

# PROGRAMME CIAS

Avril Mai Juin 2026



**ATTENTION**  
inscription  
obligatoire  
pour toutes les  
activités

## À LA UNE

### INITIATION GOLF

Mardi 14 avril de 9h30 à 11h

Mardi 21 avril de 9h30 à 11h

**Navette au départ du CIAS pour tout le groupe**

Intervenants : Professeurs Giga Golf

### INITIATION VOILE

Mercredi 15 avril

Jeudi 16 avril

Mercredi 22 avril

Jeudi 23 avril

**RdV à 9h au CIAS puis marche jusqu'au port de l'Amirauté**

Intervenant : Association « Mare Inseme »

### SEMAINE DE LA MUSIQUE

Du 22 au 26 juin, programme à venir.

### CLUB LECTURE

Mercredis 29 avril, 27 mai et 24 juin de 14h à 15h30

**Place Miot avec le Bibliobus**

Intervenantes : Annie, bénévole CIAS et les médiatrices culturelles du Bibliobus

# SANTÉ, BIEN-ÊTRE

## CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

- **Mardi 28 avril** : Les aliments ultra-transformés
- **Mardi 19 mai** : Protéger vos artères (tension, cholestérol, diabète)
- **Mardi 16 juin** : Comment ne pas prendre de poids dans des situations à risque ? (Arrêt du tabac, blessure, retraite, horaire décalée)

De 13h45 à 15h45

**CIAS Alban**

*Intervenante : Bénédicte CIANFARANI, diététicienne-nutritionniste*

## LA CAUSERIE « JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ MENTALE »

- **Vendredi 10 avril** : Pourquoi est-on jaloux/se ?
- **Vendredi 22 mai** : Que faire contre le harcèlement ?
- **Vendredi 19 juin** : Trop bon, trop con ? Apprendre à dire non

De 14h à 16h

**CIAS Alban**

## CONFÉRENCE SUR LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE (1 X PAR TRIMESTRE)

Aussi appelé «l'héritage invisible», la psychogénéalogie est une branche de la psychologie qui se penche sur la recherche de vos traumatismes familiaux.

**Lundi 15 juin, de 14h à 16h au CIAS Alban**

*Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Psychogénéalogiste*

## ATELIERS CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE – 3 JOURNÉES

**Lundis 13 avril, 4 mai et 1er juin**

**Les lundis toujours de 14h à 17h**

**Maison de Quartier des Cannes**

*Diététicienne-nutritionniste : Julie Hû*

## ATELIERS CUISINE « SAIN, DE SAISON, À PETITS PRIX »

- **Lundi 13 avril de 9h à 12h**
- **Lundi 27 avril de 14h à 17h**
- **Lundi 4 mai de 9h à 12h**
- **Lundi 11 mai de 14h à 17h**
- **Lundi 8 juin de 14h à 17h**
- **Lundi 29 juin de 9h à 12h**

**Maison de Quartier des Cannes**

*Diététicienne-nutritionniste : Bénédicte Cianfarani et Clothilde Baudrenghien*

# INFORMATIQUE

## FORMATION NUMÉRIQUE

- **Mercredi 8 Avril** : Utilisation IA
- **Mercredi 22 Avril** : Création, Connexion, Navigation France CONNECT
- **Mercredi 6 Mai** : Gestion et définition des logos (mobile, Wifi, Bluetooth ...)
- **Mercredi 27 Mai** : Réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Tik tok...)
- **Mercredi 10 Juin** : Santé numérique (Doctolib, Espace santé...)
- **Mercredi 24 Juin** : Atelier libre (questions réponses)

Toujours de 14h à 16h

**Au CIAS Alban / Local Aspretto / Local Bodiccione**

*Intervenants : médiateurs numériques du CIAS (Djam' et Steeve)*

## PERMANENCES INFORMATIQUES PRÈS DE CHEZ VOUS

Le CIAS, vous propose au long de l'année :

- 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)
- Des modules de formation thématiques (individuels ou collectifs) tout au long de l'année

**CIAS Alban, Bodiccione, Conseil Citoyen des Salines, Centre socioculturel de Trova, Aspretto**

*Intervenants : médiateurs numériques du CIAS*

# ATELIERS CRÉATIFS

## LA DINETTE D'ADÉ

Confectionner de délicieuses recettes enfantines et sans cuisson.

