

PROGRAMME

CIAS - Octobre Novembre Décembre 2021

CIAS

centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien



ATTENTION
inscriptions
obligatoires
pour toutes les
activités

A LA UNE

LA SEMAINE BLEUE IMPÉRIALE (SBI)

Seniors - La Semaine Bleue Impériale constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

Elle est ouverte aux seniors du territoire de la CAPA.

Cette année, la thématique «ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire».

Retrouvez le programme en retrait au CIAS ou via le site internet de la CAPA :

ca-ajaccien.corsica/semaine-bleue-imperiale-2021

Du 4 au 8 octobre

LA UNE

ORANGE DAYS 2021

Tout public - Retrouvez dès novembre, la programmation spéciale de l'action de «Lutte contre les violences faites aux femmes» en partenariat avec l'ensemble du réseau d'acteurs institutionnels et associatifs engagés. L'édition 2021 est parrainée par Monsieur Jean-Charles PAPI, chanteur emblématique corse.

Du 25 novembre au 10 décembre

SECURITE ROUTIERE

Tout public - Information collective de sensibilisation à la sécurité routière.

Vendredi 29 octobre 2021 le matin - CIAS Alban

Vendredi 5 novembre 2021 l'après-midi - CIAS Alban

L'horaire sera précisé ultérieurement

En association avec la Préfecture de Corse-du-Sud

Toutes les activités sont soumises au respect des gestes barrières. Au moment de votre inscription, il vous sera précisé les activités qui nécessitent le pass' sanitaire.

CULTURE & PATRIMOINE

HISTOIRE DE L'ART

Initiez-vous à l'Histoire de l'Art sous forme de visites guidées autour des collections prestigieuses du Palais Fesch.

Les jeudis 21 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre

à 10H - CIAS Alban et Musée Fesch

Visite du Musée en sous-groupe de 10 personnes

Pass' sanitaire obligatoire pour l'entrée au Musée - Respect des gestes barrières

CYCLE CONFÉRENCES PAR J-J ANDREANI EN VISIOCONFÉRENCE

ARTI D'ORTI, ORTI D'ARTI

JARDINS D'AGRÉMENT ET PARCS FLORAUX À AJACCIO

D'utiles à essentielles, belles à regarder, les plantes du jardin ornemental constituent les éléments fondamentaux de l'espace topiaire où l'on admire le savoir-faire et la vieillesse des artistes topiararii (jardiniers horticulteurs et paysagistes).

La conférence propose une découverte, à travers le temps et l'espace, de ces espaces aménagés qui abritent variétés surprenantes, essences exotiques et curiosités botaniques.

Lundi 8 novembre à 14h - CIAS Alban et en visio

ICI TOUT BRILLE, TOUT EST COULEUR, TOUT EST LUMIÈRE

LES PEINTRES CÉLÈBRES À AJACCIO

Comme le dit si bien Matisse : «la Corse est un éblouissement, car ici tout brille, tout est couleur, tout est lumière». Au XIX^{ème} siècle, l'île de beauté est souvent visitée par de nombreux artistes. Les plus grands écrivains y font escale, c'est le cas d'Honoré de Balzac, d'Alexandre Dumas, de Prosper Mérimée, de Gustave Flaubert, de Guy de Maupassant et de bien d'autres encore.

Cette conférence illustrée de documents iconographiques très variés, propose une découverte de cette relation particulière qu'ont entretenue ces grands noms de la peinture avec le Pays Ajaccien, les artistes locaux et qui a produit des œuvres magnifiques.

Lundi 6 décembre à 14h - CIAS Alban et en visio

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



ACTIVITÉS LIBRES

Les activités libres dans la salle d'activité du CIAS s'organiseront sur réservation.

Places limitées, restrictions sanitaires

SANTÉ

CYCLE VIBRATION-BIEN-ÊTRE, ASSOCIATION « AU CŒUR DE SOI »

Au Cœur de Soi est une association qui existe depuis 2 ans. Elle mène différentes activités bien-être, mais propose surtout des ateliers autour de deux grands thèmes : l'accompagnement et l'orientation individuels et collectifs (tout âge) afin de favoriser l'harmonie et l'équilibre moral/physique.

Les ateliers se composent : d'exercices de respiration, ancrage, chant mantra, initiation à la méditation pour apaiser le mental, gestion du stress, retrouver la paix intérieure, travail sur l'estime de soi. Les ateliers s'adaptent au public (âge, condition physique, etc.), à la motivation (visée professionnelle ou personnelle) et sont dirigés par une intervenante qualifiée et formée.

Les vendredis 19 novembre et 10 décembre de 14 à 16h - CIAS Alban

Intervenante : Nathalie Burelli, intervenante Bien-être association Au Cœur de Soi

MOIS SANS TABAC

Mois sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité.

Vendredi 5 novembre 2021 à 14h - CIAS Alban

Intervenante : Angélique BAUDIN de l'Association Addictions France

LA PARENT'AISE

Pendant les vacances de la Toussaint et de Noël, partageons des moments conviviaux en famille!

