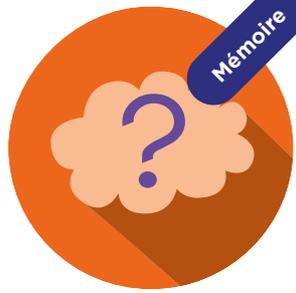




Santé c'est le pied



Mémoire



Nutrition



Sommeil



# ASEPT CORSE

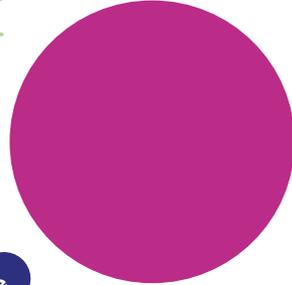


Bien chez soi

## Rapport d'activité 2021



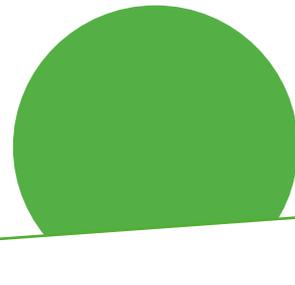
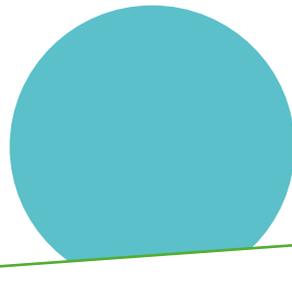
Numérique



Vitalité



Bienvenue à la retraite



Ensemble les caisses  
de retraite s'engagent

[www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**CORSE**



# Sommaire



## **Le mot du Président**

p. 3

## **L'ASEPT Corse, un acteur régional dans la prévention de la perte d'autonomie**

p. 4

## **L'ASEPT Corse : au cœur d'un réseau de partenariats**

p. 6

## **L'offre de prévention**

p. 7

## **Le bilan 2021**

p. 10

## **La communication**

p. 12

## **Les perspectives 2022**

p. 13

# Le mot du Président



L'année 2021, fut encore une année difficile pour tous les intervenants du champ de la santé et du social.

Pourtant, notre Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires, au cours de ces derniers mois, a su se mobiliser en faveur des aînés.

Si les évènements collectifs habituels (forums) n'ont pu avoir lieu du fait de la pandémie, pénalisant ainsi l'activité globale de la structure, l'ASEPT Corse a su maintenir son activité globale en présentiel par rapport à l'année dernière.

L'offre d'ateliers collectifs a été maintenue à hauteur de celle de l'an dernier, bien que la limitation du nombre de participants aux séances du fait de la pandémie ait pénalisé l'ensemble de l'activité. La participation aux ateliers digitaux a, pour sa part, sensiblement augmenté.

L'ASEPT Corse a continué à proposer ses ateliers conviviaux et dynamiques sur l'ensemble du territoire, urbain comme rural, maintenant ainsi le lien social si important pour nos aînés et leur permettant ainsi de bien vivre leur retraite.

En 2021, nous avons installé le siège de l'ASEPT Corse dans les nouveaux locaux de la MSA de Corse, sur la commune de Sarrola Carcopino.

Enfin pour 2022, avec le soutien de la Conférence des financeurs et des régimes de retraite, l'ASEPT Corse se veut porteuse d'actions encore plus nombreuses et plus diversifiées pour contribuer au « Bien-Vieillir » de nos seniors sur tout le territoire de l'île.

**Le Président de l'ASEPT Corse,**  
Charles-Dominique FIESCHI

# L'ASEPT Corse, un acteur régional dans la prévention de la perte d'autonomie



## L'ASEPT Corse, Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires, en quelques mots

L'ASEPT Corse a été fondée en 2008 par la Mutualité Sociale Agricole de Corse, et la Sécurité Sociale des Indépendants de Corse, la Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail du Sud-Est les a rejoints en 2014.

**L'objet de l'ASEPT Corse** est la promotion de toute action dans les domaines de la prévention et de l'éducation en santé, en portant une attention particulière aux assurés en situation de fragilité sociale, familiale, économique et/ou résidant sur des territoires fragiles ou ruraux. L'ASEPT Corse a pour vocation l'ingénierie, le déploiement, l'organisation et l'animation de ces actions, dont elle assure également la communication.

**Les actions déployées** sont des actions de prévention primaire qui visent à ralentir l'incidence des altérations physiques, psychologiques, et/ou sociales liées à l'avancée en âge. Ces actions s'inscrivent dans le cadre d'une politique générale du « Bien-Vieillir » et de la prévention de la perte d'autonomie.

L'ASEPT Corse, dont les membres fondateurs sont des organismes de protection sociale, chargés d'une mission de service public, est porteuse de valeurs de solidarité, de responsabilité et vectrice de lien social.

