

Des actions de prévention et d'animation

L'offre de prévention et d'éducation santé de l'ASEPT Corse est gratuite et destinée aux personnes de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de protection sociale.

Elle est constituée de cycles d'ateliers ludiques et thématiques, de journées d'informations, de conférences et de forums.

Pour nous contacter :

- Par mail : info@asept-corse.fr
- Par téléphone : 07 60 80 61 25
- Par les sites internet:

www.asept-corse.fr

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

- Sur les réseaux sociaux :  
- Par voie postale :

MSA Corse, à l'attention de l'ASEPT Corse

Pernicaggio

CS 70407

20705 Ajaccio cedex 9

L'ASEPT Corse en quelques mots ?

Créée en 2008, L'Association de Santé, Education et Prévention sur les Territoires est une structure inter-régime.

Sa vocation est de mutualiser les compétences et les moyens des différentes caisses de retraites, de travailler en complémentarité et de déployer ainsi une offre d'actions de prévention, en lien avec la politique régionale de santé publique du territoire, coordonnée par l'ARS et la Collectivité de Corse.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

L'ASEPT Corse remercie ses partenaires :



PROGRAMME D'ACTION

Retrouvez les actions de prévention et d'animation de l'ASEPT Corse





LE PROGRAMME D'ACTION DE L'ASEPT CORSE

Vitalité

La vitalité est une force qui peut être à la fois physique, mentale et spirituelle. Cet atelier est l'occasion d'échanger et d'obtenir des clés de compréhensions pour mieux vivre l'avancée en âge.

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.

Séniors au volant

Animé par un Intervenant Départemental de Sécurité Routière. Cette action propose de vous remettre à jour du code de la route et des ateliers ludiques autour des problématiques rencontrées par les seniors.

Bien-être

- Sophrologie: des techniques de relaxation par la respiration
- Naturopathie: des astuces naturelles pour rester en bonne santé
- Cap Bien-être: des conseils pour se recentrer et découvrir comment gérer l'anxiété
- Art thérapie: la gestion de ses émotions par une activité artistique

Activité physique adaptée

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

- Randonnée à thème
- Marche nordique
- Longe côte
- Prévention des chutes
- Equilibre

Bienvenue à la retraite

L'atelier Bienvenue à la retraite vise à accompagner les futurs et nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : démarches administratives et financières, projets de vie, lien social, prévention santé.

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 et vous enrichir, divertir et échanger avec les autres.

Nutri activ'

Prendre conscience de ses comportements et habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique pour échanger sur les comportements favorables à adopter.

Il s'agit de renforcer les comportements favorables au vieillissement réussi en passant par l'assiette et l'activité physique !

Atelier numérique

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

Cet atelier est là pour vous aider dans la prise en main et l'utilisation des outils qui vous permettent de rester en lien avec votre entourage ainsi que toutes les démarches en ligne auxquelles vous pourriez être confrontés.