

PROGRAMME



centre intercommunal d'action sociale du pays ajacien

CIAS - Janvier Février Mars 2020

A LA UNE

**LECTURE THÉÂTRALISÉE
« LES LETTRES DE MON
MOULIN »** suivie d'un
**gouter accompagné de
friandises et de convivialité**

Tout Public - Deux comédiens de renommés Bernard Larmande et Sylvie Genty vous feront voyager dans les « écritures » d'Alphonse Daudet. Alphonse Daudet est sans nul doute l'un des maîtres incontestés de la poésie à la mode Provence. C'est avec lui qu'ils ont souhaité faire entendre l'émotion, la vibration, la grâce de cette terre enchantée, la fleur de cytise aux lèvres, au pas tranquille et majestueux de la mule du pape, et aussi évoquer cette langue du XIX^{ème} si parfaite, si juste, si belle et cette culture qui nous sont chères.

Samedi 15 février à 15h

Espace Alban

Participation 5€ - Gratuit pour les enfants

**JOURNÉE
INTERNATIONALE DE
LA FEMME** Le métier a-t-il
toujours un genre ?

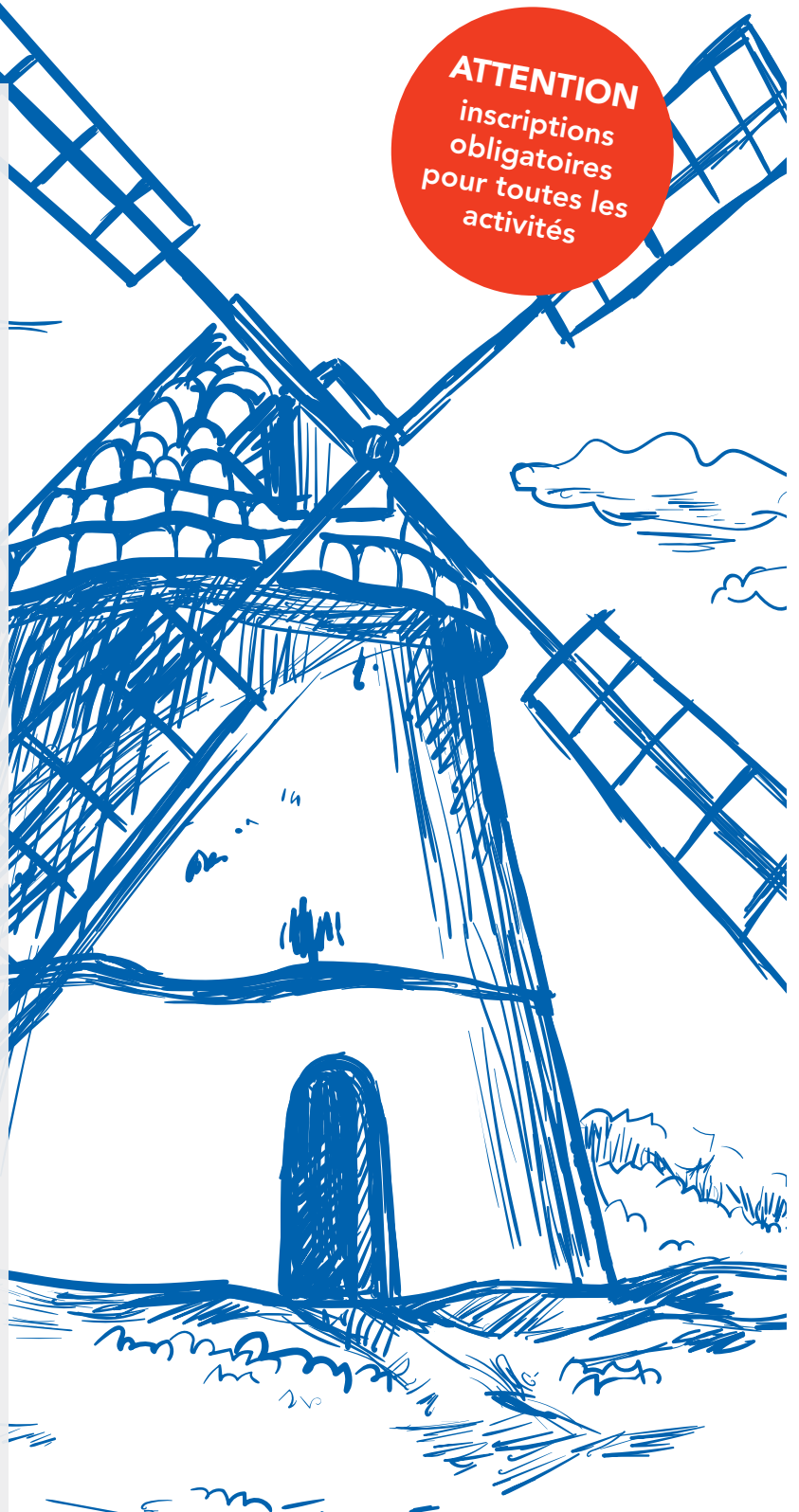
Tout Public - Le CIAS recevra des élèves pour s'adonner au jeu « Qui est-ce ? » en version vivante ! Nos invités, tous issus de professions qui ne collent pas à leur physique ou genre, se donneront à cœur joie de brouiller les pistes. Ce jeu sera suivi d'un débat autour du combat pour l'égalité entre hommes et femmes.