## Le fonctionnement

Une assemblée générale se réunit annuellement. **En 2021, cette assemblée s'est tenue le 28 mai.**

**Le Conseil d'Administration s'est réuni 3 fois en 2021** : le 15 février, le 23 avril et le 25 octobre.

Au niveau opérationnel, le Comité Directeur s'est réuni 8 fois (19/01; 09/02; 08/03; 12/04; 04/05; 05/07; 01/10; 21/11), sous la Direction de Mme Sophie DE NICOLAI, Directrice de l'ASEPT Corse, puis de Mme Béatrice GUERRINI (à compter du 29/05/2021).

## L'équipe

L'ASEPT Corse est une structure associative, loi 1901, fonctionnant grâce à la mobilisation des personnels de ses membres, équipes de la MSA et de la CARSAT Sud-Est et de ses propres salariés.

Elle est composée de personnels mis à disposition :

- Des responsables des caisses de retraite en charge du domaine de l'action sociale/partenariats :
  - Mme Maria GUIDICELLI** (MSA)
  - Mme Valérie ARQUIER** (CARSAT)
  - Mme Sophie DE NICOLAI**, Directrice coordinatrice (jusqu'au 28/05/2021)
  - Mme Béatrice GUERRINI**, Directrice coordinatrice (à compter du 29/05/2021)

Soit un total de 0,3 ETP.

- Et de deux salariés de l'association, à savoir :
  - Mme Joëlle CIAVAGLINI**, cheffe de projets et chargée de développement
  - Mme Moeana CARLSON**, assistante administrative et communication.



## La Gouvernance

### Composition du Conseil d'Administration pour l'année 2021

<b>Président</b>	M. Charles-Dominique FIESCHI (représentant la MSA)
<b>Vice-Présidente</b>	Mme Aline MOULIN (représentant la CARSAT Sud-Est)
<b>Secrétaire</b>	M. Dominique MASSARI (représentant la MSA)
<b>Trésorier</b>	M. Thierry PATTOU (représentant la CARSAT Sud-Est)
<b>Administrateurs</b>	Mme Marie Josèphe ALPHONSI (représentant la MSA) M. Guy PHILIPPE (représentant la CARSAT Sud-Est)
<b>Administratifs</b>	Mme Maria GUIDICELLI (représentant la MSA) M. Christian PORTA (représentant la MSA) M. Vincent VERLHAC (représentant la CARSAT Sud-Est) Mme Sophie DE NICOLAI (jusqu'au 28/05/2021) puis Mme Béatrice GUERRINI (représentant la CARSAT Sud-Est) (à compter du 29/05/2021)
<b>Personnalité qualifiée</b>	Mme Thérèse ANDARELLI

## La composition du Comité Directeur

Le Comité Directeur est composé des Directeurs des membres fondateurs ou leurs représentants ainsi que du Directeur désigné de l'ASEPT Corse :

**Mme Maria GUIDICIELLI**, Responsable de l'Action Sanitaire et Sociale de la MSA, représentant M. Christian PORTA (Directeur de la MSA de Corse)

**Mme Sophie DE NICOLAI** (jusqu'au 28/05/2021),  
Directrice de l'ASEPT CORSE / Directrice Déléguée de la CARSAT Sud Est  
*puis*

**Mme Béatrice GUERRINI** (à compter du 29/05/2021)  
Directrice de l'ASEPT CORSE / Directrice des Risques Professionnels et de l'Accompagnement Social de la CARSAT Sud Est.

**Mme Valérie ARQUIER**, Responsable du Département, représentant M. Vincent VERLHAC (Directeur Général de la CARSAT Sud-Est)

**Mme Thérèse ANDARELLI**,  
représentant M. Vincent VERLHAC (Directeur Général de la CARSAT Sud-Est)

# L'ASEPT Corse, au cœur d'un réseau de partenariat



## Les partenaires institutionnels

Les membres fondateurs



L'essentiel & plus encore

La conférence des financeurs

L'Agence régionale de santé



Les autres partenaires :  
Mutuelles et Caisses de retraite



## Les partenaires territoriaux

Les Mairies



Les centres sociaux

Les autres partenaires



# L'offre de prévention de l'ASEPT Corse



## De «bien vivre la retraite» à la prévention de la perte d'autonomie

Avec 29 % de sa population âgée de 60 ans ou plus soit 94 000 habitants (vs 25 % au niveau national), la Corse est la seconde région la plus âgée de France. Dans certaines micro-régions, cette proportion peut même dépasser 41 % (Spelunca Liamone).

