

PROGRAMME

CIAS - Avril Mai Juin 2023

CIAS

centre intercommunal d'action sociale du pays ajacien



ATTENTION
inscription
obligatoire
pour toutes les
activités

FLASH MOB COUNTRY

Amis danseurs, venez découvrir
la FlashMob' Country !

Vendredi 30 juin de 12h à 16h

CIAS Alban

Intervenante : Adélaïde

A LA UNE

FÊTE DE LA MUSIQUE

Tout public

Le CIAS fête la Musique toute une semaine !

Lundi 19 juin à 19h30 :

Représentation de la Chorale « Coup de Chœur »

Mercredi 21 juin de 15h à 17h :

Représentation du groupe de Danse Country
d'Adélaïde et de la Chorale dirigée par Béa

Vendredi 23 juin de 13h30 à 16h30 :

Karaoké animé par Daniel Dallongeville

CIAS Alban

NOUVEAUTÉS : UN CIAS OLYMPIQUE !

TENNIS SANTE

Tout public, 8 places - Venez découvrir le Tennis Santé ! Il s'agit d'une pratique adaptée alliant le Tennis et le renforcement musculaire et le cardio sur un terrain réduit. Cette activité est ludique et conviviale et s'adapte à tous les publics. Conditions obligatoires : posture debout prolongée, autonomie de marche, tenue de sport complète. Le matériel est fourni (raquettes et balles).

Lundi 17 avril de 9h45 à 11h30

Lundi 24 avril de 13h15 à 15h00

Mardi 2 mai de 10h00 à 12h00

Tennis Club des Milelli

RdV au CIAS pour départ en transport collectif

Intervenante : Magali



SORTIE VOILE

Tout public, 6 places - Prêts pour une sortie en mer ? Le CIAS vous propose en partenariat avec l'association Mare Inseme une sortie dans le golfe d'Ajaccio : un moment de détente et de découverte pour tous. Prévoir un pique-nique, eau, casquettes, crème ...

Mercredi 26 avril de 8h50 à 16h - Port Charles Ornano

RdV au CIAS pour départ en transport collectif

Intervenant : Association Mare Inseme

GOLF

Tout public, 8 places Découvrez les 3 phases de jeu : le swing, le petit jeu et le putting. Conditions obligatoires : posture debout prolongée, autonomie de marche, tenue de sport complète. Le matériel est fourni.

Mercredi 19 avril de 9h20 à 11h30 - Golf de Porticcio

RdV au CIAS pour départ en transport collectif

CULTURE & PATRIMOINE

FIL ROUGE : LES COULISSES DU PALAIS FESCH

13 avril : La collection napoléonienne

11 mai : La collection de peintures corses

8 juin : Les expositions temporaires

De 10h à 11h - Grande galerie du Musée Fesch

Intervenante : Julie Baltzer, médiatrice culturelle «hors les murs»

BIENVENUE À L'OBSERVATOIRE D'AJACCIO

Tout public

Invitation à une promenade astronomique sous le ciel étoilé d'Ajaccio, sur écran et en temps réel. Lecture du paysage de la voûte étoilée et explications des éphémérides des astres du ciel.

Lundi 22 mai de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenant : Robert Vidémont, bénévole de l'observatoire d'Ajaccio

CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

« Les arbres parlent » Depuis la plus haute antiquité, notre île est unanimement admirée et vantée pour la beauté sans pareille de sa parure forestière. Symboles puissants, les arbres qui habitent et composent les forêts insulaires, 'ssi frateddi maio, ces grands frères, sont cependant comme nous de simples locataires de cette terre.

Comprendre pour mieux aimer et contribuer ainsi à préserver notre précieux capital environnemental, tel est l'objet de cette conférence qui présente différentes essences insulaires sous divers angles : symbolique, physique, patrimonial.

Lundi 5 juin à 14 heures - CIAS Alban

ATTENTION
inscription
obligatoire pour
toutes les activités
Places limitées

Toutes les activités
sont soumises au res-
pect des gestes barrière

Les activités peuvent être
annulées/reportées en fon-
ction des conditions sanita-
ires ou météorologiques lors
des sorties en extérieur



SANTÉ, BIEN-ÊTRE

ATELIER CUISINE

Tout public

Le CIAS vous propose un atelier cuisine dirigé par une diététicienne qui veille au respect de l'équilibre alimentaire et des petits budgets. Les recettes sont faites avec des produits de saison !

Lundis 3 avril, 15 mai, 12 juin et 26 juin

De 14h à 17h - Maison de Quartier des Cannes

Intervenantes : Julie Hû et Clothilde Baudrenghien (diététiciennes-nutritionnistes)

SANTÉ BUCCO DENTAIRE « CROQUEZ LA VIE »

Tout Public

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires etc. Prenez soin de vous : Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire !

Mardi 16 mai de 14 à 16h - CIAS Alban

Intervenant : Arnaud Morel de la Mutualité Française.

RELOOKING – TRAVAIL IMAGE DE SOI - PRÉPARER SA PEAU POUR L'ÉTÉ

Nous vous proposons une intervention pour prendre le temps de s'occuper de soi. Conseils maquillage, coiffure, vêtements, tout pour travailler l'estime de soi et le bien-être. Des petits ateliers pratiques seront proposés.