Lundi 9 Mars 14h30

Espace Alban

Animé par Maria Lanfranchi

ATTENTION
inscriptions
obligatoires
pour toutes les
activités



SANTÉ ET SPORT

CAUSERIE AUTOUR DU SOMMEIL DE NOS AINÉS

Public senior - Pour nos aînés, prendre soin de sa santé, c'est aussi prendre soin de son sommeil. Il faut donc réapprendre à le connaître en fonction des changements liés à l'âge afin de pouvoir bénéficier d'une nuit réparatrice et éviter les risques dus au manque de repos.

Lundi 27 janvier à 14h - Espace Alban

Information dispensée par le Docteur Tardy Robert, gériatre

GYM EQUILIBRE ET COORDINATION

Tout public - Les exercices avec le bâton sont particulièrement adaptés en tant que complément de leçons de gymnastique pour le dos et la colonne vertébrale afin d'éviter de mauvaises postures.

Mardis 18 et 25 février et mercredis 19 et 26 février à 10h

Espace Alban

Intervenante : Pascale

BOXE INITIATION

Tout public - Côté santé, la boxe nous maintient en forme en faisant travailler le cardio et côté beauté, elle nous aide galber notre silhouette de manière harmonieuse. A venir expérimenter durant les vacances scolaires sous forme de stage avec l'association omnisport des JDE.

Les mardis 18 et 25 février à 14h - Espace Alban

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET PIQUE-NIQUE

Tout public - Profitez d'un moment convivial, entouré(e)s de vos amis du CIAS et des jeunes pour vous oxygéner le temps d'une ballade d'une heure. A l'issue et selon votre envie, un pique-nique permettra de clôturer le moment en beauté! (Possibilité d'amener vos petits-enfants).

Jeudi 20 et vendredi 28 février à 10h30

Lieu de rendez-vous : devant la paillote Tahiti

Intervenant : Antoine de l'ASPTT

DANSE DU MONDE

Tout public - Qui pourrait rester immobile au son d'un rythme entraînant ? Nul besoin de parler la même langue, les corps parlent d'eux-mêmes. Dansez avec plaisir et venez découvrir les danses du monde que nous vous avons sélectionnées avec l'association omnisports des JDE.

Les jeudis 20 et 27 février à 14h - Espace Alban

JOURNÉE MONDIALE DE L'AUDITION

Thème : Quel avenir pour l'oreille de nos jeunes ?

Tout public - Grâce à ce grand engagement annuel que représente la campagne «Journée Nationale de l'Audition», la santé auditive est peu à peu intégrée comme un facteur clé du «prendre soin de soi». Il nous faut encore convaincre la population à modifier ses comportements.

Jeudi 12 Mars à 14h - Espace Alban

Information dispensée par les Docteurs Joly Bertrand et Bancel Paul, médecins ORL, le pôle surdité de Corse et le Centre Audioprothésiste Audio 20000 d'Ajaccio



Attention! L'inscription est obligatoire pour toutes les activités!