- **Lundi 18 mai** : Verrines Arlequin (salé)
  - **Lundi 8 juin** : Tartines gourmandes façon Adé (salé)
- Toujours à 10h - **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

## DEV DURABLE

### ATELIERS COSMÉTIQUES

Confectionner des produits de soin à petits prix et être en capacité de les reproduire chez soi.

- **Jeudi 2 Avril** : Fabrication d'un baume soin des cheveux **de 14h à 16h à la Mairie annexe de Sarrolo**

- **Vendredi 29 mai** : Fabrication de cosmétiques avec « ce que j'ai dans le placard ! » **de 14h à 16h au CIAS ALban**

Intervenante : Asso Pimprenelle - Laurence MONTEIL, Naturopathe certifiée R.N.C.P d'Etat

### MA MAISON AU NATUREL

Confectionner des produits pour la maison de façon naturelle ! (Ecologique, non toxique, durable)

**Vendredi 12 Juin** : Fabrication lessive maison **de 14h à 16h**

**Centre Socio-Culturel de Trova**

Intervenante : Asso Pimprenelle - Laurence MONTEIL, Naturopathe certifiée R.N.C.P d'Etat

### SENSIBILISATION A LA PROPRETÉ URBAINE

Mieux connaître les métiers et les actions liées à la propreté urbaine grâce à des jeux, quizz et des activités manuelles.

**Jeudi 21 mai de 14h à 15h30 - CIAS Alban**

Intervenante : Fatiha POTEAU-NASMI, Médiatrice terrain, Ville d' Ajaccio

### RÉEMPLOI/ VALORISATION DÉCHETS

Une seconde vie à vos objets quotidiens.

**Lundi 22 juin de 14h à 15h30 - CIAS Alban**

Intervenants : Animateurs, Direction de l'Environnement de la CA

## CULTURE ET PATRIMOINE

### CAFÉ PHILO'

- **Mercredi 8 avril** : Faut-il avoir peur des superstitions ?
- **Mercredi 6 mai** : L'Homme est-il un animal comme les autres ?
- **Mercredi 10 juin** : Est-on responsable de son Bonheur ?  
**De 14h à 16h - CIAS Alban**

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

### FIL ROUGE « LE SENS DU DÉTAIL » - 3 DATES

Cycle autour de l'iconographie dans la peinture « Le sens du détail » :

- **Jeudi 9 avril** : Visite sur le voyage
- **Jeudi 21 mai** : Expositions temporaires
- **Jeudi 18 juin** : « Foire aux questions » Le Musée n'aura plus de secret pour vous !

**Merci de vous présenter dans la cour du Musée à partir de 9h45**

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

### CONFÉRENCE « HISTOIRE DES CROYANCES ET DES RELIGIONS »

Le Néolithique : début des religions

**Lundi 18 mai de 14h à 16h**

**CIAS Alban**

Intervenant : Simon ANDREUCCI, conférencier « histoire des religions et symbolisme »

### VISITE OFFICE DU TOURISME – LES ANECDOTES DE LA VIEILLE VILLE

**Jeudi 25 juin**

**RdV à 9H45 à l'Office du Tourisme**

Intervenant : Pierre-André Nicolai, Guide conférencier OIT

### CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

Ajaccio 1969 : Musique et bicentenaire de la naissance de Napoléon 1er

Une série de concerts et de prestations musicales de niveau international organisés cette année-là. Un programme de haute volée qui a marqué son temps.