En Corse, les tranches d'âges les plus âgées (celle des «65-79 ans» et celle des «80 ans ou plus») augmentent plus rapidement que les autres tranches plus jeunes qui stagnent ou diminuent et il est à noter que la part totale des «80 ans et plus» a augmenté de **+ 2,5 % en moyenne par an entre 2012 et 2017 en Corse contre 1,9 % au niveau national sur la même période.**

Cette tendance est également confirmée par l'enquête projective de l'INSEE pour le territoire Corse d'ici à 2030 qui estime que **le nombre de personnes de 75 ans et plus augmenterait de 58 % en Corse d'ici à 2030, contre 27 % au niveau national.**

En outre, selon le scénario intermédiaire de l'INSEE dans cette même enquête, **la Corse compterait au total 21000 seniors potentiellement dépendants à horizon 2030, soit 6000 personnes dépendantes de plus qu'en 2015, ce qui représente une évolution de 40 % contre 25 % au niveau national.**

C'est dans ce contexte démographique particulièrement préoccupant que les caisses de retraite inscrivent leur action en faveur de la prévention de la perte d'autonomie. L'enjeu est bien d'anticiper et de mettre en place des politiques actives sur 3 champs d'intervention :

- des informations et conseils pour bien vivre sa retraite,
- des actions individuelles pour les retraités les plus fragiles
- des programmes d'actions et ateliers collectifs de prévention.

Sur ce dernier objectif et pour être au plus près des retraités et répondre aux besoins des différents territoires, l'ASEPT Corse, structure inter-régimes créée par les caisses de retraite de la région Corse, porte le programme coordonné des actions collectives de prévention, dans le cadre de la politique nationale du «Bien-Vieillir».

L'ASEPT Corse porte ainsi une vision globale et positive de la santé et du vieillissement de la population, qu'elle déploie à travers des actions collectives de prévention portant sur les dimensions du bien-être physique, psychologique et sociale et déclinée en ateliers collectifs.

## Les ateliers collectifs de prévention

Ces ateliers collectifs visent à faire évoluer les comportements des retraités afin de prévenir les risques et pathologies liés à l'âge et ainsi éviter la dépendance en favorisant l'adoption de modes de vie équilibrés. Ils portent sur des thématiques différentes, sont complémentaires les uns avec les autres et proposent aux seniors des parcours abordant l'ensemble du champ du Bien-Vieillir.

**Ces ateliers dynamiques sont conçus sous forme de cycles de plusieurs séances répondant à des exigences de qualité et d'expertise.** Pour chacun des ateliers constituant l'offre socle de prévention (vitalité...) des référentiels définissent les exigences de formation des professionnels, le nombre de séances nécessaires pour initier une modification des comportements, les modalités d'évaluation, etc.

**Le contenu de ces ateliers obéit à des référentiels définis au plan national par les caisses de retraite (CCMSA et CNAV) et l'ensemble des intervenants sont formés par des formateurs nationaux sur la base de ces référentiels.**

Il est précisé qu'aucune **participation financière n'est demandée ni aux retraités, ni aux partenaires territoriaux** (hors prêt de salle).

## Les ateliers socle



### Atelier Vitalité

Cet atelier est organisé en 6 séances sur les thèmes suivants :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé : agir quand il est temps
- Nutrition : la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête
- Un chez-moi adapté, un chez-moi adopté

Il est déployé en préalable au parcours de prévention, car il aborde différentes notions du Bien-Vieillir et il a pour objectifs de prévenir les troubles liés au vieillissement et favoriser les bons comportements pour un vieillissement réussi.



### Atelier Mémoire

Cet atelier comporte 10 séances et prend en compte les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien par les retraités. L'atelier met en évidence les comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives afin de rassurer et redonner confiance.



### Atelier nutri activ'(2022)

En 5 séances, il s'agit d'aborder la thématique de la nutrition sous un aspect sensoriel en mettant en évidence le rôle d'une alimentation variée et équilibrée pour la santé d'un point de vue global. Il comprend des conseils techniques pour promouvoir une alimentation appétissante et satisfaisante pour la santé, informer sur l'équilibre alimentaire, aborder la dimension économique, et la dimension convivialité.



### Atelier numérique

L'atelier permet en 5 séances de susciter et développer l'appétence des seniors pour le numérique afin qu'ils se sentent mieux intégrés dans le monde d'aujourd'hui. C'est un moyen de développer le lien social, de lutter contre l'isolement et de prévenir ainsi la perte d'autonomie.

Objectifs :

- Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation de l'outil informatique
- Savoir se repérer dans l'univers de l'internet et éviter les pièges
- Être en capacité de rechercher des informations utiles dans sa vie quotidienne : trouver un médecin, regarder ses remboursements sur le site de l'Assurance maladie etc
- Découvrir de nouveaux loisirs, faciliter de nouvelles rencontres
- Garder le lien avec sa famille et ses proches



### Atelier « La santé c'est le Pied »

Cet atelier vise à informer et à sensibiliser les participants sur l'importance de la prévention et la nécessité des soins réguliers des pieds qui jouent un rôle essentiel dans le bien-être et la santé du retraité. Il s'agit d'inciter le public à prendre soin de ses pieds, de promouvoir une activité physique telle que la marche et de conseiller sur le chaussage afin de prévenir les chutes.



