

PROGRAMME

CIAS - Juillet Août Septembre 2023

cias

centre intercommunal d'action sociale du pays ajacien

ATTENTION
inscription
obligatoire
pour toutes les
activités

A LA UNE

FILM ET DÉBAT

Tout public

SEPTIÈME CIEL : La vie affective et relationnelle entre seniors

Tous les deux redécouvrent le plaisir physique et s'aiment comme deux ados. Cette véritable fusion des corps va bouleverser leur entourage, questionner la libido de chacun et provoquer le chaos dans la résidence. Leurs enfants respectifs sont déroutés de voir leurs parents s'amuser plus qu'eux.

Film suivi d'un café seniors animé par l'association ENIPSE.

Lundi 3 juillet de 16h à 19h

CIAS Alban

Intervenantes : Paule MAERTEN (animatrice territoriale) & Rosario CARLES (sexologue)



UN CIAS OLYMPIQUE DÈS SEPTEMBRE

TENNIS SANTÉ

Tout public, 8 places - Venez découvrir le Tennis Santé ! Il s'agit d'une pratique adaptée alliant le Tennis, le renforcement musculaire et le cardio sur un terrain réduit. Cette activité ludique et conviviale 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).

Les dates seront précisées ultérieurement.

Tennis Club des Milelli - RdV au CIAS pour départ en transport collectif

Intervenante : Magali, Tennis Club des Milelli

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 ...

Les dates seront précisées ultérieurement.

Port Charles Ornano - RdV au CIAS pour départ en transport collectif

Intervenant : Association Mare Inseme

GOLF

Tout public, 15 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.

Les dates seront précisées ultérieurement.

Golf de Porticcio - RdV au CIAS pour départ en transport collectif

Intervenant : Association Giga golf

CULTURE & PATRIMOINE

EXPOSITIONS ESTIVALES

PLON-PLON, UN BONAPARTE ROUGE ET OR

Une personnalité majeure du monde des arts sous le Second Empire, le prince Napoléon (1822- 1891), fils du roi Jérôme, frère de la princesse et cousin de l'empereur Napoléon III.

Retenu sous le sobriquet infantile de « Plon-Plon », il fut sans doute le Bonaparte le plus vilipendé de son temps.

Découvrez son histoire !

Jeudi 27 juillet

Jeudi 28 septembre

De 10 à 11 heures

Grande galerie du Musée Fesch

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

SOIRÉE SPECTACLE

Tout public

« En thérapie » Spectacle musical, de l'association Un'anim.

«De séance en séance, une psychologue reçoit ses patients, qui sont comme elle en plein désarroi. Heureusement, la vie reprend ses droits et tout ce petit monde reprend joyeusement le cours de sa vie».

Mercredi 19 juillet à 20h30 - CIAS Alban

Spectacle offert par l'association « Un'anim ». Entrée gratuite.

Toutes les activités sont soumises au respect des gestes barrières.

Les activités peuvent être annulées/reportées en fonction des conditions sanitaires ou météorologiques lors des sorties en extérieur.



SORTIE

LES BALADES D'ADÉ

Tout Public - Le CIAS vous propose une journée conviviale avec une activité libre. Vous aurez tout le loisir de partager un moment ensemble en plein air.

Apportez votre casse-croûte, bouteille d'eau, casquette, crème solaire...

Tenue sportive et confortable conseillée.

Vendredi 7 juillet

Vendredi 28 juillet

Vendredi 1^{er} septembre

Lieux du RdV et horaires précisés à l'inscription

Intervenante : Adélaïde

BAIN THERMAL

Seniors - Une journée conviviale dans un bassin thermal comprenant transport, bain et repas dans un restaurant voisin.

Vendredi 15 septembre

Vendredi 22 septembre

Vendredi 29 septembre

2 départs :

- 9h au CIAS Alban

- 9h15 sur le petit parking de la route de l'aéroport

Tarif de 10 à 15 € selon votre situation

Accompagnantes : Elsa, Evelyne, Adélaïde et Eric

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.

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.

ATTENTION
inscription
obligatoire pour
toutes les activités
Places limitées

ACTIVITES LIBRES

Les activités libres se déroulent tous les après-midis jusqu'à 16h 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/*

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

ACTIVITÉS DES VACANCES D'ÉTÉ

CIAS - Juillet/août 2023



centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien

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

AQUAGYM

10h30 à 11h30 - Ricanto

Avec Elsa

ACTIVITÉS LIBRES - Alban

JEUDI

TAÏ CHI / QI QONG 🎥

9h à 10h - Alban

Avec Renato

AQUAGYM

10h30 à 11h30 - Marinella

Avec Elsa

ACTIVITÉS LIBRES - Alban

MARDI

SOPHROLOGIE 🎥

9h15 à 10h15 - Alban

Avec Dalila

GYM CHORÉ TONIQUE 🎥

10h30 à 11h30 - Alban

Avec Cassandra

ACTIVITÉS LIBRES - Alban

VENDREDI

YOGA 🎥

9h à 10h - Alban

Avec Véronique

+ SORTIES

PERMANENCES INFORMATIQUES

13h30 - 15h30 - Alban

Avec Djam'

MERCREDI

FELDENKRAIS 🎥

9h à 10h - Alban

Avec Gwenaëlle

COUNTRY

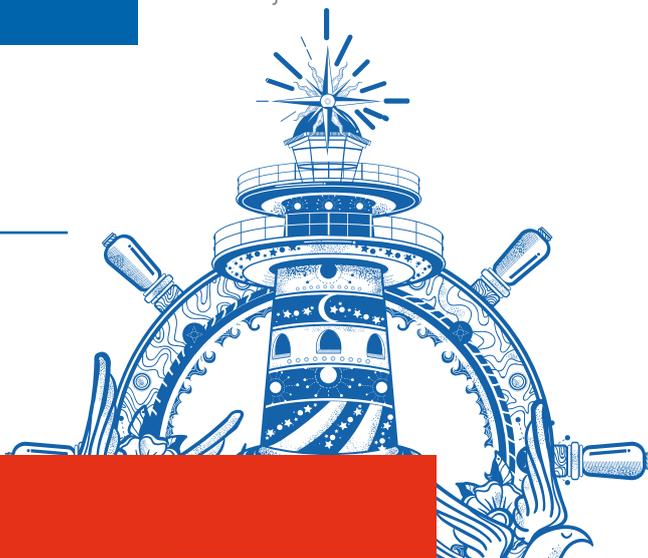
10h à 12h - Alban

Avec Adélaïde

PERMANENCES INFORMATIQUES

13h30 - 15h30 - Alban

Avec Djam'



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-ete/

CIAS Leia

Service animation

4 rue du Dr Del Pellegrino
20000 Ajaccio

04 95 25 13 46

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