

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^{er}, 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^{er}, 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/

- **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/

- **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



CIAS Alban

4 rue du Dr Del Pellegrino
20000 Ajaccio

04 95 25 13 46

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

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