

PROGRAMME CIAS

Juillet Août Septembre 2026

À LA UNE

INITIATION BAPTÊME DE PLONGÉE

Juillet août septembre

Mercredi 22 juillet

Mercredi 12 août

Mercredi 23 septembre

RdV à 14h au club de plongée

« E ragnole » à la Plage Trottet

Intervenant : Moniteur plongée, Club
« E Ragnole »

INITIATION VOILE

Lundi 27 juillet

Lundi 24 août

Jeudi 17 septembre

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

Intervenant : Association « Mare
Inseme »

MARCHE ROSE

A l'occasion d'octobre rose, le CIAS s'engage et propose une marche sur la nouvelle voie cyclo-piétonne reliant Ricanto/Bastelicaccia.

2 marches seront proposées :

- 1 balade d'une 1 heure (aller-retour)
- 1 marche de 2 heures (aller-retour)

Jeudi 1er octobre

Départ 9h pour la marche de 2h

Départ 9h30 pour la petite marche d'1 heure

Lieu de RdV : début du parking Aéroport

Ouverts à tous – Dress code rose

BAIN THERMAL

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

Vendredi 11 septembre - Caldane

Vendredi 18 septembre - Caldane

Vendredi 25 septembre - Baracci

Tarif de 10 à 15 € selon vos ressources.

Accompagnants : Agents du CIAS

CULTURE ET PATRIMOINE

CONFÉRENCE « HISTOIRE DES CROYANCES ET DES RELIGIONS »

La religion Sumérienne : au début de l'histoire et des mythes

Jeudi 9 juillet de 14h à 16h

CIAS Alban

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

VISITE OFFICE DU TOURISME – AJACCIO ET L'OR ROUGE (CORAIL)

Jeudi 3 septembre

RdV à 10H devant l'Office du Tourisme

Intervenant : Pierre-André NICOLAI, Guide conférencier, OIT

EXPO EXCEPTIONNELLE

Jeudi 24 Septembre

De 10h à 11h - Musée Fesch

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

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

CAFÉ PHILO'

Mercredi 1^{er} Juillet : Doit-on lire des contes aux enfants ?

Mercredi 16 Septembre : L'intelligence artificielle va-t-elle supplanter le cerveau humain ?

De 14h à 16h

CIAS Alban

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

YUKULÉLÉ

Réservés à celles/ceux qui ont participé aux sessions d'initiation en février et avril.

Lundis 6 et 20 juillet

Lundi 3 et 17 août

De 9h30 à 10h30

CIAS Alban (petite salle)

Intervenant : Philippe, bénévole du CIAS

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

ATELIERS CRÉATIFS

LA DINETTE D'ADÉ

Confectionner de délicieuses recettes enfantines et sans cuisson.

Lundi 20 juillet : Tutti frutti (sucré)

Lundi 3 août : Escapade en Italie (verrine salée)
À 14h

CIAS Alban

ATELIER FLORAL

Créer votre bouquet de fleurs de saison.

Jeudi 23 juillet

Jeudi 6 août

De 14h à 16h

CIAS Alban

Intervenante : Adélaïde

L'HISTOIRE ET LA FABRICATION DU PARFUM – CYCLE DE 3 SEANCES

Profitez d'un atelier à la fois manuel et olfactif puisque vous allez en apprendre + sur le parfum... De son histoire à sa confection par vos soins d'une délicate fragrance.

**Vendredi 3 juillet, Vendredi 10 juillet et
Jeudi 1^{er} octobre**

De 13h30 à 16h

CIAS Alban

Même groupe sur les 3 séances – 8 personnes

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

SANTÉ, BIEN-ÊTRE

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

Mardi 7 juillet : Alimentation anti-inflammatoire

Mardi 15 septembre : Nutrition et diabète

De 13h45 à 15h45

CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte CIANFARANI,
diététicienne-nutritionniste

UNE CAUSERIE « SANTÉ MENTALE »

Vendredi 17 Juillet : Comment maintenir une image de soi positive malgré les changements corporels ?

Vendredi 4 Septembre : Changement d'humeur

De 14h à 16h

CIAS Alban

Intervenants : Infirmière cadre de santé, Psychologue,
Sophrologue

CONFÉRENCE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Lundi 14 septembre

De 14h à 16h

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE,
Conférencier

INFORMATIQUE

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 1^{er} juillet : Le QR Code

Mercredi 8 juillet : Antivirus et SPAM

De 13h30 à 15h30

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

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/

- **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

- **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 Aiutu (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



CIAS Alban

4 rue du Dr Del Pellegrino
20000 Ajaccio

04 95 25 13 46

ccas2a@gmail.com

ACTIVITÉS JUILLET-AOÛT

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		
JUILLET	REMUE-MÉNAGE 10h à 11h Alban Avec Adélaïde	PILATES  9h à 10h Mairie annexe de Sarrola Avec Gwenaëlle	RENFORCEMENT MUSCULAIRE  Les 21 et 28 juillet de 9h à 10h Alban Avec Emmanuelle	MUNZ FLOOR  Les 1, 8, 15, 22 juillet de 9h à 10h - Alban Avec Sabrina	DANSE SUR CHAISE  Les 16, 23 et 30 juillet de 9h à 10h Alban Avec Emmanuelle	AQUAGYM  9h à 10h Golf de Lava Avec Céline	MORNING GYM 9h à 10h Alban Avec Isabella
	AQUAGYM 10h30 à 11h30 Ricanto Avec Elsa	TAI-CHI QI QONQ  10h à 11h Mairie annexe de Sarrola Avec Renato	SOPHROLOGIE  10h30 à 11h30 Alban Avec Dalila	ANATOMIE DU MOUVEMENT  Le 29 juillet de 9h à 10h - Alban Avec Kim	YOGA  Les 02, 09, 16 et 23 juillet de 10h30 à 11h30 Alban Avec Véronique	RENFO MUSCULAIRE  9h à 10h Mairie de Cuttoli Avec Pierrette	FELDENKRAIS  10h30 à 11h30 Alban Avec Gwenaëlle
	//	APRÈS-MIDIS ACTIVITÉS LIBRES	//	APRÈS-MIDIS ACTIVITÉS LIBRES	//	APRÈS-MIDIS ACTIVITÉS LIBRES	//
AOÛT	REMUE-MÉNAGE 10h à 11h Alban Avec Adélaïde	RENFORCEMENT MUSCULAIRE  Les 4, 11, 18, 25 août de 9h à 10h Alban Avec Emmanuelle	ANATOMIE DU MOUVEMENT  Les 05, 12 et 26 août de 9h à 10h - Alban Avec Kim	DANSE SUR CHAISE  Les 6, 13, 20, 27 août de 9h à 10h Alban Avec Emmanuelle	AQUAGYM  9h à 10h Golf de Lava Avec Céline	MORNING GYM 9h à 10h Alban Avec Isabella	
	AQUAGYM 10h30 à 11h30 Ricanto Avec Elsa	SOPHROLOGIE  10h30 à 11h30 - Alban Avec Dalila	PILATES 10h à 11h - Alban Avec Gwenaëlle	AQUAGYM 10h30 à 11h30 - Marinella Avec Elsa	TAI-CHI QI QONQ 10h à 11h Alban Avec Renato	FELDENKRAIS  10h30 à 11h30 Alban Avec Gwenaëlle	
	//	APRÈS-MIDIS ACTIVITÉS LIBRES	//	APRÈS-MIDIS ACTIVITÉS LIBRES	//	APRÈS-MIDIS ACTIVITÉS LIBRES	//