## Les thématiques complémentaires

Ces ateliers complémentaires, très appréciés par les seniors, complètent l'offre des ateliers socle, notamment sur le volet gestion de l'humeur, du stress et maintien du lien social.

### Les RDV Sophrologie

- Retrouver la détente physique et mentale : la sophrologue aide à diminuer le stress, harmoniser ses émotions, renforcer sa concentration et retrouver de la vitalité.
- Relâcher les tensions émotionnelles : comment être bien dans sa tête et dans son corps ? Comment vivre aussi les moments plus difficiles.

**Naturopathie** : série d'ateliers autour des thèmes du bien-être.

**Théâtre** : pratique théâtrale destinée à stimuler la mémoire et les fonctions cognitives dans un contexte d'enrichissement du lien social.

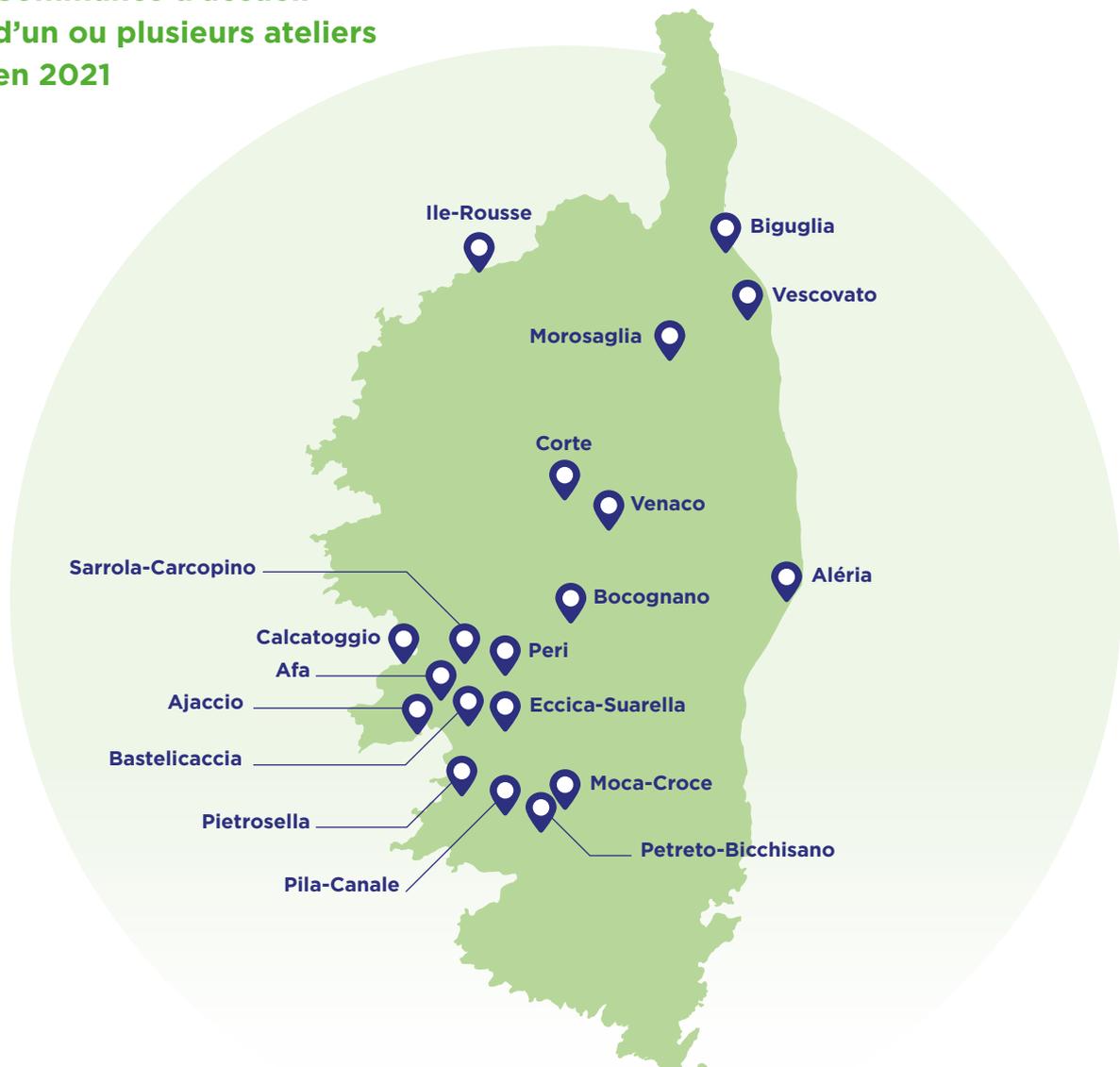
**Randonnée à thème /marche nordique** : pratique d'une activité physique douce à l'extérieur, renforcement musculaire et souffle.

