SORTIES PLEINE NATURE

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

SENTIER DU PATRIMOINE DE TAVACO : U CHJASSU DI A PURCARRECCHIA ⛰⛰

S'imprégner de l'histoire de la forêt

Mercredi 27 juin - RdV 9h30 sur le parking du nouveau cimetière de la commune

SENTIER DU PATRIMOINE D'AFA : SAN'ANTO ⛰

Découvre l'histoire agro-pastorale

Vendredi 4 juillet - RdV à 9h30 sur le parking en plein cœur du village (juste après la boucherie)

SENTIER DU PATRIMOINE DE VALLE DI MEZZANA : I CARBUNARI ⛰⛰

Marchez dans les pas des charbonniers

Mercredi 16 juillet - RdV à 9h30 sur le stationnement juste avant l'auberge du village

Intervenante : Agents CAPA + 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-ete/

- 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

PROGRAMME CIAS

Juillet Août Septembre 2025

ATTENTION inscription obligatoire pour toutes les activités

À LA UNE

INITIATION VOILE

Jeudi 10 juillet
Mardi 22 juillet
Mardi 5 et 19 août
Mardi 23 et 30 septembre
RdV à 9h au CIAS puis marche jusqu'au port de l'Amirauté

Intervenant : Association « Mare Inseme »

SANTÉ, BIEN-ÊTRE

INITIATION GOLF

Mardi 16 septembre
Jeudi 25 septembre
de 9h30 à 11h - Navette au départ du CIAS pour tout le groupe

Intervenants : Professeurs de Golf du Giga Golf

INITIATION BAPTÊME DE PLONGÉE

Jeudi 24 juillet
Jeudi 14 août
Mercredi 17 septembre
Mercredi 1er octobre
RdV à 14h au club de plongée « E ragnole » à la Plage Trottel

Intervenante : Alessia, Monitrice plongée

BAIN THERMAL

Une journée conviviale dans un bassin thermal comprenant transport, bain et repas dans un restaurant voisin. Tarif de 10 à 15 € selon vos ressources.

Vendredi 12 septembre
Vendredi 19 septembre
Vendredi 26 septembre
Vendredi 3 octobre

Accompagnants : Agents du CIAS

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

Lundi 7 juillet de 9h15 à 11h15
CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte Cianfarani, diététicienne-nutritionniste

CONFÉRENCE SANTÉ MENTALE : COMMENT MAINTENIR UNE IMAGE DE SOI POSITIVE MALGRÉ LES CHANGEMENTS CORPORELS ?

Lundi 22 septembre de 14h à 16h
CIAS Alban

Intervenante : Infirmière cadre de santé, Psychologue, Sophrologue

LOISIRS CRÉATIFS

L'HISTOIRE ET LA FABRICATION DU PARFUM – CYCLE 3 SÉANCES

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 16h
CIAS Alban

Même groupe sur les 3 séances – 8 personnes

Intervenante : Pimprenelle, Naturopathe

ART FLORAL – CRÉER SON BOUQUET

Mardi 15 juillet à 14h
Jeudi 7 août à 14h
CIAS Alban

Intervenante : Adélaïde

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.

CULTURE, PATRIMOINE

LECTURE À VOIX HAUTE

Des mots qui résonnent, des voix qui s'entrelacent, des histoires qui voyagent…
Venez prêter votre voix – et vos oreilles – à notre atelier de lecture à voix haute : un moment convivial pour partager la richesse de nos textes, croiser nos univers et faire vivre ensemble notre patrimoine culturel.

Lundi 15 septembre à 9h30 : Atelier de lancement
CIAS Alban

Intervenants : Philippe et Evelyne

VISITE DES STATUES DE LA VILLE D'AJACCIO

Jeudi 3 juillet à 9h45
Rdv cour du Musée Fesch

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

EXPOSITIONS ESTIVALES – 2 DATES

Jeudi 24 juillet
Jeudi 18 septembre
De 9h45 à 11h
Rdv cour du Musée Fesch

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

VISITES AIACCIU BELLU 1 FOIS/MOIS

Jeudi 31 juillet : Histoire des Milelli
Jeudi 11 septembre : Histoire de la Parata
Toujours à 10h

Intervenant : Philippe Perfettini, animateur du Patrimoine

VISITE OFFICE DU TOURISME VISITE DE LA VIEILLE VILLE

Jeudi 4 septembre
RdV à 10H devant l'Office du Tourisme

Intervenant : Pierre-André Nicolai, Guide conférencier, OIT

CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

Les armes d'Ajaccio
A Ajaccio trois genres d'armoiries sont présentes dans l'espace public : communales, nobiliaires et ecclésiastiques. Apprenez-en + !

Lundi 29 septembre à 14h
CIAS Alban

INFORMATIQUE

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 mercredis et vendredis après-midi - au CIAS Alban

Intervenant : médiateurs numériques du CIAS