PROGRAMME CIAS

Octobre Novembre Décembre 2026

ATTENTION
inscription obligatoire pour toutes les activités
Places limitées

À LA UNE

MARCHE ROSE DU CIAS

Marche symbolique au profit de la lutte contre le cancer. Dress code : t-shirt rose. Boîte de dons sur place.

Rendez-vous au départ de la piste cyclo-piétonne du Ricanto (aller/retour jusqu'à l'embranchement de Bastelicaccia).

Jeudi 1er octobre

SBI 2026

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.

Une programmation spéciale est proposée autour de la thématique nationale : Relions tous les âges dans des territoires engagés !

Du 5 au 9 octobre

Renseignements et inscriptions au 04 95 25 13 46 et sur ca-ajaccien.corsica

GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL

Pour la fête d'Halloween, le service «La Parent'aise» du CIAS qui concerne la parentalité, organise un goûter pour les parents et les enfants. Public cible : Moins de 3 ans, enfants et adolescents ET les bénéficiaires du CIAS.

Mercredi 21 octobre de 15h30 à 17h

CIAS Alban

Intervenantes : Sophie Appietto (EJE), Lili's stories

CIAS centre intercommunal d'action sociale du pays ajaccien | CAPA Paesi d'Aiacciu | Ajaccio Cità d'Aiacciu | Cullettività di Corsica Collectivité de Corse | AG2R La Mondiale | ars Agence Régionale de Santé Corse | L'Assurance Maladie | Région Académique Corse | Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

CULTURE ET PATRIMOINE

CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

« Gabriel de Lantivy », un préfet visionnaire.

Ajaccio lui doit l'un des principaux monuments de son cœur historique, un superbe palais orné de jardins… Gabriel de Lantivy, nommé Préfet de Corse de 1824 à 1828, va œuvrer avec détermination et talent. Aimé des ajacciens, venez découvrir son histoire …

Lundi 7 décembre de 14h à 16h

CIAS Alban

FIL ROUGE - AMUSÉE-VOUS !

Fil rouge autour des grandes thématiques du musée, ou comment apprendre en s'amusant.

En quelques mots, il s'agira d'aborder les différents genres et thématiques liés à notre collection, mais de manière ludique. Par exemple : Trouver le tableau associé à l'expression « Être médusé(e) ».

10 septembre : Chasse aux détails dans la collection Napoléonien**ne**

12 novembre : Chasse aux détails dans la collection des peintres corses

3 décembre : « Cherche et trouve » sur les âges de la vie + sur les apôtres

de 9h45 à 11h - Musée Fesch

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

VISITE OFFICE DU TOURISME LA VISITE VRAI/FAUX

Ajaccio regorge de petites histoires dans l'Histoire. Certains ajacciens sont sûrs de toutes les connaître. Certaines sont vraies … d'autres sont de pures inventions ! Venez apprendre la vérité !

Jeudi 19 novembre

RdV à 9h50 devant l'Office du Tourisme

Intervenant : Pierre-André NICOLAI, Guide conférencier, OIT

CONFÉRENCE « HISTOIRE DES CROYANCES ET DES RELIGIONS »

Le Zoroastrisme : l'apparition de l'éthique

Lundi 16 novembre

de 14h à 16h au CIAS Alban

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

CAFÉ PHILO'

Lundi 9 novembre : Faut-il savoir lâcher prise ?

Lundi 14 décembre : L'espoir fait-il vivre ?

de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

YUKULÉLÉ – PARCOURS 2 SESSIONS

Le groupe doit suivre les 2 cours

Lundis 19 octobre et 26 octobre

de 10h15 à 11h45 - CIAS Alban (petite salle)

Intervenant : Philippe, bénévole du CIAS

CLUB LECTURE

30 septembre

28 octobre

25 novembre

de 14h à 15h30 - Place Miot avec le Bibliobus

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

ATELIERS CRÉATIFS

LA DINETTE D'ADÉ

Confectionner de délicieuses recettes enfantines et sans cuisson.

Mercredi 4 novembre : Tourbillon sucré

Mercredi 2 décembre : Saucisson choco de Noël

à 10h - CIAS Alban

ATTENTION inscription obligatoire pour toutes les activités Places limitées

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.

SANTÉ, BIEN-ÊTRE

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

Mardi 3 novembre : Le sommeil et l'alimentation.
Mardi 8 décembre : Les fêtes sans culpabilité : comment concilier plaisir, santé et équilibre ?
de 13h45 à 15h45 - CIAS Alban
Intervenante : Bénédicte CIANFARANI, diététicienne-nutritionniste

ATELIERS CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE 2 JOURNÉES

Lundi 2 novembre
Lundi 30 novembre
de 14h à 17h - Maison de Quartier des Cannes
Diététicienne-nutritionniste : Julie Hû

UNE CAUSERIE « SANTÉ MENTALE »

Vendredi 6 novembre : Les phobies
Vendredi 27 novembre : Les relations familiales
Vendredi 11 décembre : Les dépressions et techniques pour en sortir
de 14h à 16h - CIAS Alban
Intervenants : Infirmière cadre de santé, Psychologue, Sophrologue

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

Lundi 9 novembre
Lundi 23 novembre
Lundi 7 décembre
Lundi 14 décembre
de 14h à 17h
Maison de Quartier des Cannes
Diététicienne-nutritionniste : Bénédicte Cianfarani et Clothilde Baudrenghien

CONFÉRENCE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Vendredi 20 novembre
de 14h à 16h - CIAS Alban
Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

TEST ICOPE – AUTONOMIE DU SENIOR EN BONNE FORME

Vous avez 60 ans et +, vous vous sentez en forme et vous voulez un check-up rapide ? C'est pour vous !
En 15 minutes, évaluez 6 dimensions essentielles de votre forme : nutrition, mémoire, vision, audition, humeur et mobilité.
Partenaire : la FCCIS, équipe constituée de professionnels de la santé

INFORMATIQUE

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 14 octobre : Paypal/ Paiement sécurisé
Mercredi 28 octobre : Utilisation de l'IA 2.0
Mercredi 04 novembre : Assistants vocaux (Google nest, Alexa ...)
Mercredi 18 novembre : Les différentes plateformes de streaming
Mercredi 02 décembre : Les applications bancaires
Mercredi 16 décembre : Echange libre
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)

Au CIAS Alban : sur RdV
A Domitys : Jeudi 2x/mois de 14h-16h
Au local CAPA/Ville à Bodiccione : Jeudi 2x/mois de 14h-16h
A la Mairie de Trova-Alata : Le 1er Vendredi 13h30-16h
Intervenants : médiateurs numériques du CIAS

SORTIES PLEINE NATURE

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

- PIQUE-NIQUE / PÉTANQUE AU PICCHJU - APPIETTO ○
Mardi 27 octobre

- U CHJASSU DI A PURCARECCHIA – TAVACO ⛰⛰
Jeudi 26 novembre

- SENTIER DE FICA – PIETROSELLA ⛰
Vendredi 4 décembre

Intervenante : Adélaïde

NIVEAU DE DIFFICULTÉ:

○	⛰	⛰⛰	⛰⛰⛰
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/

- 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 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 activité Ajaccio « hors les murs ».