**Atelier Sécurité routière** : délivrance d'informations afin que les retraités prennent conscience des éventuelles altérations physiologiques (vue, audition, motricité) pouvant survenir avec l'avancée en âge et ayant une incidence directe sur l'aptitude à la conduite.

## Une offre répartie sur tout le territoire

Avec une implantation territoriale, l'ASEPT Corse est intervenue dans 20 communes en 2021, tant en Corse-du-Sud qu'en Haute-Corse, à la fois dans les communes les plus importantes, mais également dans le rural.

### Communes d'accueil d'un ou plusieurs ateliers en 2021



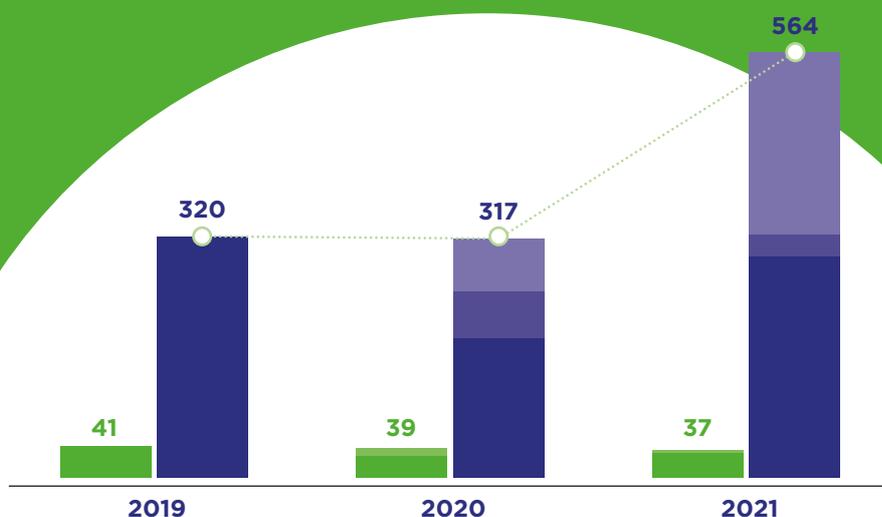
# LE BILAN 2021



## Bilan d'activité des ateliers

L'activité 2021 a été en légère hausse par rapport à l'année précédente, malgré un contexte sanitaire toujours difficile et une limitation du nombre de participants par atelier du fait de l'établissement de jauges relatives au contexte sanitaire.

**2021 marque également le développement des actions en ligne** puisque 241 personnes ont pu suivre les ateliers via le site Bien-Vieillir paca corse.



	2019		2020		2021	
	Actions	Participants	Actions	Participants	Actions	Participants
Nombres en présentiel	41	320	28	186	33	294
Nombres en distanciel ASEPT Corse			11	61	4	29
Nombres en distanciel Bien-Vieillir				70		241
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>320</b>	<b>39</b>	<b>317</b>	<b>37</b>	<b>564</b>

## Une démarche d'évaluation ambitieuse réalisée en 2021

Dans un souci d'amélioration de la qualité des ateliers, **l'ASEPT Corse a souhaité s'engager dans une étude d'impact des actions collectives de prévention**. Elle a ainsi fixé 3 objectifs à l'ATEV, Atelier de l'Évaluation en prévention et promotion de la santé en charge de cette mission :

- Déterminer l'impact des ateliers en termes de changement de comportement dans un sens favorable à la santé et d'en vérifier l'imputabilité aux ateliers
- Déterminer les points forts du programme et les points à améliorer
- Dégager éventuellement de nouvelles thématiques de prévention pertinentes à mettre en œuvre.

Une cohorte de participants aux ateliers collectifs de prévention a été constituée avec lesquels trois entretiens ont été réalisés. Les principales conclusions de l'étude au regard de l'impact des ateliers sur la mise en place de comportements favorables à la santé sont les suivantes :



Atelier de l'évaluation 2021

L'étude a permis de conclure que les ateliers permettaient bien l'acquisition ou l'actualisation de l'acquisition ou l'actualisation de connaissances fondées sur la science, validées par les organismes d'assurance maladie, ainsi qu'un travail de réflexion et de partage sur leur mise en application dans le quotidien. La plupart des seniors participants appliquent ensuite dans leur vie quotidienne les connaissances et techniques apprises.

**Ils permettent aux participants d'affiner leur réflexion sur leur situation personnelle face aux risques pour leur santé liés au vieillissement et influencent ainsi un des déterminants majeurs du changement.** Ils donnent aux seniors les clés d'une prévention adaptée, fondée sur des données scientifiques validées, et applicable au quotidien. Ainsi la plupart des participants appliquent les acquis des ateliers, et beaucoup prolongent les activités collectives, dans le cadre de clubs de gymnastique, de séances d'aquagym, de randonnées en groupe... Malgré la difficulté qu'éprouvent certains seniors à changer leurs habitudes, les ateliers collectifs ont des effets positifs, car leurs principes d'intervention (bienveillance, non-jugement, transmission d'informations validées, valorisation des personnes...) et leur pédagogie interactive sont conçus pour faciliter l'adoption de comportements favorables à la santé. Interrogées sur les effets des ateliers, les personnes intégrées dans l'étude trouvent toutes des exemples d'effets positifs sur leur santé physique, psychique et ou sociale.