JOURNÉE « SPORT INTERGÉNÉRATIONNEL » À SARROLA-CARCOPINO

Tout public - Le CIAS du Pays Ajaccien et le club ASPTT Ajaccio s'unissent le temps d'une journée sportive et récréative! Le principe? Allier un(e) senior avec un(e) enfant licencié(e) au club et s'affronter dans diverses activités : Tennis, Tir à l'arc, Football adapté ...

En amont, il est prévu 3 entraînements par activité soit :

Les 9, 16 et 23 février de 10h30 à 12h : 3 entraînements de football à 5

Les 8, 15 et 22 mars de 10h30 à 12h : 3 entraînements de tir à l'arc

Les 12, 19, et 26 avril de 10h30 à 12h : 3 entraînements de tennis

Au mois de mai : pour terminer par la journée sportive intergénérationnelle!

Pas d'inquiétude à avoir sur votre niveau sportif, c'est dans un esprit loisir que cette journée se prépare. Il faut tout de même avoir une bonne aptitude dans vos déplacements.

Club ASPTT Ajaccio à Sarrola-Carcopino, (route de Bastia, après le collège de Baléone)

Intervenants : Joris, Antoine, Frédéric - Inscription avant le 31 janvier, assiduité requise

BOXE FÉMININE Estime de soi

Public féminin à partir de 12 ans - La commission féminine de la Ligue Corse KMDA propose un atelier découverte des sports de combats auprès du public féminin. Présentation et évolution de la boxe au féminin, séquence interactive basée sur le développement personnel à travers le sport puis enfin une démonstration et une mise en pratique.

Vendredi 6 mars à 15h - Espace Alban

YOGA DU RIRE

Tout public - Rire, c'est bon pour la santé. Le yoga du rire utilise le rire pour profiter de ses bienfaits : sur le stress, la douleur, mais aussi le sommeil. A venir expérimenter avec un vêtement coloré!

Mercredis 19 et 26 Février à 14h30 - Espace Alban

Intervenante : Geneviève

CULTURE ET PATRIMOINE

FIL ROUGE «NAPOLÉON ET LES FEMMES»

Tout public - L'histoire racontée avec aisance et passion.

Mardis 28 janvier, 11 février et 31 mars à 14h

Grande galerie du Musée Fesch.

Intervenant : Philippe Perfettini, spécialiste de l'histoire Napoléonienne et animateur du Patrimoine à la Ville d'Ajaccio.

BALADE PÉDESTRE URBAINE ET CULTURELLE DE LA CITÉ IMPÉRIALE

Tout public - Cette visite guidée vous permettra de (re)découvrir Ajaccio sous un angle pédagogique et interactif, de poser un nouveau regard pour retrouver les racines historiques et la culture populaire.

Lundi 3 février à 9h - RDV devant la mairie d'Ajaccio.

Intervenant : Philippe Perfettini, spécialiste de l'histoire Napoléonienne et animateur du Patrimoine à la Ville d'Ajaccio.

CONFÉRENCE I MAZZERI

Tout public - La tradition populaire, colportée par les recueils de contes, veut que le mazzeru soit un homme, généralement mal baptisé, qui a le don ou la malédiction de prédire la mort.

Vendredi 20 mars à 14h - Espace Alban

Information dispensée par Madame Linda Piazza

Attention! L'inscription est obligatoire pour toutes les activités!



THÉS DANSANTS

GALETTE DES ROIS

Public sénior - La tradition veut qu'elle soit l'occasion de « tirer les rois » à l'Épiphanie : une fève est cachée dans la galette et la personne qui obtient cette fève devient la reine ou le roi de la journée et a le droit de porter une couronne de fantaisie.

Lundi 13 janvier à 14h - Espace Alban

Participation 5€ à régler à l'inscription

Samedi 25 janvier à 14h - pôle socio-culturel de Trova sur la commune d'Alata

SAINT VALENTIN

Public sénior - Le jour de la Saint-Valentin est considéré dans de nombreux pays comme la fête des amoureux. Les couples en profitent pour échanger des mots doux et des cadeaux comme preuves d'amour ainsi que des roses rouges qui sont l'emblème de la passion.

