

Rapport d'activité 2022



**ASEPT
CORSE**



Ateliers

Conférences

Forums

Activités de plein air

Agir
pour le
Bien-Vieillir
sur tout le
territoire



**Ensemble les caisses
de retraite s'engagent**

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
CORSE

Carsat Retraite
de Santé
au travail
Sud-Est

 **CNRACL**
Le réseau de l'assurance
vieillesse et dépendance

 **MSA** santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

 **ircantec**
La retraite complémentaire publique

 **Camieg**
Caisse d'assurance maladie des
Industriels Maritimes et agricoles

 **enim**
le régime social
des marins

 COLLECTIVITÀ di CORSICA
COLLECTIVITÀ di CORSE

Le mot du Président



Si l'année 2021 avait été marquée par la reprise post-Covid, l'année 2022 a été, grâce à un fort investissement, une année de développement pour l'ASEPT.

Avec un doublement du nombre de participants aux ateliers et conférences, notre ASEPT a montré sa capacité à proposer aux retraités des ateliers et à décliner ainsi la politique du Bien-Vieillir des régimes de retraite sur tout le territoire.

En effet, au-delà de ces chiffres, il est important de souligner que la multiplication des ateliers s'est faite sur tout le territoire, au plus près des habitants et qu'on a pu trouver une offre ASEPT dans 13 des 15 micro-régions de l'île.

L'offre s'est diversifiée : avec au-delà des ateliers habituels, des forums, des conférences, des activités en plein air qui ont créé du lien dans les villages.

Plus que jamais, au-delà des messages de prévention, l'ASEPT a contribué à lutter contre l'isolement et c'est bien là notre satisfaction.

Nous sommes fiers d'avoir pu, avec les intervenants qui constituent l'équipe de l'ASEPT, mener l'ensemble de ces actions.

Pour 2023, avec le soutien de la Conférence des financeurs et des régimes de retraite, l'ASEPT Corse continuera sur sa trajectoire de déploiement, au plus proche des retraités. Ambitieuse, elle se veut porteuse d'actions encore plus nombreuses et variées, pour contribuer au « Bien-Vieillir » de nos seniors sur tout le territoire.



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 rejointes en 2014.

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

La Gouvernance

Composition du Conseil d'Administration pour l'année 2021

Président	M. Charles-Dominique FIESCHI (représentant la MSA)
Vice-Présidente	Mme Aline MOULIN (représentant la CARSAT Sud-Est) Suppléant M. Jean-Philippe ORANGER (à compter du 31.05.2022)
Secrétaire	M. Dominique MASSARI (représentant la MSA)
Trésorier	M. Thierry PATTOU puis à compter du 31 mai M. Bruno HUSS (représentant la CARSAT Sud-Est) Suppléante Mme Dominique KLEIN.
Administrateurs	Mme Marie Josèphe ALPHONSI (représentant la MSA) M. Guy PHILIPPE puis à compter du 31 mai M. Richard TAGARIAN (représentant la CARSAT Sud-Est) Suppléante Mme Muriel SIMON DEVOS.
Administratifs	Mme Maria GUIDICELLI (représentant la MSA) M. Christian PORTA (représentant la MSA) M. Vincent VERLHAC (représentant la CARSAT Sud-Est) Mme Béatrice GUERRINI (représentant la CARSAT Sud-Est)
Personnalité qualifiée	Mme Thérèse ANDARELLI (jusqu'au 04/01/2022)

L'année 2022 a été marquée par le renouvellement des administrateurs du Régime Général qui ont été désignés par le Conseil d'Administration de la CARSAT SUD-EST le 18 mars 2022. C'est lors de l'Assemblée générale annuelle du 31 mai qu'ils ont été intégrés dans la gouvernance de l'ASEPT.

Le Conseil d'Administration s'est réuni 3 fois en 2022 : le 26 avril, le 31 mai et le 8 novembre.

L'ASEPT Corse, un fonctionnement en inter-régime avec un financement territorial



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 Béatrice GUERRINI,

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) jusqu'à février 2022

puis

Mme Sylviane AIX MARTINEZ

Mme Thérèse ANDARELLI,

représentant M. Vincent VERLHAC (Directeur Général de la CARSAT Sud-Est) jusqu'au 04.01.2022.

Au niveau opérationnel, le Comité Directeur s'est réuni 6 fois (18 janvier; 7 avril; 15 avril; 18 mai; 24 juin; 6 septembre), sous la Direction de Mme Béatrice GUERRINI, Directrice de l'ASEPT.

