

# PROGRAMME

CIAS - Janvier Février Mars 2024

**CIAS**

centre intercommunal d'action sociale du pays ajacien

## LA UNE

### JOURNÉE DES DROITS DE LA FEMME

Tout Public

« La condition féminine, l'évolution de sa représentation »  
Alexia De Mari, Chercheuse dans l'univers du cinéma, propose une approche originale de l'étude de la condition féminine au fil du temps en rapport avec l'évolution des princesses de Disney.

Elles débutent femmes-objets, femmes serviables, « fée du logis », et sont devenues femmes rebelles, femmes fatales, femmes indépendantes ...

De Boniche à Rebelle ... Il n'y a qu'un pas ou un siècle ?  
Suivi du spectacle « Et après ... » mis en scène par la compagnie « Label compagnie » qui retrace avec beaucoup d'humour, ce que sont devenues ces fameuses princesses de Disney.

Vendredi 8 mars 2024 - CIAS Alban

### JOURNÉE DE L'AUDITION

Tout Public

Conférence : « 6 millions d'acouphènes, un silence assourdissant » suivie d'un concert de la chorale « Coups de Chœur ».

Rencontre avec un ORL, un audioprothésiste et une sophrologue en acouphènes. Vous pourrez poser vos questions, faire un bilan auditif et testez un atelier de sophrologie des acouphènes.

Jeudi 14 mars - CIAS Alban

**ATTENTION**  
inscription  
obligatoire  
pour toutes les  
activités

# A LA UNE

## NOUVELLE ACTIVITÉ : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Tout public

Le CIAS en partenariat avec la Maison Sport Santé MOVA lance le programme «MOVActif» (programme de renforcement musculaire). Ces ateliers auront pour objectif de développer différentes capacités physiques (endurance, équilibre, force) en sollicitant divers groupes musculaires, à l'aide de séances ludiques.

**Les mardis de 9h à 10h (hors vacances scolaires) - CIAS Alban**

Intervenant : Kyllian

## GALETTES DES ROIS 🍪

### Tout public

Le CIAS en partenariat avec la Commune de Peri vous propose une après-midi galette des rois. Un moment de partage pour se retrouver ensemble et profiter de la convivialité. Animation musicale.

**Vendredi 19 janvier de 14h à 17h30 - Salle Guerrini à Peri**

Places limitées aux bénéficiaires du CIAS et habitants de la Commune de Peri

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

# CULTURE & PATRIMOINE

## CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI «A DONNA CORSE A U LONGU DI A STORIA», «LA FEMME CORSE AU FIL DE L'HISTOIRE»

Personnalité aux multiples visages, bonne fée ou sorcière, gardienne des valeurs traditionnelles tout autant que guerrière farouche, femme poète ou combattante politique, maîtresse du foyer, égérie de la vendetta, résistante ou inspiratrice d'un personnage de roman, la femme corse a joué, au fil des siècles et des vicissitudes de l'histoire, un rôle prépondérant dans la vie insulaire. A travers les parcours de vie de certaines de ces héroïnes parmi les plus représentatives, cette conférence remet en question certains stéréotypes trop fréquents et rend à la Donna Corsa, la femme corse, la place qui a bien souvent été la sienne dans la société : la première !

**Lundi 11 Mars de 14h à 16h - CIAS Alban**

## 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.

**Judi 25 janvier** : Visite sur les paysages dans la collection des peintres corses

**Judi 25 avril** : Cours sur la peinture impressionniste + Visite du tableau de Monet

**9h45 - RDV dans la cour du Musée Fesch**

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

## ACTIVITES LIBRES

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



# SANTÉ BIEN-ÊTRE

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

### Seniors

Le CIAS en partenariat avec le C2S de la Collectivité de Corse, vous propose une session en 5 temps portant sur les compétences psychosociales (CPS).

Les CPS sont des compétences que nous utilisons tous les jours pour interagir avec les autres et gérer nos émotions, nos pensées, nos comportements.

Elles sont essentielles pour réussir dans la vie personnelle. Les CPS comprennent la communication, la résolution de problèmes, la pensée critique, la gestion du stress, la prise de décision, la créativité, l'empathie et la collaboration.

La formation dure 5 sessions, votre assiduité est importante et plus que nécessaire.

**Mardis 30 janvier, 13 et 27 février (pendant les vacances scolaires), 12 et 26 mars de 10h-11h30 - CIAS Alban (petite salle)**

*Intervenantes : Marie-Pierre Giordani et Aurélia Andreani, Collectivité de Corse*

## 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 !

Les lundis de 14h à 17h

**Lundis 15 et 22 janvier, 12 et 19 février, 4 et 25 mars, 8 et 15 avril, 13 et 27 mai, 10 et 24 juin**

**Maison de Quartier des Cannes**

*Diététicienne-nutritionniste : Julie Hû et Bénédicte Cianfarani*

## TEST DE LA CONDITION PHYSIQUE

Maison Sport Santé MOVA en partenariat avec le CIAS, vous propose de tester votre condition physique à l'aide d'exercices évaluant votre force musculaire, équilibre et endurance.