Vendredi 9 juin de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenante : Simone Grimaldi, de l'association Belles & Battantes

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

L'alimentation fait partie de notre quotidien mais sait-on bien se nourrir ? Certaines habitudes peuvent entraîner des maladies telles que l'obésité, l'hypertension, le diabète ... Apprenez et comprenez ce qu'il se passe à l'intérieur de votre corps !

Lundi 19 juin de 14h à 16 heures - CIAS Alban

Intervenante : Clothilde Baudrenghien, diététicienne

BIENVENUE À LA RETRAITE

Public en pré-retraite et jeunes retraités

Pour penser à votre qualité de vie et envisager sereinement l'avenir, des échanges, des conseils tout en vous divertissant ...

Les vendredis 21 et 28 avril, 5, 12 et 26 mai, et le 2 juin

De 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenant : L'ASEPT

FORMATION ET PRÊT DE TABLETTE

Pour les seniors

Afin de suivre les activités du CIAS en visio, nous vous proposons :

- De vous former à l'utilisation de vos propres appareils connectés (tablette, ordinateur, mobile ...)
- De vous équiper d'une tablette (sous réserve d'une signature d'un contrat de prêt et d'une caution)

Pour les jeunes

Le CIAS mène une action de don de tablettes pour les jeunes résidant dans le rural. Prenez rendez-vous avec un agent du CIAS en appelant directement notre secrétariat.

ACTIVITES LIBRES

Les activités libres se déroulent tous les après-midis jusqu'à 16h30 dans la petite salle du CIAS (tricot, cartes, scrabble, jeux de société).

LA PARENT'AISE

Pensez-y! Des ateliers sont prévus pour les enfants entre 16 mois à 6 ans. Ils sont accompagnés soit d'un parent soit d'un grand parent.

Contact : Sophie Appietto, Educatrice de Jeunes Enfants (EJE) du CIAS

s.appietto@ca-ajaccien.fr / 07 87 74 60 34
ca-ajaccien.corsica/la-parentaise-du-cias/



es.
re
nc-
ires
rs
r.

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 au Centre Social et Culturel de Peri, sur RdV en contactant le 04 95 25 13 46.

Le service **LEIA** et Ghjovani (Animations & Citoyenneté, Jeunesse) assure une permanence au Centre Social et Culturel de Peri, sur RdV en contactant le 04 95 25 13 46.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DANS LE RURAL (hors vacances scolaires) :

MARDI

TAÏ CHI / QI QONG

10h à 11h - Mairie annexe de Sarrola-Carcopino
Avec Renato

PILATES

11h à 12h - Mairie annexe de Sarrola-Carcopino
Avec Gwenaëlle

MERCREDI

CHORALE

14h à 16h
Mairie annexe de Sarrola
Avec Béa

JEUDI

THÉÂTRE

14h à 16h - Trova
Avec Bernard et l'ASEPT



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 complets 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-2023-printemps/

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 bénévole 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 RÉGULIÈRES

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

CIAS - Avril Mai Juin 2023



Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).

Les activités marquées de l'icone  seront également retransmises en visio.

LUNDI

GYM DOUCE 1

9h à 10h - Alban

Avec Nicolas

GYM DOUCE 2

10h30 à 11h30 - Alban

Avec Nicolas

TRICOT,
THÉ DANSANT,
CUISINE,
ÉVÈNEMENTS PONCTUELS

JEUDI

DANSE COUNTRY 2

"Les Coyottes"

9h - 11h - Alban

Avec Adélaïde

CONVERSATION EN LANGUE CORSE

11h à 12h - Alban

Avec Jean-Pierre

DANSE DE SOCIÉTÉ

14h à 15h - Alban

Avec Sylvette

TAÏ CHI / QI QONG

15h à 16h - Alban

Avec Renato

MARDI

SOPHROLOGIE

9h30 à 10h30 - Alban

Avec Dalila

AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Rossini

ATELIER CRÉATIF

14h à 16h - Alban

Avec Adélaïde

THÉÂTRE

14h à 16h - Alban

Avec Bernard

VENDREDI

YOGA

10h à 11h - Alban

Avec Véronique

AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Salines

PERMANENCE INFORMATIQUE

13h30 à 15h30 - Alban

(sur rendez-vous)



CIAS Leia
Service animation
04 95 25 13 46
e.ferri@ca-ajaccien.fr



ACTIVITÉS DES VACANCES DE PRINTEMPS

CIAS - du 17 au 28 avril 2023



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 17/04

TENNIS SANTÉ

9h45 à 11h45 - Tennis club des Milelli
RdV CIAS Alban avec transport
Avec Magali

MARDI 18/04

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban
Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban
Avec Gwenaëlle

MERCREDI 19/04

GOLF

9h45 à 11h30 - Golf de Porticcio
RdV CIAS Alban avec transport

JEUDI 20/04

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban
Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban
Avec Gwenaëlle

LUNDI 24/04

TENNIS SANTÉ

13h15 à 15h15 - Tennis club des Milelli
RdV CIAS Alban avec transport
Avec Magali

MARDI 25/04

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban
Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban
Avec Gwenaëlle

MERCREDI 26/04

VOILE

9h à 16h - Port Charles Ornano
RdV CIAS Alban avec transport

JEUDI 27/04

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban
Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban
Avec Gwenaëlle

VENDREDI 28/04

SORTIE CHEMIN DES DOUANIERS AUX SANGUINAIRES + DÉCOUVERTE BOTANIQUE

RdV à 9h30 sur le parking de la Parata

CIAS Leia
Service animation

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr

