

# PROGRAMME CIAS

Avril Mai Juin 2025

## À LA UNE

### LA RÉCRÉ DE MINNÀ ET MISSIÀ

Le temps d'un après-midi, ayez un moment de partage autour de jeux de société, fables racontées ou d'un goûter avec des enfants de 5 à 10 ans bien décidés à faire votre rencontre !

**Mercredi 23 avril de 14h à 16h au CIAS Alban**

Intervenante : Lili's stories

### LE CIAS FÊTE LA MUSIQUE – 5 JOURS

Un programme spécial vous sera proposé.

### BOL TIBETAIN – 1 INITIATION

**Mercredi 16 avril à 14h au CIAS Alban**

Intervenant : Gérard

**ATTENTION**  
inscription  
obligatoire  
pour toutes les  
activités

# SANTÉ, BIEN-ÊTRE

## ATELIERS CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE

Lundi 7 avril, 5 mai ou 2 juin  
de 14h à 17h

Maison de Quartier des Cannes  
Diététicienne-nutritionniste : Julie Hû

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

Lundi 14 avril, 19 et 26 mai, 16 juin

Maison de Quartier des Cannes  
Diététicienne-nutritionniste : Bénédicte Cianfarani  
et Clothilde Baudrenghien

## CONFÉRENCES DIÉTÉTIQUE : ALIMENTS ET DÉFENSES IMMUNITAIRES

Lundi 7 avril : Que manger en cas de problèmes rénaux et on mange quoi pour protéger ses articulations

Lundi 12 mai : Alzheimer, parkinson, l'alimentation qui protège le cerveau

Lundi 23 juin : Conseils pour entretenir sa vue  
De 9h15 à 11h15 au CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte Cianfarani,  
diététicienne-nutritionniste

## PARCOURS SPORT SANTE – 5 JOURS

La Mutualité Française de Corse vous propose un cycle de sensibilisation et d'information sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique pour vous accompagner dans le changement de comportements favorables à la santé.

- Session 1 : Mardi 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 avril  
De 14h à 16h CIAS Alban

- Session 2 : Mardi 13, 20, 27 mai + 3, 10 juin  
De 14h à 16h

Centre socio-culturel et sportif de Peri  
Intervenante : Léa Ambroggiani,  
diététicienne-nutritionniste, de la Mutualité Française de Corse

## NUTRITION : LECTURE DES ÉTIQUETTES

Vendredi 23 mai de 9h à 11h  
à la Mairie de Cuttoli

Vendredi 6 juin de 14h à 16h  
à la Villa Kallisté à Afa

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

## CYCLE DE CONFÉRENCES « JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ MENTALE »

18 avril : L'humeur au gré des saisons

23 mai : le deuil

13 Juin : le lâché prise

De 13h30 à 16h au CIAS Alban

Intervenante : Cadre de santé et Médecin psychiatre

## PARCOURS BRACELET FANTAISIE ET DISCUSSION – 3 JOURS

Lundis 12 et 19 mai et 2 juin

De 13h à 16h au CIAS Alban

Intervenant : Jérôme, animateur C3S

## CONSEILS SANTÉ & BEAUTÉ

- Préparer sa peau pour l'été
- Utiliser les huiles essentielles
- Booster ses défenses immunitaires

Dates à venir - CIAS Alban

Intervenante : Pharmacienne

## RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Mardi 22 avril à 11h ou 15h - CIAS Alban

Intervenante : Mylène réflexologue

## CONFÉRENCE LA SANTÉ C'EST LE PIED !

Lundi 23 juin à 14h - CIAS Alban

Intervenant : ASEPT de Corse

# INFORMATIQUE

## PARCOURS NUMÉRIQUE 5 ATELIERS PROPOSÉS PAR A PROVA

Apprentissage de son smartphone et/ou tablette  
On vous propose des ateliers numériques pour apprendre à utiliser ses propres outils informatiques. Venir à chaque atelier avec son téléphone et/ou tablette personnelle.