**Lundi 29 juin de 14h à 16h**

**CIAS Alban**

# SORTIES PLEINE NATURE

Des randonnées et des sorties détente favorisant le lien social et la découverte du Patrimoine.

## - PÉTANQUE/DÉTENTE À ISOLELLA O

Vendredi 3 avril

## - PICCHJU PARTY 1, JEUX D'ANTAN ET PIQUE-NIQUE O

Vendredi 17 avril

## - TANCHICCIA N°1 ▲

Lundi 27 avril

## - VISITE ÉTANG DE TANCHICCIA ▲

Vendredi 22 mai

## - PICCHJU PARTY 2, PIQUE-NIQUE ET GOÛTER D'AUTREFOIS O

Vendredi 29 mai

## - PUNTA CAPIGLIOLO ET SES VESTIGES ▲

Vendredi 5 juin

## - SENTIER DU PÉNITENCIER DE COTI ▲

Vendredi 12 juin

## - LAC DE TOLLA ▲

Vendredi 19 juin

## - TANCHICCIA N°2 ▲

Lundi 22 juin

## - CASCADE DU VOILE DE LA MARIÉE ET PIQUE-NIQUE ▲▲

Vendredi 26 juin

Intervenante : Adélaïde

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ:

O Pas de difficulté   ▲ Facile   ▲▲ Moyen   ▲▲▲ Difficile

## ACTIVITES LIBRES

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

## 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. Vos choix d'activités vous seront confirmés par mail et SMS. Le dossier se trouve également auprès de nos partenaires et dans les Mairies de la CAPA [www.ca-ajaccien.corsica/le-service-animation-cias-leia/](http://www.ca-ajaccien.corsica/le-service-animation-cias-leia/)

- **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](http://www.ca-ajaccien.corsica/cias-programme)

- **LES AGENTS DU CIAS SE RENDENT AU PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS**, pour un service de proximité dans les villages de la CAPA. En effet, Le service Aiatu (accompagnement social & accès aux droits) Le service Anziani (portage de repas, transport à la personne) et Le service LEIA sont disponibles sur RdV et sur votre Commune en nous contactant par mail [cias.rural@ca-ajaccien.fr](mailto:cias.rural@ca-ajaccien.fr)



## CIAS Alban

4 rue du Dr Del Pellegrino  
20000 Ajaccio















04 95 25 13 46

ccas2a@gmail.com

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Hors vacances scolaires

Toutes les activités seront proposées en présentiel (places limitées sur inscription et dans le respect des contraintes sanitaires).  
Les activités  sont aussi retransmises en visio. Les activités  ont lieu dans le rural. **En violet les activités Ajaccio « hors les murs ».**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM DOUCE 1  9h à 10h Alban avec Nicolas	RENFO MUSCULAIRE  9h à 10H Alban avec Emmanuelle	CIRCUIT ÉQUILIBRE 9h à 10h Alban avec Elsa	DANSE COUNTRY "LES COYOTES" 9h à 11h Alban avec Adélaïde	STEP DANCE 9h30 à 10H30 Alban avec Isabella
	PILATES  9h à 10h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Gwenaëlle		RENFORCEMENT MUSCULAIRE  9h à 10H Mairie de Cuttoli avec Pierrette	
	ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL 10h à 11h Bodiccione Avec Adélaïde	RDV ATELIER NUMÉRIQUE 9h à 11h sur rendez-vous Bodiccione/Salines		LECTURE À VOIX HAUTE  9h30 à 11h Trova avec Bernard
GYM DOUCE 2  10h15 à 11h15 Alban avec Nicolas	SOPHROLOGIE  10h30 à 11h30 Alban avec Dalila	DANSE ORIENTALE 10h à 11h Alban avec Marina	CONVERSATION LANGUE CORSE 11h à 12h Alban avec Jean-Pierre	YOGA  11h à 12h Alban avec Véronique
	TAI-CHI/QI QONG  10H à 11h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Renato	ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL 10h à 11h Alban avec Adélaïde		AQUA GYM 11h à 12h Piscine Salines
	AQUAGYM 11h à 12h Piscine Rossini	PILATES  11h à 12h Alban avec Gwenaëlle		
TRICOT + THÉ DANSANT + CUISINE + EVÉNEMENTS PONCTUELS	THÉÂTRE 14h à 16h Alban avec Bernard	RDV ATELIER NUMÉRIQUE 13h30 à 15h30 sur rendez-vous	DANSE DE SOCIÉTÉ 14h à 15h Alban avec Sylvette	RDV INFORMATIQUE 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous)
	ATELIER CRÉATIF 14h à 16h Alban avec Adélaïde	MARCHE NORDIQUE  14h à 16h avec Adélaïde	THÉÂTRE  14h à 16h Salle de projection Trova avec Bernard	LECTURE À VOIX HAUTE 14h30 à 16h30 Aspretto avec M-Arthémise
		CHORALE  14h à 16h Mairie annexe de Sarrola Carcopino avec Béa	TAÏ-CHI  15h à 16h Alban avec Renato	

