

ASEPT Corse

Programme Prévisionnel 2021

Vous trouverez ci-dessous les actions prévues près de chez vous, les dates seront indiquées dès que possible.

En attendant la reprise, certains ateliers pourront être remplacés par des sessions en ligne.

N'hésitez pas à nous communiquer votre intérêt pour une thématique en nous contactant via le [formulaire de contact](#) présent sur le site internet ou directement sur notre mail info@asept-corse.fr

Vitalité

Valle di Mezzana, Bastelicaccia, Lama, Luri, Vescovato, Corte, Aléria, Morosaglia

La vitalité est une force qui peut être à la fois physique, mentale, spirituelle. Elle va donner à chacun de l'élan, l'envie de vivre les choses. Ces ateliers sont l'occasion d'échanger et d'obtenir des clés de compréhension sur les thèmes suivants :

- Activité Physique
- Alimentation
- Sommeil

Bien-Être

Sarrola-Carcopino, Bastelicaccia, Pietrosella, Moca-Croce, Biguglia, L'Île-Rousse

Des ateliers anti-stress pour Bien Vieillir. Vous pourrez y découvrir:

- Des techniques de relaxation et de respiration ;
- Des exercices d'étirement et de souplesse ;
- Des exercices de contraction/décontraction et d'automassage.

Mémoire (Peps Eureka)

Calcatoggio, Pietrosella, Biguglia

Entretenir son esprit est un défi à tout âge, grâce aux ateliers Mémoire vous pourrez :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et les stratégies de mémorisation,
- Entretenir, optimiser et stimuler vos capacités cérébrales,
- Vous enrichir, divertir et échanger avec les autres.

Randonnée

Corte

Découvrez les chemins de randonnées de votre région, la faune, la flore, le patrimoine, ... accompagnés de nos guides spécialisés.

Les bienfaits d'une activité physique, pour vous aider à entretenir votre corps, réduire le stress et créer du lien social .

Découverte Multithématiques

Afa, Calcatoggio

Les Découvertes Multithématiques sont de formidables occasions de partage. Echangez sur vos centres d'intérêt ou, peut-être, vous découvrir une nouvelle passion. Les thématiques sont les suivantes :

- Jardinage, ex : apprendre à faire ces boutures
- Fabriquer ses produits « maison »
- Découverte de l'Art thérapie (modelage de l'argile)
- Diététique : bien manger avec un petit budget

Atelier Numérique

Afa, Bocognano, Eccica-Suarella, Pila-Canale, Petreto-Bicchisano, Biguglia, Venaco, Aléria

Les outils informatiques deviennent incontournables et vous n'êtes pas à l'aise avec leur utilisation?

Nos intervenants sont là pour vous aider dans la prise en main des appareils numériques qui vous permettent de rester en lien avec votre entourage ainsi que toutes les démarches en ligne auxquelles vous pourriez être confrontés.

La santé, c'est le pied!

Pila-Canale

Cette conférence aborde les problèmes de pieds qui, avec l'âge, peuvent provoquer parfois de vraies difficultés à la marche, jouant directement sur l'autonomie.

Une bonne compréhension du fonctionnement du pied et son lien direct avec votre santé globale vous permettront de mieux prendre soin de vous.

Les solutions et exercices pratiques proposés vous apporteront bien-être et vitalité dans vos futures activités.