Mardi 11 et 25 mars

Mardi 1<sup>er</sup>, 8 avril et 15 avril

De 9h30 à 11h30 CIAS Alban (petite salle)

Intervenant : A Prova, professionnels du numérique

## PERMANENCES INFORMATIQUES

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

Tous les mercredi et vendredi après-midi  
au CIAS Alban

Intervenant : médiateurs numériques du CIAS

# LOISIRS CRÉATIFS

## L'HISTOIRE ET LA FABRICATION DU PARFUM

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 27 juin

Vendredi 4 juillet

Vendredi 26 septembre

De 13h30 à 15h30 au CIAS Alban

Intervenante : Association Pimprenelle

## ATELIERS MANUELS DE CRÉATION ET DE RECYCLAGE AVEC LE SYVADEC

Judi 24 Avril - Fabrication lunch bag à Ajaccio, CIAS Alban

Judi 22 Mai - Fabrication de set de pique-nique à Afa, Salle Kallisté

Judi 05 juin - Fabrication de coussins d'assises à Ajaccio, CIAS Alban

Judi 26 juin - Fabrication de coussins d'assises à Cuttoli, Mairie

Intervenant : Syvadec

## ATELIERS MANUEL « MA MAISON AU NATUREL » AVEC L'ASSOCIATION PIMPRENELLE

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

Lundi 28 avril : Fabrication produits nettoyant au CIAS Alban

Judi 12 juin : Confection de pastilles lave-vaisselle et liquide vaisselle à Afa, Salle Kallisté

Intervenante : Laurence MONTEIL, Naturopathe

## ATELIER COSMÉTIQUES FAITS MAISON AVEC L'ASSOCIATION PIMPRENELLE

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

Judi 17 avril de 10h15 à 12h15 à la Mairie de Cuttoli

Vendredi 16 Mai de 14h à 16h CIAS Alban

Intervenante : Laurence MONTEIL, Naturopathe

**ATTENTION**  
inscription  
obligatoire pour  
toutes les activités  
Places limitées

Toutes les activités  
sont soumises au res-  
pect des gestes barrières.

Les activités peuvent être  
annulées/reportées en fon-  
ction des conditions sanitaires  
ou météorologiques lors  
des sorties en extérieur.

# CULTURE, PATRIMOINE

## FIL ROUGE 2024-2025 : LES DIFFÉRENTS COURANTS DANS L'HISTOIRE DE L'ART

Judi 3 avril : Le classicisme

Judi 15 mai : Le rococo

9h45 à 11h - RdV cour du Musée Fesch

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

## MICROFOLIES À L'EMPEREUR 1 X PAR MOIS

Judi 10 avril : suite le classicisme

Judi 22 mai : suite le rococo

A 10h au Musée numérique « Microfolies » situé aux jardins de l'Empereur

Intervenante : Lelia Luciani, Médiatrice culturelle

## VISITE CHAPELLE IMPÉRIALE

Judi 12 juin de 9h45 à 11h

RdV cour du Musée Fesch

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

## VISITE DE LA CITADELLE – 1 JOUR

Judi 5 juin

à 9h45 - RdV devant la citadelle d'Ajaccio

Intervenant : Pierre-André Nicolai, Guide conférencier, OIT

## CONFÉRENCE DE JEAN-JACQUES ANDREANI

Le myrte, a morta, une plante appréciée à Ajaccio

Lundi 30 juin de 14h à 16h au CIAS Alban

## VISITES AU CIAP « AIACCIU BELLU »

Judi 24 Avril : Les Milelli

Judi 12 Mai : Parata

Judi 26 Juin : Cimetière des enfants de Castellucciu A 10h

Intervenant : Philippe Perfettini, animateur du Patrimoine

# SORTIES PLEINE NATURE

Des randonnées et des sorties détente favorisant le lien social et la découverte du Patrimoine sont proposés les vendredis.

4 avril : Sentier du pénitencier, **Coti-Chiavari** ▲

11 avril : Tour de Frassu, **Porticcio** ▲▲

9 mai : Sentier de **Villanova** ▲▲

16 mai : Sortie au jardin des Milelli, **Ajaccio** ▲

23 mai : Sentier des crêtes, **Ajaccio** ▲

6 juin : Tour du Capitello « Garden Party », **Porticcio** ▲

13 juin : Pétanque/détente à Isolella, **Pietrosella**

20 juin : Sentier de **Peri** ▲

27 juin : Visite u Mandriolu, **Sarrola-Carcopino**

Intervenante : Adélaïde

## NIVEAU 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-2025-printemps/](http://www.ca-ajaccien.corsica/cias-programme-2025-printemps/)

- **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](mailto:ccas2a@gmail.com)

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Avril Mai Juin 2025 - Hors vacances scolaires

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.

LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI
<b>GYM DOUCE 1</b>  9h à 10H <b>Alban</b> avec Nicolas	<b>RENFO MUSCULAIRE</b>  9h à 10H <b>Alban</b> avec Emmanuelle	<b>PILATES</b>  9h à 10H Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Gwenaëlle	<b>ATELIER ÉQUILIBRE</b> 9h à 10H <b>Alban</b> avec Elsa	<b>DANSE COUNTRY "LES COYOTES"</b> 9h à 11h <b>Alban</b> avec Adélaïde	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>  9h à 10H Mairie de Cuttoli	<b>YOGA</b>  9h30 à 10H30 <b>Alban</b> avec Véronique
<b>GYM DOUCE 2</b>  10H15 à 11h15 <b>Alban</b> avec Nicolas	<b>SOPHROLOGIE</b>  10H30 à 11h30 <b>Alban</b> avec Dalila	<b>TAI-CHI/QI QONG</b>  10H à 11h Mairie annexe de Sarrola-Carcopino avec Renato	<b>ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL</b> 10H à 11h <b>Alban</b> avec Adélaïde	<b>CONVERSATION EN LANGUE CORSE</b> 11h à 12h <b>Alban</b> avec Jean-Pierre	<b>ATELIERS CRÉATIFS ET MANUELS</b>  10H15 à 12h15 1 fois/mois dans une commune de la CAPA	<b>AQUA GYM</b> 11h à 12h <b>Piscine Salines</b>
<b>TRICOT + THÉ DANSANT + CUISINE + EVÈNEMENTS PONCTUELS</b>	<b>THÉÂTRE</b> 14h à 16h <b>Alban</b> avec Bernard	<b>GYM</b>  14h30 à 15h30 <b>Trova</b>	<b>DANSE COUNTRY "LES COYOTES"</b> 14h à 16h <b>Alban</b> avec Adélaïde	<b>CHORALE</b>  <b>14H à 16H</b> Mairie annexe de Sarrola Carcopino avec Béa	<b>THÉÂTRE</b>  14h à 16h Salle de projection + Trova Avec Bernard	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 (sur rendez-vous) + <b>EVÈNEMENTS PONCTUELS</b>
	<b>ATELIER CRÉATIF</b> 14h à 16h <b>Alban</b> avec Adélaïde		<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b> 13h30 à 15h30 sur rendez-vous	<b>TAÏ-CHI</b>  15h à 16h <b>Alban</b> avec Renato	<b>ATELIERS CRÉATIFS ET MANUELS</b>  13h30 à 16h 1 fois/mois dans une commune de la CAPA	<b>LES VENDREDIS D'ADÉ</b> 

# ACTIVITÉS DES VACANCES

du 14 au 25 avril 2025

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.

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
<b>MARCHE NORDIQUE</b> 9h30 à 11h - U Picchju  Avec Adélaïde	<b>BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI</b> Ajaccio	<b>GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE</b>  10H à 11h - Alban avec Cassandra	<b>GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE</b>  10H à 11h - Alban avec Cassandra	<b>MARCHE NORDIQUE</b> 9h30/11h - U Picchju  Avec Adélaïde
<b>DANSE ORIENTALE</b> 14h30 à 15h30 - Alban Avec Marina	<b>BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI</b> Sarrola 	<b>DANSE ORIENTALE</b> 14h30 à 15h30 - Alban Avec Marina	<b>FELDENKRAIS</b>  14h à 15h - Alban avec Gwenaëlle	<b>CONFERENCE SANTÉ MENTALE</b> De 14h à 16h - Alban
	<b>FELDENKRAIS</b>  14h à 15h - Alban avec Gwenaëlle	<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b>		<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<b>FÉRIÉ</b>	<b>BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI</b> Ajaccio	<b>GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE</b>  10H à 11h - Alban avec Cassandra	<b>GYM TONIQUE CHORÉGRAPHIÉE</b>  10H à 11h - Alban avec Cassandra	<b>CONFÉRENCE DR COLONNA DE CINARCA</b> Alban
	<b>BILAN CONDITION PHYSIQUE AVEC SPORT-SANTÉ VALICELLI</b> Appietto 	<b>DANSE ORIENTALE</b> 14h30 à 15h30 - Alban Avec Marina	<b>FELDENKRAIS</b>  14h à 15h - Alban avec Gwenaëlle	<b>DANSE ORIENTALE</b> De 14h30 à 15h30 - Alban avec Marina
		<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b>		<b>PERMANENCE INFORMATIQUE</b>