L'équipe

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

Elle est composée de personnels mis à disposition :

- Intervenant dans les caisses de retraite sur le champ de l'action sociale/partenariats :
 - **Mme Maria GUIDICELLI** (MSA)
 - **Mme Béatrice GUERRINI**, Directrice coordinatrice, et **Mme Sylviane AIX MARTINEZ**,
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.

L'année 2022 a été marquée par la stabilisation de cette équipe.

Le financement

Le financement de l'ASEPT est assuré par :

- Une dotation de fonctionnement attribuée par les régimes de retraite, les principaux contributeurs étant le Régime Général (CARSAT) et le Régime Agricole (MSA) mais également l'ensemble des autres régimes (CNRACL, ENIM, CAMIEG, IRCANTEC)
- La conférence des financeurs, à savoir la collectivité territoriale de Corse pour le programme « Invechjà bè » constituant le schéma directeur de l'Autonomie pour la région Corse
- Des recettes attribuées au titre de la réalisation par l'ASEPT de programmes par :
 - la MSA, au titre des actions du FNPEISA
 - l'ARS, au titre du programme nutrition
 - les Préfectures de Corse-du-Sud et de Haute-Corse, au titre du programme sécurité routière (PDASR).

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

Les partenaires institutionnels

Les membres fondateurs



La conférence
des financeurs

L'Agence régionale de santé et
les Services de l'Etat



Les autres partenaires : mutuelles et caisses de
retraite et organismes de sécurité sociale



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 % (vs 25 % au niveau national) de sa population âgée de 60 ans ou plus (soit 94 000 habitants), la Corse est la seconde région la plus âgée de France. Cette tendance devrait même s'amplifier puisque dans enquête projective, l'INSEE estime, pour le territoire Corse d'ici à 2030, que le nombre de personnes de 75 ans et plus augmenterait de 58 % d'ici à 2030, contre 27 % au niveau national et que la Corse compterait au total 21 000 séniors potentiellement dépendants à horizon 2030, soit 6 000 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 : le conseil pour bien vivre sa retraite, des actions individuelles pour les retraités les plus fragiles et enfin 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, structure inter-régimes créée par les caisses de retraite de la région Corse, déploie le programme coordonné des actions collectives de prévention dans le cadre de la politique nationale du « Bien-Vieillir ».

L'ASEPT promeut 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 social et déclinées en ateliers collectifs.

Les ateliers collectifs de prévention conçus par la CCMSA et la CNAV

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).



Le maintien des ateliers socle et leur actualisation



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 6 séances, la thématique de la nutrition est abordée 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 et l'importance de l'activité physique. Cet atelier 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 8 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, parfont l'offre des ateliers socle, notamment sur le volet gestion de l'humeur, du stress et maintien du lien social.

Les ateliers Bien-être

Par la Sophrologie

L'objectif est de retrouver détente physique et mentale et pour cela la sophrologue aide à diminuer le stress, harmoniser ses émotions, renforcer sa concentration et retrouver de la vitalité.

Par la Naturopathie

Cherche à rétablir les capacités d'auto-guérison inhérentes à chacun. Sa démarche consiste à s'appuyer sur les points forts afin de contrebalancer les faiblesses.

Découverte Multithématique

Les thématiques ont été choisies pour leurs bienfaits en termes de bien-être et de partage d'expériences, dans le but de développer ou maintenir un lien social entre les participants.

Atelier 1 : DIY : Fabriquer ses produits « maison ».

Atelier 2 : Diététique : Bien manger avec un petit budget.

Atelier 3 : Découverte de l'Art thérapie.

Atelier 4 : Jardinage (ex : apprendre à bouturer).

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 / longe-côte

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.

Les conférences

Un partenariat avec l'AGIRC-ARRCO s'est traduit 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 a été accessible à partir de 4 lieux de regroupement (Biguglia, Ile-Rousse, Corte, Ajaccio) à travers le territoire, ainsi qu'à domicile en distanciel. Au total, 110 personnes ont assisté à ces conférences qui ont été suivies d'un temps de convivialité organisé par l'ASEPT.
- La prescription et réalisation de bilan de prévention personnalisé.
- L'orientation vers des ateliers collectifs de prévention.