**Concernant l'impact des ateliers sur la santé intellectuelle et psychique, ce sont les ateliers « sophrologie et mémoire » qui sont cités quand il s'agit de constats d'amélioration des fonctions cognitives ou de bien-être. Concernant l'impact des ateliers sur la santé sociale, plusieurs personnes disent que les ateliers animent les villages, permettent les rencontres.**

Apprendre ensemble et être bien encadré, c'est ce qu'apportent les ateliers collectifs de prévention seniors. Les entretiens nous montrent qu'il ne s'agit pas juste d'un loisir, d'une façon de passer le temps. Les pratiques nouvelles sont ancrées, les effets positifs se font sentir dans la durée.

**Ainsi, les points forts du programme tels qu'ils ont été relevés sont les suivants :**

- Les ateliers collectifs de prévention répondent à une véritable attente des seniors.
- Les ateliers sont réalisés au plus près de chez eux. Pouvoir s'y rendre à pied, ou sans faire de longs trajets en voiture est un avantage très important.
- Les ateliers sont animés par des professionnels compétents, sur la thématique. La personne qui anime est le centre de l'information. Sa personnalité est primordiale dans sa façon de transmettre.

Le principal point à améliorer concerne la diffusion de l'information sur les ateliers. Beaucoup ont trouvé l'info par hasard. Enfin, la principale recommandation pour l'évolution du programme concerne le volume d'ateliers proposés. En effet, **le niveau actuel de déploiement des ateliers en Corse ne permettra pas cependant d'obtenir un impact en termes de santé publique.** Les ateliers sont trop peu nombreux, et n'ont touché qu'une petite partie du public cible. Maintenant que l'efficacité des ateliers est établie, il est temps de les généraliser, pour améliorer la santé et prévenir la perte d'autonomie de l'ensemble des seniors de Corse.

**Cette augmentation du nombre d'ateliers implique de consolider et d'animer le réseau des intervenants :**

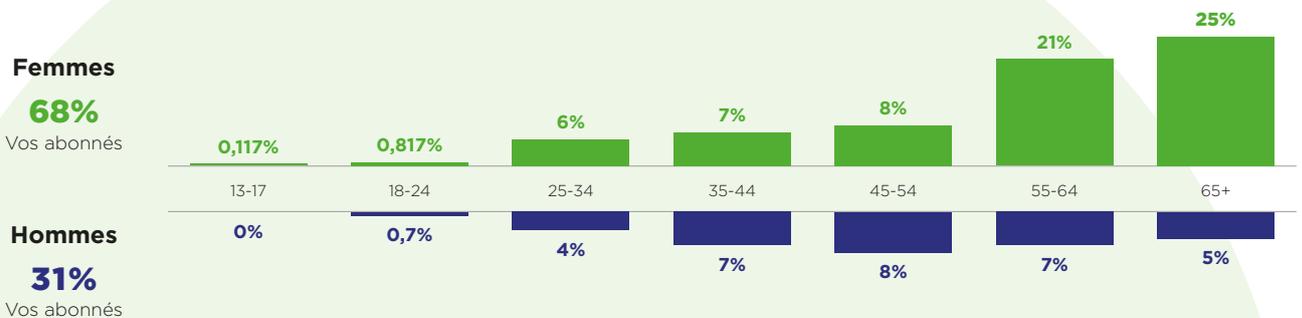
Le déploiement des ateliers demandera d'intéresser et de former de nouveaux animateurs, pour répondre à la demande et couvrir l'intégralité du territoire. Il conviendra donc que l'ASEPT Corse anime un réseau d'intervenants par exemple par un échange régulier d'information, une réunion annuelle dans chaque département, des formations en fonction des besoins.

# LA COMMUNICATION

## Les réseaux sociaux

L'ASEPT Corse, à travers l'animation de sa page Facebook, souhaite à la fois créer une communauté et informer les retraités des ateliers programmés. L'utilisation de la page vise à générer du trafic sur les sites ASEPT Corse et Bien-Vieillir Sud-PACA-Corse en agrémentant les publications de liens vers les annonces des actions et articles. L'enrichissement de la page est réalisé avec l'agence Perspectives Conseil, prestataire de l'ASEPT Corse.