Lundi 17 février à 14h - Espace Alban

Participation 5€ à régler à l'inscription

FÊTE DES GRANDS-MÈRES

Public sénior - La fête des grands-mères est un hommage rendu par les petits-enfants à leurs mamies, mais aussi une manifestation visant à valoriser le rôle des grands-mères dans notre société, l'occasion de remettre à chacune une jonquille.

Lundi 2 mars à 14h - Espace Alban

Participation 5€ à régler à l'inscription

BÉNÉVOLES

Vous pouvez devenir bénévoles du CIAS du pays Ajaccien... Le CIAS du Pays Ajaccien souhaite donner une place plus importante à ses usagers. Plus qu'acteur, vous pouvez être à l'initiative de projets ou soutenir ceux existants. Le CIAS du pays ajaccien souhaite vous redonner la parole et vous faire devenir des personnes ressources sur son territoire d'intervention.

Contactez-nous!

SORTIES NATURE

PIQUE-NIQUE / KARAOKÉ EN LANGUE CORSE

Tout public - Venez-vous essayer au karaoké en langue corse! Un « pique-nique partagé » où chaque participant apporte un plat ou gourmandise pour contribuer à un buffet collectif et convivial.

Lundi 20 janvier à 12h - Espace Alban

Animation offerte par le service Langue et Culture Corse de la Ville d'Ajaccio

PIQUE-NIQUE AU DOMAINE DES MILELLI

Tout public - Balade suivie d'un pique-nique et d'un jeu de pétanque. Situé sur les hauteurs d'Ajaccio, ce domaine abrite l'ancienne maison de campagne des Bonaparte, qui est classée monument historique et ne se visite pas, et une oliveraie séculaire. Le site est classé comme remarquable et pittoresque.

Lundi 24 février à 9h30 - Rendez-vous sur place

Intervenants : Pascale et Félix

Conditions : tenue confortable, baskets, pique-nique, bouteille d'eau, jeu de boules.

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités!



Pour toute participation aux activités du CIAS il est nécessaire d'être adhérent.
L'adhésion est annuelle.

Conditions : résider sur le territoire de la CAPA, et remplir le bulletin d'inscription.

Contact :

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr
ou ccas2a@gmail.com

CIAS Service Animation
Espace Alban
rue del Pellegrino
20000 Ajaccio
www.ca-ajaccien.corsica

ACTIVITÉS PERMANENTES SENIORS À AJACCIO

CIAS - Janvier Février Mars 2020



centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien

LUNDI

GYM

9h à 10h - Espace Alban
Groupe 1 - avec Nicolas

GYM

10h à 11h - Espace Alban
Groupe 2 - avec Nicolas

THÉ DANSANT

1 fois/mois - Espace Alban

JEUDI

GYM TONIQUE

9h30 à 10h30 - Espace Alban
avec Pascale (sous réserve de
sortie aux Milelli avec Félix)

HISTOIRE DE L'ART

10h à 11h30 - Musée Fesch
avec Julie

INFORMATIQUE

10h à 11h - Médiathèque des
Jardins de l'Empereur
Groupe débutant avec David

DANSE DE SOCIÉTÉ

Danse en ligne, Madison
14h à 15h15 - Espace Alban
Avec Sylvette

TAÏ CHI ET QI GONG

15h15 à 16h15
Avec Renato



MARDI

INFORMATIQUE

9h à 10h - Centre Social des Salines
Groupe débutants

ZUMBA

9h30 à 10h30 - Espace Alban
Avec Pascale

SOPHROLOGIE

10h30 à 11h30 - Espace Alban
Avec Dalilda

LANGUE ET CULTURE CORSE

10h à 11h - Espace Alban
Avec Jean-Pierre et Zecca

THÉÂTRE

14h à 16h - Espace Alban
Avec Bernard

VENDREDI

INFORMATIQUE

Accès aux droits
9h à 11h - Centre Social des Salines
Avec Josy

ACQUAGYM

10h30 à 11h30 - Piscine des Salines
Avec Colomba ou Michèle

YOGA

10h45 à 11h45 - Espace Alban
Avec Christian

INFORMATIQUE

10h30 à 12h - Médiathèque Saint-Jean
Groupe initiés avec Florian

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Conférences
Ateliers découverte

MERCREDI

GYM ESTHÉTIQUE

9h30 à 10h30 - Espace Alban
Avec Pascale

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

9h30 à 10h30 - Espace Alban
Avec Isabelle

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

10h30 à 11h30 - Espace Alban
Avec Isabelle

CHORALE

14h à 15h30 - Espace Alban
Avec Béatrice

ACTIVITÉS MANUELLES

15h à 16h30
Avec Jeanne

ACTIVITÉS LIBRES

Vous préférez les activités libres ?
Il existe une salle adjacente à
l'Accueil du CIAS Anziani, il s'agit
d'une salle de détente, de réunion
amicale.