Les forums

Plusieurs forums se sont tenus en 2022 :

- **Un forum numérique** à Afa auquel ont participé la MSA (bus connecté), la CARSAT, la CPAM.
- **5 journées « senior au volant »** à Ajaccio, Calvi, Casaglione, Pila Canale et Sisco organisées conjointement avec la Sécurité Routière.



L'ASEPT Corse, une offre d'ateliers, de conférences et de forums répartie sur tout le territoire

L'ASEPT est intervenue dans **36 communes** en 2022, tant en Corse-du-Sud qu'en Haute-Corse, à la fois dans les communes les plus importantes mais également dans le rural.



Le bilan 2022

Bilan d'activité des ateliers et conférences

L'activité 2022 a été marquée par une hausse très substantielle du nombre de participants aux ateliers en présentiel par rapport à 2021, bien supérieure à celui de l'avant-crise sanitaire, mais aussi par l'accroissement du nombre d'actions proposées : **+ 72 % en nombre d'ateliers et + 120 % en nombre de participants**.

La participation a été réalisée très majoritairement en présentiel. Il avait été décidé de ne plus proposer d'actions en distanciel spécifiquement réalisées par l'ASEPT Corse pour 2022, dans la mesure où les assurés corses bénéficiaient de l'offre BienVieillirSudPacaCorse commune aux deux ASEPT Paca et Corse.

L'ensemble de ces ateliers en présentiel et actions en distanciel permettent de frôler le millier de participants aux offres de l'ASEPT en 2022.



Bilan territorial

La volonté de déployer une offre d'ateliers sur la totalité du territoire corse, y compris dans les micro-régions les moins bien desservies, est constitutive de l'ADN de l'ASEPT Corse et est encouragée par les orientations de la Conférence des Financeurs. En 2022, l'ASEPT a poursuivi l'extension territoriale de son champ d'intervention, multipliant les propositions partenariales auprès des Maires, afin que des ateliers soient accueillis sur un nombre de communes le plus important possible. Ainsi, l'ASEPT a été présente dans 36 communes contre 20 l'année précédente, soit +80 %.

L'ASEPT est présente dans 13 des 15 micro-régions de Corse, grâce à son réseau. Seules les régions du Fiumorbu et des Deux-Sevi n'ont pas accueilli d'ateliers ASEPT en 2022.

Outre la couverture de la quasi-totalité du territoire, l'ASEPT s'est efforcée de prévoir une offre dans les zones dites « blanches » et c'est ainsi que des activités ont été proposées sous forme :

- D'ateliers à : Coti Chiavari (atelier numérique); Santa Maria Sichè (naturopathie et Peps Eureka), Levie (naturopathie), Pianottoli-Caldarellu (nutri Activ'), Serra-di-Ferro (activité physique adaptée - longe-côte), La Porta (atelier vitalité et Pep's Eureka), Luri (sophrologie et Pep's Eureka), Pila Canale (Pep's Eureka), Calacuccia (Pep's Eureka)
- De deux forums sur le thème « Senior au volant » à Sisco et Pila Canale.

Bilan de l'adaptation de l'offre

L'augmentation du nombre d'ateliers en extérieur :

Pour mémoire, l'ASEPT avait mis en place, dans le contexte de la pandémie, des ateliers en extérieur. Au regard du vif engouement du public de l'ASEPT pour ces ateliers, il avait été décidé de développer cette offre. Ainsi, en 2022 :

- **4 activités « Longe Côte »** ont été mises en place durant l'été, auxquelles ont participé 61 personnes, à Aleria, Bonifacio, Porto-Polo et Sari Solenzara.
- **Une séance « Découverte Multithématique en extérieur »** a accueilli 16 participants pour des balades et découverte des plantes
- **2 ateliers Bien-être** (naturopathie), avec séance découverte des plantes, ont accueilli 19 participants, confirmant l'intérêt du public cible pour ces actions en extérieur.