Pendant les vacances scolaires, le matin, mardis et jeudis

**Mardi 27 février, jeudi 29 février, mardi 5 mars et jeudi 7 mars - CIAS Alban**

*Intervenant : Kyllian*

## 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.



## MA MAISON AU NATUREL

Confectionner des produits d'entretien à petits prix et être en capacité de les reproduire chez soi. Créer une ambiance chaleureuse.

**Vendredi 9 février de 10h à 12h - CIAS Alban**

*Intervenante : Lili's Stories*

## CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE CHOLESTÉROL ET DIABÈTE

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 !

**Lundi 5 février de 14h à 16h - CIAS Alban**

*Intervenante : Bénédicte Cianfarani, diététicienne-nutritionniste*

## NUTRITION – LECTURE DES ÉTIQUETTES

On sait que la nutrition est aujourd'hui au centre de nos préoccupations pour mieux vivre et longtemps. Le consommateur est parfois perdu entre les recommandations, les applications qui identifient la qualité des produits, les avis des professionnels et ses propres habitudes.

Cet atelier va vous permettre de mieux comprendre le contenu des produits que vous achetez et vous aider à bien choisir pour une meilleure alimentation.

**Lundi 26 février 2024 de 14h à 16h - CIAS Alban (petite salle)**

*Intervenante : Léa Ambroggiani, diététicienne-nutritionniste de la Mutualité Française*

## 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/*

# 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/](http://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-2024-hiver/](http://www.ca-ajaccien.corsica/cias-programme-2024-hiver/)

## 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](http://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 - Janvier Février Mars 2024



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

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

9h à 10h - Alban

Avec Kyllian

### SOPHROLOGIE

10h à 11h - 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

9h30 à 10h30 - Alban

Avec Véronique

### AQUAGYM

11h à 12h - Piscine Salines

### PERMANENCE INFORMATIQUE

13h30 à 15h30 - Alban

(sur rendez-vous)

## MERCREDI

### ATELIER EQUILIBRE

9h à 10h - Alban

Avec Elsa

### ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

10h à 11h - Alban

Avec Adélaïde

### PILATES

11h à 12h - Alban

Avec Gwenaëlle

### PERMANENCE INFORMATIQUE

13h30 à 15h30 - Alban

(sur rendez-vous)

### DANSE COUNTRY 1

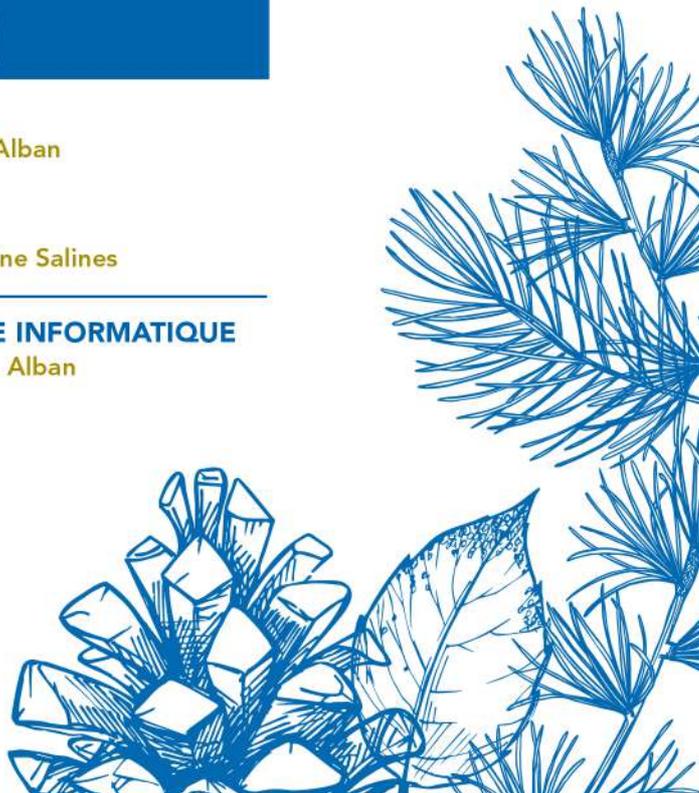
"Les Coyottes"

14h - 16h - Alban

Avec Adélaïde



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



# ACTIVITÉS DES VACANCES D'HIVER

CIAS - Février / Mars 2024



Centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien

LUNDI 26/02

## LECTURE DES ÉTIQUETTES

14h à 16h - Alban

Avec Léa de la Mutualité Française

MARDI 27/02

## BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

## FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MERCREDI 28/02

## SORTIE SENTIER DE PERI

JEUDI 29/02

## BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

## FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

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.

MARDI 05/03

## BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

## FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

MERCREDI 06/03

## SORTIE

JEUDI 07/03

## BILAN DE LA CONDITION PHYSIQUE

9h à 12h - Alban

Avec Kyllian (Mova Corsa)

## FELDENKRAIS

14h à 15h - Alban

Avec Gwenaëlle

VENDREDI 08/03

## JOURNÉE DROITS DES FEMMES

CIAS Leia

Service animation

04 95 25 13 46

e.ferri@ca-ajaccien.fr