3 ateliers sont prévus pour les enfants entre 16 mois et 6 ans :

Pensez-y ! pour ces ateliers, les enfants peuvent être accompagné soit d'un parent soit d'un grand parent.

Chaque atelier comporte plusieurs temps fort :

- Accueil du public / temps d'adaptation pour s'acclimater à l'espace et aux copains
- Introduction de la thématique du jour à travers un album jeunesse
- 30 à 45 minutes d'atelier dirigé en duo avec le parent
- 15 à 20 minutes d'atelier collectif pour renforcer les notions vues durant la séance (jeu collectif / motricité ...)

Au CIAS Alban

Intervenantes : Sophie Appietto, Educatrice de Jeunes Enfants (EJE) du CIAS et Lili's stories

UN ATELIER CUISINE AUTOUR DU GOÛT : DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTES SAVEURS (Dégustation)

Le mardi 2 novembre de 10h15 à 11h45

UN ATELIER CRÉATIF, SUR LE THÈME DE L'AUTOMNE

(Détente et complicité)

Le jeudi 4 novembre de 10h15 à 11h45

PRÉPARONS NOËL AUTOUR D'UN ATELIER CRÉATIF

(Détente et complicité)

Le lundi 20 décembre de 10h15 à 11h45

ATELIER MASSAGE

Pour les enfants dès la naissance jusqu'à 1 an, accompagné d'un parent. Partagez un moment de douceur avec votre enfant et apprenez les gestes qui le soulagent avec le massage.

Renseignements, inscription et pour connaître nos dates, contactez Mme Sophie APPIETTO au 07 87 74 60 34 ou au 04 95 51 52 88 ou par mail : s.appietto@ca-ajaccien.fr

Intervenante : Claire Moneron, Instructrice massage bébé et Sophie Appietto, Educatrice de Jeunes Enfants (EJE) du CIAS



DANS LE RURAL

Les agents du CIAS se rendent au plus près de chez vous pour un service de proximité dans les villages de la CAPA.

Le service Aiutu (accompagnement social & accès aux droits) sur RdV et sur votre Commune en contactant le 04 95 51 52 88.

Le service Anziani (portage de repas, transport à la personne) assure une permanence tous les 1^{ers} mercredis du mois au Centre Social et Culturel de Peri.

Le service Leia et Ghjovani (Jeunesse, Animations & Citoyenneté) assure une permanence tous les 2^{èmes} vendredis du mois au Centre Social et Culturel de Peri.

NOUVEAUTÉS

FORMATION ET PRÊT DE TABLETTE !

Le CIAS du Pays Ajaccien attentif pour maintenir le lien social avec le public quotidiennement accueilli dans ses locaux, a lancé depuis cet été ses activités en visioconférence via l'application ZOOM.

Conscient des difficultés que certains seniors ont, à se servir de leurs appareils connectés (téléphone mobile, tablette...), le CIAS propose des formations individuelles à l'utilisation de votre propre appareil ! Pour les seniors ne possédant pas d'appareils connectés, nous avons aussi mis en place un dispositif de prêt de tablettes vous permettant de suivre les activités (sous réserve d'une signature d'un contrat de prêt et d'une caution).

Prenez rendez-vous avec un agent du CIAS en appelant directement notre secrétariat.

Nombre limité de tablettes.

LE CIAS À L'ANTENNE !

Le CIAS du Pays Ajaccien s'associe à la radio locale «Frequenza Nostra» (99 FM) et vous proposera des chroniques régulières sur ses événements, animations et services destinés à tous les publics résidant sur le territoire de la CAPA.

2 Mardis / mois

Pour nous écouter en direct :

<http://www.frequenzanostra.corsica/radio/99fm>

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux :

<https://www.facebook.com/Nustrale>



COMMENT S'INSCRIRE ?

- POUR LES ACTIVITÉS EN PRÉSENTIEL :

Les dossiers d'inscription sont disponibles à l'accueil du service du CIAS et sont à retourner complet sur RdV avec un agent. Vous pouvez télécharger le dossier à cette adresse :

www.ca-ajaccien.corsica/le-service-animation-cias-leia/

Les places étant limitées, l'inscription aux animations en présentiel est obligatoire et conditionnée par le dépôt d'un dossier d'inscription complet et/ou des pièces à fournir à jour. Vos choix d'activités vous seront confirmés par mail et SMS.

- POUR LES ACTIVITÉS EN VISIO ZOOM :

Les inscriptions se déroulent toujours via le site internet de la CAPA et sont illimitées :

www.ca-ajaccien.corsica/cias-programme-2021-automne

NOS BÉNÉVOLES À VOTRE ÉCOUTE

En ces temps parfois moroses, vous souffrez de l'isolement ?

Nos bénévoles sont à votre écoute pour des conversations ensoleillées. Renseignez-vous auprès du CIAS pour vous ou votre entourage !

DEVENEZ BENEVOLES DA VOCI

A tout âge, devenez bénévoles du CIAS du Pays Ajaccien en intégrant le Conseil Consultatif intergénérationnel du Pays Ajaccien !

