

Semaine de la dénutrition : **L'ASEPT Corse accompagne les + de 55 ans pour** **concilier plaisir de se nourrir et besoins nutritionnels.**

Le vendredi 18 novembre à 14h30
CIAS CAPA - 4, rue Dr Del Pellegrino à Ajaccio

Nutri'Activ, voilà le nom du nouvel atelier de prévention santé de **l'ASEPT Corse**, destiné aux plus de 55 ans pour adapter leurs besoins physiologiques à l'avancée en âge.

Ce Vendredi 18 novembre à 14h30, la dizaine de participants, présents à l'espace Alban à Ajaccio pour cette troisième séance, explorera l'impact des sens sur les choix alimentaires.

Une thématique qui fait écho aux enjeux de santé publique actuels avec, ce même jour, le début de la Semaine de la Dénutrition, une problématique qui concerne dans le pays 25% des personnes de plus de 70 ans vivants seules.

Coorganisé avec le CIAS du Pays Ajaccien et animé par un intervenant professionnel, qualifié et formé par l'ASEPT, cet atelier gratuit qui se déroule d'octobre à décembre 2022 se veut très participatif.

Durant cette séance, les plus de 55 ans apprendront, de façon ludique et conviviale, à cultiver le plaisir de se nourrir pour rester en bonne santé et à adapter leur mode de consommation alimentaire à leurs besoins.

Ce nouvel atelier Nutri'Activ de l'ASEPT Corse se déploie en 6 rendez-vous hebdomadaires de 2h30, pour explorer alimentation équilibrée et activité physique. Une proposition qui vient compléter l'offre de prévention santé interrégime des Caisses de retraite (vitalité; mémoire; numérique), déployée par l'ASEPT Corse sur tout le territoire, en collaboration avec les communes ou les associations d'usagers.

La thématique de la nutrition des personnes âgées est essentielle en matière de prévention de la perte d'autonomie pour un territoire qui comptera 128 000 personnes de plus de 60 ans en 2030.

À propos de l'ASEPT Corse :

Apprendre ou réapprendre les bases d'une bonne hygiène de vie pour rester en bonne santé et maintenir son autonomie, tout en avançant en âge : voilà l'objectif des ateliers de prévention gratuits organisés par l'ASEPT Corse, pour les plus de 55 ans sur l'ensemble du territoire.

Nées de la volonté de coopération et de coordination de l'offre de prévention des trois régimes de retraite MSA, SSI, CARSAT, les Associations de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires (ASEPT) ont pour mission la mise en œuvre de l'offre commune interrégime d'actions collectives d'éducation et de sensibilisation au « Bien vieillir » dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie.

L'ASEPT Corse déploie, depuis plus de 14 ans, son offre dans les différentes microrégions de l'île.

En 2021, tous ateliers confondus, ce sont plus de 564 seniors qui ont bénéficié des actions collectives de prévention et de maintien de l'autonomie de l'ASEPT Corse.