Cet espace « ouvert » se veut un
lieu d'échange et de rencontre,
où l'on peut se retrouver autour
d'un café, d'une boisson fraîche
ou d'une gourmandise. Il est
également mis à disposition des
adhérents, différentes fournitures
de loisirs comme par exemple des
jeux de carte, des jeux de société,
des livres, de la laine pour tricoter,
etc. afin de partager un moment en
toute simplicité.

Du lundi au vendredi

Sauf jours fériés

De 9h à 16h30

Espace Alban

ACTIVITÉS PERMANENTES DANS LES VILLAGES

CIAS - Janvier Février Mars 2020



centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien

SOPHROLOGIE-RELAXATION

Public senior - La sophrologie est une méthode de développement personnel qui œuvre à l'étude de la conscience individuelle et vise à tenir compte de l'histoire de chacun.

ALATA

Lundis de 10h à 11h (hors vacances scolaires)

Pôle socio culturel de Trova

Avec Dalila Miloud - Inscription obligatoire

SARROLA-CARCOPINO

Jeudis de 9h à 10h (hors vacances scolaires)

Mairie annexe (rond point du collège de Baléone)

Avec Sophie Padovani - Inscription obligatoire

AUTRES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR

LA MAIRIE D'AVA

De nombreuses activités vous sont proposées toute l'année : activités sportives, manuelles, etc.

Tél : 04 95 10 90 00

Site : www.mairie-ava.com

UNION SPORTIVE ET CULTURELLE D'AVA

Tel : 04.95.71.05.69

Page Facebook : USC AVA

LA MAIRIE D'ALATA

Activités sportives, activités manuelles, ateliers cuisine, etc.

Pôle Socio-culturel de trova

Tel : 04 95 25 33 76

DES MINÀ ET DES MISSIÀ D'ALATA

Tél : 06 80 26 55 00

FOYER RURAL DE CUTTOLI

Tel : 06.12.16.12.45

Site : <http://www.cuttoli.fr>

LA MAIRIE DE SARROLA CARCOPINO

Nombreuses activités tout au long de la semaine : atelier mémoire, judo, chant, tricot, ainsi que des événements festifs au rythme des saisons.

Tél : 04 95 25 63 68

Mail : accueil@mairie-sarrolacarcopino.fr

U LIAMU GRAVUNINCU

Tél : 04 95 53 72 00 / 06 28 50 84 68

Site : <https://ulg2.jimdo.com>

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

Public senior - L'entraînement cérébral a pour objet de proposer aux personnes des activités de stimulation cognitive et un entraînement à la mémorisation.

Ces ateliers comportent en général des exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire : ancienne, immédiate, visuelle et auditive, logique et imagination. Ils sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration par :

- la stimulation de l'activité cérébrale
- l'évaluation du potentiel mémoire
- l'exercice de l'attention
- le travail de la mémoire en la stimulant au quotidien

AFA

Mardis de 15h30 à 16h30 (hors vacances scolaires)

Au dessus de la crèche

Avec Isabelle - Inscription obligatoire

ALATA

Jeudis de 15h30 à 16h30

(hors vacances scolaires)

Pôle socio culturel de Trova

Avec Isabelle - Inscription obligatoire



Pour toute participation aux activités du CIAS il est nécessaire d'être adhérent. **L'adhésion est annuelle.**

Conditions : résider sur le territoire de la CAPA, et remplir le bulletin d'inscription.

Contact :

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr
ou ccas2a@gmail.com

CIAS Service Animation
Espace Alban, rue del Pellegrino, 20000 Ajaccio
www.ca-ajaccien.corsica