«Da Voci» c'est donner de la voix, donner de son temps !

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 serez des personnes ressources sur son territoire d'intervention.

Contactez-nous !

www.ca-ajaccien.corsica/da-voci

CIAS Leia Service animation

4 rue du Dr Del Pellegrino
20000 Ajaccio


04 95 25 13 46

Evelyne Ferri :
e.ferri@ca-ajaccien.fr

ACTIVITÉS D'AUTOMNE (HORS VACANCES SCOLAIRES)

CIAS - Octobre Novembre Décembre 2021



Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires). Les activités marquées de l'icône  seront également retransmises en visio.

LUNDI

STRETCHING

9h à 10h - Alban

Avec Pascale

GYM DOUCE

10h à 12h - Alban

Avec Nicolas

TRICOT, THÉ DANSANT ET EVÈNEMENTS PONCTUELS

MERCREDI

GYM BÂTON

9h à 10h - Alban

Avec Pascale

MÉMOIRE

10h à 11h - Alban

Avec Evelyne

PILATES

11h à 12h - Alban

Avec Gwenaëlle

ATELIER CRÉATIF

13h30 à 15h - Alban

avec Adélaïde

TAÏ CHI

15h à 16h - Alban

Avec Renato

CIAS Leia

Service animation

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr

MARDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

9h à 9h30 - Alban

Avec Pascale

SOPHROLOGIE

9h45 à 10h45 - Alban

Avec Dalila

AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Rossini

THÉÂTRE

14h à 16h - Alban

Avec Bernard

JEUDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

9h à 9h30 - Alban

Avec Pascale

HISTOIRE DE L'ART

10h à 11h - Alban

avec Julie

CONVERSATION EN LANGUE CORSE

11h à 12h - Alban

Avec Jean-Pierre

SOPHROLOGIE

13h30 à 14h30 - Alban

Avec Sophie

DANSE DE SOCIÉTÉ

15h à 16h - Alban

Avec Sylvette

AUTRES ACTIVITÉS

LA MAIRIE D'AVA

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

Tél : 04 95 10 90 00

Site : www.mairie-ava.com

LA MAIRIE D'ALATA

Activités sportives, activités manuelles, ateliers cuisine, etc. au pôle socio-culturel de trova

Tel : 04 95 25 33 76

CLUB DES MINA ET DES MISSIA

06 80 26 55 00

LA MAIRIE DE SARROLA CARCOPINO

Nombreuses activités tout au long de la semaine : atelier mémoire, judo, chant, tricot, et des événements festifs.

Tél : 04 95 25 63 68

Mail : accueil@mairie-sarrolacarcopino.fr

U LIAMU GRAVUNINCU

Tél : 04 95 53 72 00 / 06 28 50 8468

Site : <https://ulq2.jimdo.com>

UNION SPORTIVE ET CULTURELLE D'AVA

Tel : 04.95.71.05.69

Page Facebook : USC AFA

FOYER RURAL DE CUTTOLI

Tel : 06.12.16.12.45

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

VENDREDI

GYM TONIQUE

9h à 10h - Alban

avec Cassandra

YOGA

10h à 11h - Alban

Avec Véronique

AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Salines

PERMANENCE INFORMATIQUE

13h30 à 15h30 - Alban

(sur rendez-vous)

EVÈNEMENTS PONCTUELS

ACTIVITÉS DES VACANCES DE LA TOUSSAINT

CIAS - Toussaint 2021



Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires). Les activités marquées de l'icône 🎭 seront également retransmises en visio.

LUNDI 25/10

JOURNÉE PÉTANQUE
Spuntinu offert
Hippodrome de Vignetta

MARDI 26/10

FELDENKRAIS 🎭
14h30 à 15h30 - Alban
Avec Gwenaëlle

MERCREDI 27/10

SORTIE

JEUDI 28/10

SAMBA 🎭
9h à 10h - Alban
Avec Emmanuelle

FELDENKRAIS 🎭
14h30 à 15h30 - Alban
Avec Gwenaëlle

VENDREDI 29/10

SAMBA 🎭
9h à 10h - Alban
Avec Emmanuelle

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
9h à 12h - Alban
Avec la Préfecture 2A



CIAS Leia

Service animation

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr

LUNDI 01/11

FÉRIÉ

MARDI 2/11

SAMBA 🎭
9h à 10h - Alban
Avec Emmanuelle

FELDENKRAIS 🎭
14h30 à 15h30 - Alban
Avec Gwenaëlle

MERCREDI 3/11

SORTIE

JEUDI 4/11

SAMBA 🎭
9h à 10h - Alban
Avec Emmanuelle

FELDENKRAIS 🎭
14h30 à 15h30 - Alban
Avec Gwenaëlle

VENDREDI 5/11

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
13h30 à 16h30 - Alban
Avec la Préfecture 2A

MOIS SANS TABAC
14h à 15h30 - Alban
Avec l'association Addictions France