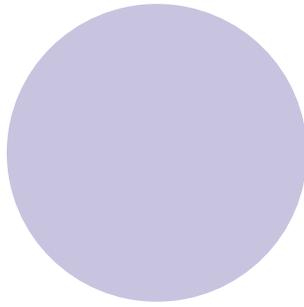
On recense **801 abonnés à cette page** (+300 abonnés en 2021), dont **68 % de femmes**; et **89 % de + de 55 ans**.



L'ASEPT Corse anime une page Twitter qui compte **77 abonnés**.

Le compte Twitter de l'ASEPT Corse vise une cible institutionnelle. En moyenne, les interactions sur le compte représentent :

- **23,6 clics** sur des liens via le tweet
- **21 J'aime** par mois
- **6,6 retweets** par mois



## Les campagnes d'e-mailing

L'ASEPT Corse dispose d'une base de données de 8297 contacts extraite des bases de données CARSAT et MSA, des informations librement données par les participants aux actions de l'association et des inscriptions sur le site Bien-Vieillir Sud-PACA-Corse.

Elle réalise des campagnes de e-mailing à partir des zonages par communes permettant de cibler dans un rayon d'environ 30 min de transport autour de la commune concernée.

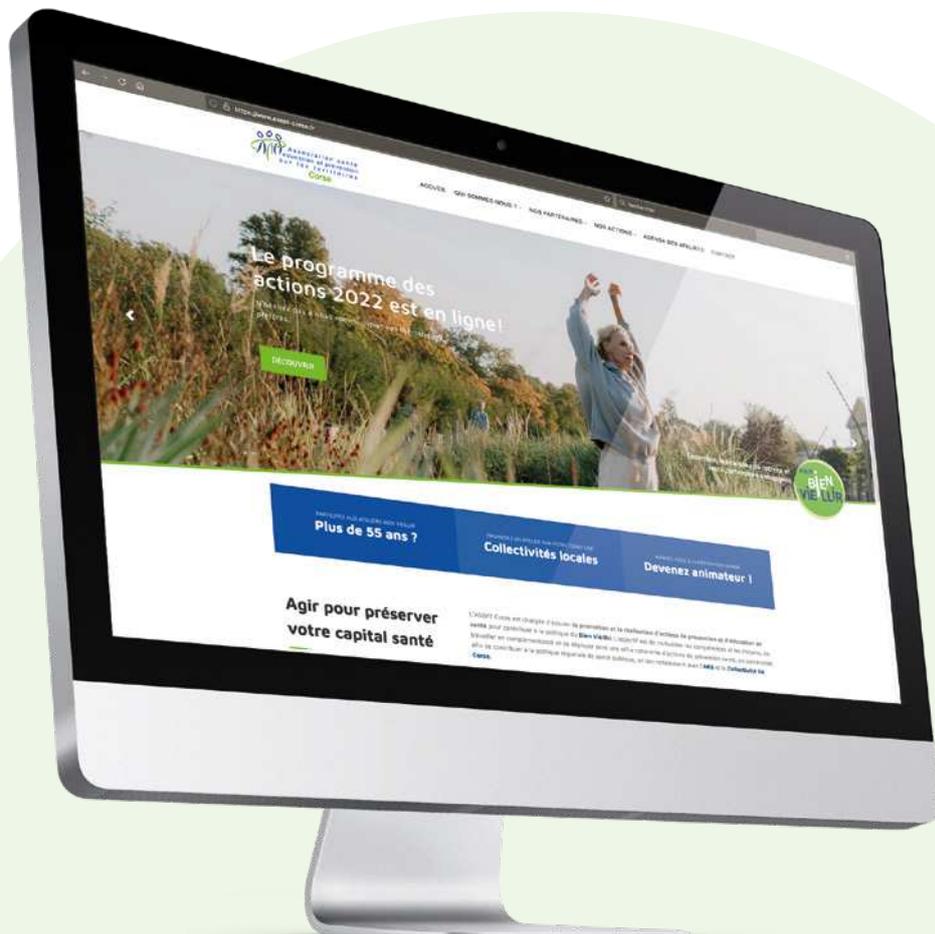
**En 2021, 57 campagnes ont eu lieu.**

## Site internet asept-corse.fr

**Une refonte du site internet a été effectuée au 1<sup>er</sup> trimestre 2021 pour une mise en ligne fin mars.** Un blog est alimenté avec des articles sur les thématiques du Bien-Vieillir par Perspectives Conseil à raison de 3 articles par mois.

Le nombre de visites du site, au 1<sup>er</sup> janvier 2022, s'élève à **3200 pour 468 utilisateurs.**

Le trafic sur le site est principalement généré par les posts Facebook et les campagnes de e-mailings depuis Sendinblue.



# LES PERSPECTIVES 2022

L'enjeu de l'année 2022 est double. Il s'agira tout d'abord d'augmenter le nombre des participants tout en maintenant une couverture de l'ensemble du territoire, à travers l'augmentation du nombre d'ateliers socles proposés et la diversification de l'offre. De plus, il s'agira de positionner les ateliers de l'ASEPT Corse dans un parcours global de prévention de la perte d'autonomie.