# ACTIVITÉS DES VACANCES

13 au 24 avril 2026

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. Les activités marquées de l'icône 🌿 auront lieu dans le rural.

LUNDI 13		MARDI 14		MERCREDI 15		JEUDI 16		VENDREDI 17									
STAGE YUKULÉLÉ 10h15 à 11h45 <b>Alban</b> avec Philippe		BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <b>Alban</b> avec Nissrine		MORNING GYM 9h à 10h - <b>Alban</b> avec Isabella		DANSE SUR CHAISE 9h à 10h - <b>Alban</b>		MORNING GYM 9h à 10h <b>Alban</b> avec Isabella		ZUMBA 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Marina							
STAGE YUKULÉLÉ 14h à 15h30 <b>Alban</b> avec Philippe		BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <b>Alban</b> avec Nissrine		GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 10h30 à 11h30 - <b>Alban</b> avec Cassandra		GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 10h30 à 11h30 - <b>Alban</b> avec Cassandra		ATELIER D'ANCRAGE 🌿 14h à 16h - <b>Picchju</b> avec Nathalie		RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE <b>Alban</b>							
				BOL TIBÉTAÏN 14h à 16h - <b>Alban</b> avec Gérard		SAMBA 14h à 15h <b>Alban</b> avec Emmanuelle											
LUNDI 20			MARDI 21			MERCREDI 22			JEUDI 23			VENDREDI 24					
FELDENKRAIS 📺 9h à 10h - <b>Alban</b> avec Gwenaëlle			BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI <b>Alban</b> avec Nissrine			MORNING GYM 9h à 10h - <b>Alban</b> avec Isabella			DANSE SUR CHAISE 9h à 10h - <b>Alban</b>			MORNING GYM 9h à 10h <b>Alban</b> avec Isabella			ZUMBA 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Marina		
STAGE YUKULÉLÉ 10h15 à 11h45 - <b>Alban</b> avec Philippe						FELDENKRAIS 📺 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Gwenaëlle			ZUMBA 10h30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Marina			GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 de 10h30 à 11h30 - <b>Alban</b> avec Cassandra			ATELIER D'ANCRAGE 🌿 14h à 16h - <b>Picchju</b> avec Nathalie		
GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE 📺 de 10h30 à 11h30 - <b>Alban</b> avec Cassandra						KARAOKE 14h à 16h - <b>Alban</b> avec Daniel			SAMBA 14h à 15h <b>Alban</b> avec Emmanuelle								
STAGE YUKULÉLÉ 14h à 15h30 <b>Alban</b> avec Philippe			RDV NUMÉRIQUE - <b>Alban</b>						RDV NUMÉRIQUE - <b>Alban</b>								