

## Programme d'action 2022



### **Retrouvez les thématiques et territoires concernés par nos actions 2022.**

Pour être informé de notre programmation, vous pouvez :

- Consulter régulièrement notre [Agenda des ateliers](#)
- Vous inscrire sur le site [Bien Vieillir Sud-PACA-Corse](#)
- Nous contacter par téléphone au 07 60 80 61 25
- Nous contacter par mail à [info@asept-corse.fr](mailto:info@asept-corse.fr)

## Vitalité

La vitalité est une force qui peut être à la fois physique, mentale et 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

Haute-Corse : Saint-Florent, Biguglia, La Porta, Vescovato  
Corse-du-Sud : Eccica-Suarella, Grosseto-Prugna (Porticcio), Propriano, Sotta

## Bien-Être/Estime de soi

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

- La sophrologie, des techniques de relaxation par la respiration
- La naturopathie, des astuces naturelles pour rester en bonne santé
- Beaucoup d'autres conseils pour se recentrer et découvrir comment gérer l'anxiété

Haute-Corse : Saint-Florent, Luri, Vescovato, Morosaglia (Ponte-Leccia)  
Corse-du-Sud : Afa, Bocognano, Grosseto-Prugna (Porticcio), Santa Maria Sicche, Levie

## Mémoire

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.

Haute-Corse : Luri, La Porta, Vescovato, Calacuccia, Biguglia  
Corse-du-Sud : Bastelicaccia, Pila-Canale, Sainte Marie Sicchè, Petreto-Bicchisano

## Randonnée à thème et Marche Nordique

Découvrez les chemins de randonnées de votre région, la faune, la flore, le patrimoine, ...

Accompagnés de nos guides spécialisés.

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

Haute-Corse : Aléria, Corte

## Découverte Multithématiques

Les Découvertes Multithématiques sont de formidables occasions de partage. Echangez sur vos centres d'intérêts 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

Haute-Corse : Biguglia  
Corse-du-Sud : Valle di Mezzana

## Atelier Numérique

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.

Haute-Corse : Lucciana  
Corse-du-Sud : Coti-Chiavari

## La santé, c'est le pied!

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.

Haute-Corse : Biguglia  
Corse-du-Sud : Afa, Grosseto-Prugna (Porticcio)

## Bilan santé avec le Dr Seyler

Il s'agit d'un Parcours en 3 étapes :

- Une visioconférence sur la promotion du Bien Vieillir, animée par le Dr SEYLER, directeur du centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco PACA , conférencier.
- Prescription et réalisation de bilan de prévention personnalisé
- Orientation vers des ateliers collectifs de prévention

Cette visioconférence serait accessible dans 4 lieux de regroupement à travers le territoire, ainsi qu'à domicile en distanciel.

Haute-Corse : Biguglia, Ile-Rousse, Corte  
Corse-du-Sud : Ajaccio  
En distanciel