## Objectif 1

Augmenter le nombre d'ateliers tout en maintenant une couverture de l'ensemble du territoire.

### ● Maintenir une activité centrée sur les ateliers socle et les ateliers complémentaires :

<b>Ateliers Vitalité</b>	<b>Haute-Corse :</b> Saint-Florent, Biguglia, La Porta, Vescovato <b>Corse-du-Sud :</b> Eccica-Suarella, Grosseto-Prugna (Porticcio), Propriano, Sotta
<b>Ateliers Mémoire</b>	<b>Haute-Corse :</b> Luri, La Porta, Vescovato, Calacuccia, Biguglia <b>Corse-du-Sud :</b> Bastelicaccia, Pila-Canale, Sainte Marie Sicchè, Petreto-Bicchisano
<b>Ateliers numériques et forums numériques</b>	<b>Haute-Corse :</b> Lucciana, <b>Corse-du-Sud :</b> Coti-Chiavari, Forums à Biguglia et Afa
<b>Ateliers la santé c'est le pied</b>	<b>Haute-Corse :</b> Biguglia <b>Corse-du-Sud :</b> Afa, Grosseto-Prugna (Porticcio)
<b>Nouvel atelier « nutriactiv' »</b>	À programmer sur l'année 2022 dès la formation des intervenants achevée fin mars 2022

### ● Augmenter le nombre d'ateliers en extérieur :

Dans le contexte de la pandémie, des ateliers en extérieur ont été mis en place afin de limiter les risques de contagion. Au regard du vif engouement du public de l'ASEPT Corse pour ces ateliers et de l'intérêt en termes de Bien-Vieillir, il a été décidé de développer cette orientation et de proposer en 2022 des ateliers de randonnée à thème et marche nordique à Aléria et Corté. Est à l'étude la faisabilité de mise en place d'une activité de longe Côte (marche en immersion, physique et dynamique pour travailler les muscles grâce à la portance de l'eau).

### ● Continuer à proposer des ateliers complémentaires autour du lien social et du bien-être :

Des ateliers multithématiques (Jardinage, fabriquer ses produits « maison », découverte de l'Art thérapie à travers le modelage de l'argile, diététique pour bien manger avec un petit budget) seront proposés à Biguglia et Valle di Mezzana.

Des ateliers « anti-stress » seront mis en place à Saint-Florent, Luri, Vescovato, Morosaglia (Ponte-Leccia), Afa, Bocognano, Grosseto-Prugna (Porticcio), Santa Maria Sicche, Levie autour des thématiques suivantes :

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



➤ **Assurer la réalisation d'ateliers dans les « zones blanches » :**

Cette présence sera réalisée notamment à travers un partenariat avec la MSA qui mettra à disposition son bus localisé dans le Centre Corse pour réaliser des ateliers numériques dans le Niolo et dans le Bozzio.

➤ **Augmenter et structurer le réseau des intervenants :**

L'ASEPT Corse s'engage en 2022 à former de nouveaux intervenants sur les référentiels nationaux de formation afin de professionnaliser ceux-ci sur les ateliers socles.

➤ **Pérenniser le distanciel dans l'offre de prévention :**

L'ASEPT Corse fait partie du site [bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://bienvieillir-sudpaca-corse.fr) et à ce titre, elle s'inscrit dans le cadre de celui-ci.

La promotion de ce site, dont l'offre s'enrichit de mois en mois, sera réalisée au niveau de la Corse, afin de faire bénéficier les assurés corses des conférences et ateliers en distanciel. Par ailleurs, il est à noter que ce site cartographie tous les ateliers disponibles en Corse.

## Objectif 2

➤ **Inscrire les Ateliers de l'ASEPT Corse dans des parcours individuels de dépistage et de prévention :**

Un partenariat avec l'AGIRC-ARRCO se traduira en 2022 par la mise en place d'une action 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. Cette visioconférence sera accessible dans 4 lieux de regroupement (Biguglia, Ile-Rousse, Corte, Ajaccio) à travers le territoire, ainsi qu'à domicile en distanciel.
- Prescription et réalisation de bilan de prévention personnalisé
- Orientation vers des ateliers collectifs de prévention

Un partenariat dans le cadre du projet ICOPE est en cours d'étude : l'ASEPT Corse organisera son offre en conformité avec le cahier des charges ICOPE, dès 2022, sur certains territoires expérimentaux. Les thématiques concerneront les 6 domaines suivants : mobilité, humeur, nutrition, vue, audition, mémoire. Les seniors éligibles auront été repérés précocement selon le processus « ICOPE ».



## ASEPT Corse

chez MSA Corse  
Pernicaggio - CS 70407  
20705 Ajaccio cedex 9

Retrouvez-nous sur  
[www.asept-corse.fr](http://www.asept-corse.fr)