Le développement d'ateliers complémentaires autour du lien social et du bien-être :

Des ateliers multithématiques ont été créés en réponse aux souhaits recueillis auprès des seniors pendant le confinement, à savoir se retrouver pour des activités en lien avec le partage d'expérience et la gestion des émotions :

Atelier 1 : DIY : Fabriquer ses produits « maison »

Atelier 2 : Diététique : Bien manger avec un petit budget

Atelier 3 : Découverte de l'Art thérapie

Atelier 4 : Jardinage (ex : apprendre à bouturer)

Les ateliers existant les années précédentes ont été maintenus :

- **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 (Théâtre notamment)

La promotion des ateliers en distanciel et conférences proposés par BienViellirSudPacaCorse :

Le site BienViellirSudPacaCorse est une plateforme, financée par les régimes de retraite de PACA et Corse sur laquelle sont proposés des contenus communs aux deux régions et sur laquelle figure, en temps réel, l'offre d'ateliers. La promotion de ce site a permis d'augmenter le nombre de retraités corses ayant bénéficié d'ateliers ou conférences en ligne : de 70 en 2020, nous sommes passés à 241 en 2021 puis à 348 l'an dernier. Pour mémoire, l'ASEPT Corse a fait le choix de ne plus proposer d'activités en distanciel.



L'ASEPT Corse, une équipe d'intervenants qui s'est enrichie et renouvelée en 2022

L'ASEPT fédère une équipe de 22 intervenants qui sont implantés sur tous les territoires de l'île. En 2022, l'ASEPT s'est attachée à enrichir son réseau en attirant des intervenants supplémentaires susceptibles de renforcer son offre sur toutes les micro-régions et de proposer de nouvelles thématiques d'ateliers. Ainsi, **12 nouveaux intervenants ont rejoint l'équipe.**

Afin de développer les ateliers créés et référencés par les Caisses Nationales, **l'ASEPT a pris en charge la formation au référentiel national de 7 intervenants**, désormais habilités à déployer Pep's Eureka et à NutriActiv.

En sus du renouvellement de l'équipe, l'ASEPT compte dans ses rangs des intervenants de longue date, comme **Isabelle SAVADOUX.**



Isabelle Savadoux, vous intervenez depuis plusieurs années maintenant dans le cadre de l'ASEPT sur la zone de l'extrême Sud et du Valinco, principalement sur les ateliers nutri Activ', vitalité et cap Bien-être mais également sophrologie. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur vous ?

J'ai effectivement une formation de sophrologue, mais pas seulement, puisqu'après une formation initiale en école supérieure de commerce et de nombreuses années passées dans le monde de l'entreprise, j'ai décidé de me tourner vers l'accompagnement individuel (à la création d'entreprise) afin d'exprimer une fibre personnelle plus axée sur l'épanouissement humain. C'est à travers une formation de formateurs que j'ai découvert mon goût pour l'animation et la transmission. Aujourd'hui, la conduite d'ateliers est au cœur de mes activités professionnelles; le fait d'animer, d'être en contact avec le public, de favoriser les échanges et la bonne humeur, de générer de la chaleur humaine dans un groupe tout en transmettant des messages de prévention me motive réellement. En tant qu'indépendant, on peut se sentir seul sur le terrain et c'est la raison pour laquelle j'apprécie l'équipe de l'ASEPT car on peut créer ensemble une dynamique. J'ai également apprécié d'avoir été formée par l'ASEPT pour les derniers ateliers.

Qu'apportent les ateliers au public de l'ASEPT ?

Ce que les retraités viennent chercher, ce sont d'abord des contacts, des échanges, et surtout à passer un bon moment ensemble, tout en apprenant à prendre soin d'eux-mêmes. Bien entendu, les messages de prévention santé sont importants et c'est une réelle satisfaction quand je rencontre

d'anciens participants aux ateliers qui me disent qu'ils ont mis en place des changements dans leur vie et qu'ils ont pris de nouvelles habitudes, plus saines. Parfois, on peut aussi aller plus loin lors de ces ateliers. Ainsi, Nutri Activ', au-delà des besoins nutritionnels et de l'influence de l'alimentation sur la santé, permet de parler de beaucoup de choses et d'aborder certaines pathologies. L'atelier Cap Bien-être, quant à lui, ouvre un temps de parole propice à d'autres questions plus personnelles et émotionnelles, la confiance en soi, le « bien vivre » avec soi et avec les autres, l'estime de soi...

Au-delà, qu'apportent les ateliers aux territoires ?

Très clairement, et cela ne s'explique pas vraiment, certains ateliers fonctionnent mieux dans certains territoires. Ce que j'observe, c'est qu'il y a désormais des territoires et des communes où une dynamique partenariale est bien engagée, les intervenants créent des passerelles entre eux, parviennent à coordonner les actions et les thématiques. Les retraités sont véritablement inscrits dans un ensemble d'activités les mettant en lien et leur permettant de rompre avec l'isolement. L'ASEPT contribue à ces dynamiques territoriales tant par ses ateliers que par les conférences, à l'instar des communes qui mettent notamment des lieux à disposition.