LUNDI	MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
GYM DOUCE 1 9h à 10h Alban *avec Nicolas*	**DANSE ORIENTALE** 9h à 10h Alban *avec Marina*	**PILATES** 9h à 10h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino *avec Gwenaëlle*	**MUNZ FLOOR** 9h à 10h Alban *avec Sabrina*		**DANSE COUNTRY "LES COYOTES"** 9h à 11h Alban *avec Adélaïde*	**RENFO MUSCULAIRE** 9h à 10h Alban *avec Emmanuelle*
GYM DOUCE 2 10h15 à 11h15 Alban *avec Nicolas*	**SOPHROLOGIE** 10h30 à 11h30 Alban *avec Dalila*	**ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL** 10h à 11h Bodiccione *avec Adélaïde*	**GYM DU MOUVEMENT** 10h à 11h Alban *avec Pascale*		**CONVERSATION LANGUE CORSE** 11h à 12h Alban *avec Barthé*	**STEP DANCE** 10h à 11h Alban *avec Isabella*
ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL 10h30/11h30 Alban *avec Adélaïde*	**AQUAGYM** 11h à 12h Piscine Rossini	**TAI-CHI/QI QONG** 10H à 11h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino *avec Renato*	**PILATES** 11h à 12h Alban *avec Gwenaëlle*		**YOGA** 11h à 12h Alban *avec Véronique*	**AQUA GYM** 11h à 12h Piscine Salines
TRICOT + THÉ DANSANT + CUISINE + EVÈNEMENTS PONCTUELS	**THÉÂTRE** 14h à 16h Alban *avec Pierre de l'Aghja*	**TAI-CHI/QI QONG** 17h à 18h Salle des fêtes de Valle di Mezzana *avec Renato*	**RDV ATELIER NUMÉRIQUE** 13h30 à 15h30 sur rendez-vous	**MARCHE NORDIQUE** 14h à 16h *avec Adélaïde*	**DANSE DE SOCIÉTÉ** 14h à 15h Alban *avec Sylvette*	**LECTURE À VOIX HAUTE** 14h30 à 16h30 Aspretto *avec M-Arthémise*
	ATELIER CRÉATIF 14h à 16h Alban *avec Adélaïde*			**CHORALE** 14h à 16h Mairie annexe de Sarrola Carcopino *avec Béa*	**TAÏ-CHI** 15h à 16h Alban *avec Renato*	**RDV INFORMATIQUE** 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous) + EVÈNEMENTS PONCTUELS

ACTIVITÉS DES VACANCES

du 19 au 30 octobre 2026

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

LUNDI 19

STAGE YUKULÉLÉ
10h15 à 11h45 - Alban
avec Philippe

FELDENKRAIS
10h30 à 11h30 - Alban
avec Gwenaëlle

INITIATION À L'ANGLAIS
14h à 15h30 - Alban
avec Danielle

MARDI 20

BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI
Alban
avec Nissrine

MERCREDI 21

MORNING GYM
9h à 10h - Alban
avec Isabella

ANATOMIE DU MOUVEMENT
10h15 à 11h15 - Alban
avec Kim

GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL
15h30 à 17h - Alban
avec Sophie Appietto (EJE) et Lili's stories

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE
Alban

JEUDI 22

INITIATION GOLF
9h30 à 11h - Giga Golf

ANATOMIE DU MOUVEMENT
10h15 à 11h15 - Alban
avec Kim

« UN HIVER EN BEAUTÉ »
13h à 16h - Alban
avec l'Asso Belles et battantes

VENDREDI 23

MORNING GYM
9h à 10h - Alban
avec Isabella

FELDENKRAIS
10h30 à 11h30 - Alban
avec Gwenaëlle

KARAOKÉ
14h à 16h - Alban
avec Daniel

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE
Alban

LUNDI 26

STAGE YUKULÉLÉ
10h15 à 11h45
Alban
avec Philippe

INITIATION À L'ANGLAIS
14h à 15h30 - Alban
avec Danielle

MARDI 27

DANSE SUR CHAISE
9h à 10h - Alban
avec Emmanuelle

MERCREDI 28

MORNING GYM
9h à 10h - Alban
avec Isabella

ANATOMIE DU MOUVEMENT
10h15 à 11h15 - Alban
avec Kim

GROUPE DEA, années 80/90
14h à 16h - Alban

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE
Alban

JEUDI 29

DANSE SUR CHAISE
9h à 10h - Alban
avec Emmanuelle

ANATOMIE DU MOUVEMENT
10h15 à 11h15 - Alban
avec Kim

DANSE SUR CHAISE
14h à 15h - Alban
avec Emmanuelle

VENDREDI 30

MORNING GYM
9h à 10h - Alban
avec Isabella

BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI
10-16h - Alban
avec Nissrine

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUE
Alban