir** en mutualisant les compétences et les moyens pour offrir une prévention santé cohérente et efficace.



ASEPT Corse

Chez MSA Corse, Pernicaggio
CS 70407 20705 Ajaccio cedex 9

Nos partenaires



CONTACTEZ-NOUS



info@asept-corse.fr



07 60 80 61 25



www.asept-corse.fr
www.pourbienvieillir.fr

Réseaux sociaux :



DÉCOUVREZ nos actions de prévention



L'offre de l'ASEPT Corse

BIENVENUE À LA RETRAITE

Accompagner les futurs et nouveaux retraités pour aborder cette étape de vie avec sérénité et dynamisme : droits à la retraite, santé et bien-être, activités à côté de chez soi et planification de projets personnels. [4 à 5 séances]

BIEN VIVRE SON ÂGE

Echanger sur les changements liés au vieillissement et découvrir des solutions astucieuses pour maintenir santé et bien-être ; nutrition, activité physique, gestion du stress... [6 séances]

MÉMOIRE : PEPS EURÊKA

Comprendre le fonctionnement de la mémoire et les stratégies de mémorisation, entretenir, optimiser et stimuler ses fonctions cognitives. [10 séances]

CAP BIEN-ÊTRE

Améliorer sa gestion du stress et des émotions pour bien vivre avec soi et avec les autres et développer ses capacités à valoriser le positif. [5 séances]

NUTRITION : NUTRI ACTIV'

Prendre conscience de ses habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique, échanger sur les comportements bénéfiques à adopter et trouver du plaisir à manger sainement. [6 séances]

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Optimiser sa qualité de vie en maintenant force musculaire et souplesse : exercices variés pour prévenir les chutes, réduire ses douleurs et améliorer sa santé mentale. [10 séances]

ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Améliorer son équilibre et réduire le risque de chutes : apports théoriques et exercices pratiques. [10 séances]

RENCONTRES THÉMATIQUES

S'informer sur les risques de santé spécifiques liés à l'âge pour adopter des comportements favorables.
Nombreux thèmes : Nutrition et activité physique / La santé à tout âge ! / La santé, c'est le pied ! / La posture pour ne pas se plier en 4 ! ...

MON TERRITOIRE, MA SANTÉ : MON PATRIMOINE !

Valoriser les richesses culturelles et préserver son patrimoine individuel santé : balade patrimoniale, restauration de petit patrimoine bâti ancien et échanges autour du Bien Vieillir.

THÉÂTRE

Développer sa créativité et renforcer ses capacités cognitives en utilisant des techniques basées sur l'expression corporelle et vocale.

SENIORS, RESTEZ MOBILES !

Favoriser sa mobilité en toute sécurité : théorie et exercices pratiques autour des problématiques rencontrées sur la route.

GESTES QUI SAUVENT

Se former aux premiers secours pour réagir efficacement en cas d'accident ou d'urgence médicale. [1 à 2 séances]

NUMÉRIQUE

Prendre en main et utiliser les outils numériques au quotidien. [8 à 10 séances]