Qu'est-ce, pour vous, un atelier réussi ?

On peut dire qu'un atelier est réussi quand les participants me demandent à la dernière séance « c'est quand la suite ? », « quand est-ce qu'on se revoit ? », mais c'est aussi quand chacun s'exprime et se sent pleinement à l'aise. Ainsi, il y a quelque temps, lors d'un atelier Vitalité à Propriano, les participants ont choisi pour le dernier module d'apprendre la Chorévitabilité ! Je leur ai proposé d'aller en extérieur pour s'entraîner à réaliser cette chorégraphie en musique, si bien que tout le groupe a dansé dans la nature et en garde aujourd'hui encore un souvenir émouvant et vivifiant, comme en témoigne la vidéo qui a largement tourné parmi l'ensemble des participants !

La communication

Les réseaux sociaux

L'ASEPT a maintenu l'animation de sa page Facebook, qui constitue pour les retraités une communauté et permet de les informer sur les ateliers et événements 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 Perspective Conseil, prestataire de l'ASEPT.

On recensait, à fin 2022, **1138 abonnés à cette page** (+ 331 abonnés par rapport à 2021), dont 66 % de femmes; et 57 % de + de 55 ans.

Les campagnes d'e-mailing

L'ASEPT dispose d'une base de données de 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 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 2022, 75 campagnes ont eu lieu.**

Site internet asept-corse.fr

Une refonte du site internet avait été effectuée au 1er trimestre 2021. Un blog est alimenté avec des articles sur les thématiques du Bien-Vieillir par Perspective Conseil, à raison de 3 articles par mois. **Le nombre de visites du site, au 1er janvier 2023, s'élève à 3800 pour 733 utilisateurs.**

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

Un évènementiel avec la presse régionale

La presse a été mobilisée (rendez-vous presse et dossier de presse) le 18/11/2022 à l'occasion de la semaine de la dénutrition, autour d'un atelier NutriActiv organisé par l'ASEPT au CIAS de la CAPA, Espace Alban. L'objectif de cette action était de mieux incarner les ateliers, ce qui a été fait à travers deux reportages (Corse- Net Info et Settimana corsa).



Les perspectives 2023



Les objectifs de 2023 sont dans la continuité de ceux de 2022. Il conviendra de continuer à augmenter le nombre d'ateliers, tout en couvrant l'ensemble du territoire. Pour autant, l'ASEPT affiche depuis toujours le souhait de s'inscrire dans le réseau des intervenants opérateurs d'action contribuant aux politiques publiques de santé et, à ce titre, elle a postulé et été retenue sur plusieurs appels à projets de l'État, la Conférence des financeurs (CTC), et l'Assurance Retraite. Cette stratégie sera développée sur l'année.

Objectif 1

Continuer d'augmenter le nombre d'ateliers et conférences en couvrant de l'ensemble du territoire

Il s'agira, comme l'an dernier, d'asseoir l'impact de l'ASEPT en déployant les ateliers sur l'ensemble du territoire.

— **Le programme 2023, qui a vocation à être encore enrichi, est le suivant :**

Ateliers Vitalité	Haute-Corse Santa Maria di Lota Corse-du-Sud Vico
Ateliers Mémoire	Haute-Corse Rogliano, Corbara, Penta di Casinca, Prunelli di Fiumorbu Corse-du-Sud Casaglione, Cuttoli-Corticchiato
Ateliers numériques	Haute-Corse Santa Lucia di Mercurio, Santa Maria di Lota, Cervione, penta di Casinca, Corbara, Calacuccia Corse-du-Sud Propriano, Pietrosella, Vico, CAPA
Conférences La santé, c'est le Pied	Haute-Corse Bastia, Borgo Corse-du-Sud Cargèse, Sainte-Lucie de Porto-Vecchio
Atelier Nutri Activ'	Haute-Corse Bastia, Prunelli di Fiumorbu Corse-du-Sud Sainte-Lucie de Porto-Vecchio, Casaglione, Cuttoli-Corticchiato, Propriano

Objectif 2

Devenir un acteur de l'animation territoriale à destination des seniors

En 2023, l'ASEPT souhaite aller plus loin dans le partenariat avec les Mairies qui sont des relais incontournables. En effet, les Mairies font désormais appel à l'ASEPT pour proposer aux seniors demeurant sur la commune, des ateliers, animant ainsi la vie sociale. Au vu du succès de la conférence « la santé c'est le pied », l'ASEPT proposera aux communes des conférences en nombre plus important : en effet, ces temps de regroupement, moins impliquants que les ateliers, permettent aux seniors d'une commune de se retrouver et d'échanger tout en recevant des messages santé. L'ASEPT travaillera à la diversification des sujets et la recherche de nouveaux intervenants.



