

PROGRAMME

CIAS - Octobre Novembre Décembre 2023

CIAS

centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien

ATTENTION
inscription
obligatoire
pour toutes les
activités

A LA UNE

SBI 2023

Comme chaque année, le CIAS organise la Semaine Bleue Impériale (SBI), qui sera proposée à tous les seniors résidant sur le territoire de la CAPA.

En ce sens, une programmation spéciale est proposée autour de la thématique nationale : Vieillir ensemble, une chance à cultiver !

Du 2 au 6 Octobre - CIAS Alban

Renseignements et inscriptions au 04 95 25 13 46 et sur le site de la CAPA

LE MARCHÉ DES JEUNES SPÉCIAL « LA 20^{ÈME} ÉDITION »

Cette année, le MDJ fête sa 20^{ème} édition ! Plus de 300 enfants de la CAPA vendent objets, habits, jeux et bénéficient d'activités, d'informations ciblées. En fin de journée, des associations récupéreront les invendus pour leur donner une 2^{ème} vie.

Venez leur rendre visite et faire de belles affaires.

Samedi 18 novembre de 10h à 17h au Palatinu

Les inscriptions s'effectuent avant le 1^{er} novembre par internet via le site de la CAPA : www.ca-ajaccien.corsica/inscription-mdj-2023/



LA UNE

LES ORANGE DAYS

10 jours consacrés à la sensibilisation du grand public à la « lutte contre les violences faites aux femmes ». Une programmation spéciale « Orange Days » sera proposée. Le CIAS présentera le projet sur lequel le service LEIA travaille en secret depuis plusieurs mois... La surprise sera dévoilée le 25 novembre et aura un retentissement sur toute l'île ! Soyez attentifs lors de vos balades en ville.

Du 25 novembre au 10 décembre 2023

NOUVEAUTÉS : UN CIAS OLYMPIQUE !

TENNIS SANTÉ

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 23 octobre

Vendredi 27 octobre

Tennis Club des Milelli

RdV directement au club. Possibilité de transport sur réservation.

Intervenante : Magali

GOLF

Tout public, places limitées 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 25 octobre - 9h45 à 11h30

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

Intervenant : Association Giga golf

CULTURE & PATRIMOINE

FIL ROUGE : LE BASSIN AUX NYMPHÉAS, HARMONIE ROSE DE MONET

En 2024, le musée Fesch accueillera durant trois mois un prêt prestigieux du musée d'Orsay : Le Bassin aux nymphéas, harmonie rose du peintre Claude Monet.

Pour cette occasion exceptionnelle, Julie vous propose un fil rouge sur 3 séances réparties sur 3 trimestres.

Jedi 19 octobre 2023 : Visite sur les paysages dans la collection des peintures italiennes

Jedi 25 janvier 2024 : Visite sur les paysages dans la collection des peintres corses

Jedi 25 avril 2024 : Cours sur la peinture impressionniste + Visite du tableau de Monet

à 9h45 - Grande galerie du Musée Fesch

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

CONFERENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

«TRADITIONS, RITES ET RITUELS DU TEMPS DE L'AVENT»

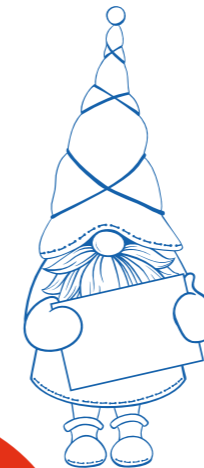
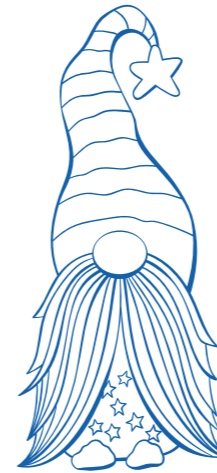
«TRADIZIONI, RITI E RITUALI DI U TEMPU DI NATALI»

En décembre et jusqu'à la fête de la Chandeleur, la Corse vit au rythme de l'Avent, du Temps de Noël, avec comme séquence principale la célébration de la naissance de Jésus Christ, grande fête de la lumière au cœur de la nuit. Une nuit peuplée également de grands mystères et de secrets transmis. Autre date importante du Temps de l'Avent, le solstice d'hiver avec ses croyances millénaires, la force de ses symboles et le sens, parfois réservé aux initiés, de ses Traditions séculaires....

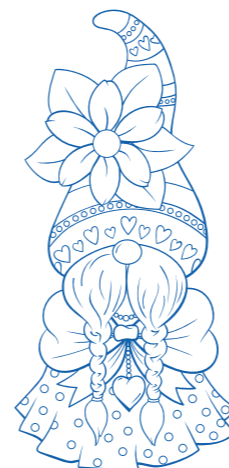
Lundi 11 Décembre à 14h - CIAS Alban

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.



ATTENTION
inscription obligatoire pour toutes les activités
Places limitées



SANTÉ BIEN-ÊTRE

ATELIER CUISINE

Tout Public - Le CIAS vous propose un atelier cuisine. Il est 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 9 et 16 octobre

Lundis 6 et 20 novembre

Lundis 4 et 18 décembre

14h à 17h - Maison de Quartier des Cannes

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

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

L'alimentation fait partie de notre quotidien mais sait-on bien se nourrir ? Préparez votre corps pour l'hiver avec une alimentation adaptée à la saison !

Vendredi 3 novembre de 9h30 à 11h30 - CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte Cianfarani, diététicienne-nutritionniste

CAUSERIE DU DOCTEUR TARDY

Seniors - L'humeur chez les seniors

Lundi 27 novembre à 14h30 - CIAS Alban

Intervenant : Docteur Tardy Robert, médecin

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.

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/

ACTIVITES LIBRES

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



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

PILATES

9h à 10h - Mairie annexe de Sarrola-Carcopino
Avec Gwenaëlle

TAÏ CHI / QI QONG

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

MERCREDI

CHORALE

14h à 16h
Mairie annexe de Sarrola-Carcopino
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-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 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 - Octobre Novembre Décembre 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

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

MERCREDI

ATELIER EQUILIBRE

9h à 10h - Alban

Avec Elsa

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

10h à 11h - Alban

Avec Evelyne et Adélaïde

PILATES 📺

11h à 12h - Alban

Avec Gwenaëlle

PERMANENCE INFORMATIQUE

13h30 à 15h30 - Alban

(sur rendez-vous)

DANSE COUNTRY 1

"Les Coyottes"

14h - 16h - Alban

Avec Adélaïde

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

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 D'AUTOMNE

CIAS - Octobre/Novembre 2023



LUNDI 23/10

TENNIS ADAPTÉ

10h30 à 12h - TC Milelli

Avec Magali

MARDI 24/10

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban

Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MERCREDI 25/10

GOLF

9h45 à 11h30 - Golf de Porticcio

Avec l'asso Giga golf

JEUDI 26/10

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban

Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

VENDREDI 27/10

TENNIS ADAPTÉ

10h30 à 12h - TC Milelli

Avec Magali




CIAS Leia

Service animation

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr

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 30/10

SORTIE CHEMIN DES

DOUANIERS

 aux Sanguinaires + découverte botanique

9h30 - RdV devant l'office du site de la Parata (Pic-nique)

MARDI 31/10

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban

Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MERCREDI 01/11

FÉRIÉ

JEUDI 2/11

GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE

10h à 11h - Alban

Avec Cassandra

FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

VENDREDI 3/11

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

9h30 à 11h30 - Alban

Avec Bénédicte Cianfarani