Objectif 3

Devenir un opérateur incontournable pour les porteurs des politiques publiques

L'ASEPT souhaite vivement devenir un acteur incontournable du Bien-Vieillir sur les territoires. **Bien entendu, l'ASEPT demeure avant tout une structure porteuse d'actions collectives de prévention, principalement d'ateliers, mais elle souhaite aller au-delà en se positionnant comme un opérateur des Institutions Publiques dans le champ de la prévention.** Pour cela, elle adapte son offre aux cahiers des charges et aux politiques publiques déployées par chacune des Institutions.

● Le déploiement d'actions du Plan National Nutrition Santé pour l'ARS :

L'ASEPT ayant été labellisée dans le cadre de la semaine de la dénutrition en 2022, elle s'est engagée auprès de l'ARS dans l'appel à projets « alimentation santé ». À ce titre, elle a reçu un financement pour mener en 2023 des ateliers répondant au PNNS sur 6 territoires, mais également un événementiel lors de la semaine de la nutrition, en novembre 2023. Pour cela, l'ASEPT élargira son public aux personnes de moins de 60 ans, en situation de précarité et aux aidants.

● Le numérique pour la CARSAT :

La CARSAT Sud-Est a lancé un appel à projets pour décliner en région les actions définies par la CNAV en faveur du numérique, auprès des seniors et l'ASEPT a été retenue pour la Corse. À ce titre, elle a reçu un budget pour déployer les actions définies par le cahier des charges (ateliers notamment) en 2023 dans les communes suivantes : Ajaccio, Sartène, Grosseto, Vico, ainsi que Santa Maria di Iotta, Corbara, Folelli, et Cervione.

● La sécurité routière pour les services de l'État et des Préfectures de Corse-du-Sud et Haute-Corse :

L'ASEPT a candidaté à l'appel à projets de la Préfecture mais n'a, à cette heure, pas encore de réponse. Elle a proposé l'action « seniors, restez mobiles », qui se déroule selon une première partie consacrée à la révision des principes de la signalisation routière (« re apprendre à lire la route »), avec un QUIZZ final portant sur les thématiques de vitesse, alcool, téléphone, médicaments... Un second temps est prévu, plus dynamique, axé sur des ateliers, notamment un atelier « boire ou conduire », un atelier « Réactionmètre, un atelier « simulateur de conduite », un atelier « seniors piétons ».

● « Bienvenue à la retraite » en Interrégimes :

« Bienvenue à la retraite » est une action collective nationale innovante, dont l'ingénierie a été élaborée par la CNAV et la CCMSA, dans un souci d'adaptation aux techniques pédagogiques récentes. Elle comprend le programme suivant :

- À la retraite : mes démarches administratives et financières (module socle)
- Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo (module socle)
- Je continue à prendre soin de moi (module socle)
- Votre expérience nous intéresse : rencontre avec des retraités (module socle)
- Du temps pour soi à offrir aux autres
- J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre
- 100 % mobile à la retraite
- S'enrichir de nos différences d'âge

Un appel à candidatures a été lancé par la CARSAT Sud-Est et l'ASEPT a été retenue pour un déploiement en Corse-du-Sud (CAPA, Sartène/Propriano, Porto-Vecchio) et en Haute-Corse (Bastia, Aleria, Corte, Ile-Rousse).

● La conférence des financeurs :

Dans le cadre de la Conférence des Financeurs, un programme d'ateliers a été retenu pour les années 2023 et 2024. Ainsi, pour 2023, un financement a été attribué pour la réalisation de 30 ateliers principalement sur les thèmes de la nutrition, l'activité physique, le bien-être et l'estime de soi, la mémoire/simulation cognitive et le numérique (détail en point 1°). La quasi-totalité des territoires de l'île sera couverte. En 2024, également sur ces thèmes, 32 ateliers sont financés.



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
CORSE

ASEPT Corse

chez MSA Corse
Pernicaggio - CS 70407
20705 Ajaccio cedex 9

Retrouvez-nous sur
www.asept-corse.fr

