

SORTIES PLEINE NATURE

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

PARATA ET CAPO, AJACCIO ▲

Vendredi 17 octobre

JARDIN DES ABEILLES, OCANA

Vendredi 24 octobre

L'ÉTANG DE TANCHICCIA, PORTO-POLLO ▲

Vendredi 31 octobre

VISITE DU VILLAGE D'APPIETTO + ST CYR ▲

Vendredi 14 novembre

LAC DE TOLLA ▲

Vendredi 28 novembre

SENTIER DES MOULINS, CUTTOLI ▲▲

Vendredi 5 décembre

SENTIERS DES CRÊTES, AJACCIO ▲▲

Vendredi 12 décembre

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

- 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

Octobre Novembre Décembre 2025



ATTENTION
inscription
obligatoire
pour toutes les
activités

À LA UNE

THÉ DANSANT DE LA MARIE-DO

Le grand thé dansant de la Marie-Do aura lieu le vendredi 3 octobre de 14h à 17h30. Suivi d'un apéritif festif animé par 2 groupes de musique puis du grand concert.

SBI 2025

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. En ce sens, une programmation spéciale est proposée autour de la thématique nationale : VIEILLIR : UNE FORCE À PARTAGER! «Les aînés nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous».

Du 6 au 11 octobre 2025

Renseignements et inscriptions au 04 95 25 13 46 et sur le site de la CAPA ca-ajaccien.corsica

LE MARCHÉ DES JEUNES

Plus de 300 jeunes de la CAPA vendent objets, habits, jeux et bénéficient d'activités sportives et culturelles, d'informations ciblées. En fin de journée, des associations récupéreront les invendus pour leur donner une 2^{ème} vie.

Visiteurs : Venez leur rendre visite et faire de belles affaires.

Exposants : Les inscriptions s'effectuent par internet via le site de la CAPA ca-ajaccien.corsica
Samedi 22 novembre de 10h à 17h au Palatinu



SANTÉ, BIEN-ÊTRE

INITIATION BAPTÊME DE PLONGÉE

Mercredi 1^{er} octobre

RdV à 14h au club de plongée « E ragnole » à la Plage Trottet

Intervenante : Alessia, Monitrice plongée, Club « E Ragnole »

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

Lundi 6 octobre : Le régime méditerranéen

Lundi 24 novembre : Et si c'était la thyroïde et/ou le cholestérol ?

Lundi 1^{er} décembre : Noël approche ... Détox du foie !

De 9h15 à 11h15 - CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte Cianfarani, diététicienne-nutritionniste

UNE CONFÉRENCE « JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ MENTALE »

Vendredi 24 octobre : Le changement d'heure influence-t-il notre humeur ?

Vendredi 28 Novembre : Les violences (morales, physique, verbales), quels impacts sur notre santé mentale ?

Décembre 19 Décembre : Noël en famille ou en solo, comment le gérer ?

Toujours de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenants : Cadre de santé, psychologue et/ou Médecin psychiatre, Sophrologue

BRACELET FANTAISIE ET DISCUSSION

Lundi 13 octobre de 13h à 16h

CIAS Alban

Intervenant : Jérôme, animateur C3S

ATELIERS CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE – 3 JOURNÉES

Lundis 20 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre

De 14h à 17h

Maison de Quartier des Cannes

Diététicienne-nutritionniste : Julie Hû

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

Lundi 13 octobre de 9h à 12h

Lundi 13 octobre de 14h à 17h

Lundi 24 novembre de 9h à 12h

Lundi 17 novembre de 14h à 17h

Lundi 8 décembre de 14h à 17h

Mercredi 17 décembre de 9h à 12h

Maison de Quartier des Cannes

Diététicienne-nutritionniste : Bénédicte Cianfarani et Clothilde Baudrenghien

MA SANTÉ AU MENU – CYCLE DE 6 SÉANCES

La Mutualité Française de Corse vous propose un cycle de 6 ateliers 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.

Des clefs simples et atteignables pour tous !

Mardis 4, 18 et 25 Novembre

et Mardis 2, 9, 16 décembre

de 14h à 16h - CIAS Alban

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

INFORMATIQUE

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

LOISIRS CRÉATIFS

LA RECYCLERIE D'ADÉ

Atelier de fabrication à partir de matériels de récupération. Le tri c'est la vie !

- PERI : Centre socioculturel, Salle Guerrini

Jeudi 13 novembre à 14h

- SARROLA-CARCOPINO : Mairie annexe

Jeudi 18 décembre à 14h

LA DINETTE D'ADÉ

Confectionner de délicieuses recettes enfantines et sans cuisson.

Lundi 27 octobre : Amuses-bouches d'Halloween

Lundi 8 décembre : Fruits déguisés de Noël

à 10h au CIAS Alban

MA MAISON AU NATUREL

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

- CIAS ALBAN

Vendredi 30 octobre à 14h : produits ménagers

de la salle de bain

Vendredi 7 novembre à 14h : traiter la pollution

dans la maison

- PERI : Centre socioculturel, Salle Guerrini

Jeudi 11 décembre à 14h : tablettes lave-vaisselle

et liquide vaisselle

- SARROLA-CARCOPINO : Mairie annexe

Jeudi 4 décembre à 14h : tablettes lave-vaisselle

et liquide vaisselle

Intervenante : Pimprenelle, Naturopathe

ATELIER COSMÉTIQUES FAITS MAISON

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

- CIAS ALBAN

Vendredi 17 octobre à 14h : cosmétiques spécial

soin des cheveux

Vendredi 5 décembre à 14h : soins du visage

- PERI : Centre socioculturel, salle Guerrini

Jeudi 20 novembre à 14h : shampoing solide

- SARROLA-CARCOPINO : Mairie annexe

Jeudi 27 novembre à 14h : shampoing solide

Intervenante : Pimprenelle, Naturopathe

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

ATELIERS DE LECTURE À VOIX HAUTE

Au plus près de chez vous

Ajaccio / Peri / Alata-Trova / Afa / Sarrola & Appietto

Infos et inscriptions au CIAS Alban 04 95 25 13 46

FIL ROUGE « LE SENS DU DÉTAIL » 2 DATES

Cycle autour de l'iconographie dans la peinture « Le sens du détail » :

Jeudi 20 novembre à 10h : visite sur Napoléon

et Jeudi 4 décembre à 10h : visite sur Noël

RdV à 9H45 devant le Musée Fesch

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

VISITES AIACCIU BELLU

Jeudi 16 octobre : Casone

Jeudi 6 novembre : L'église Saint Jean-Baptiste

Jeudi 18 décembre : Visite du baptistère Saint Jean

Toujours à 10h sur place

Intervenant : Philippe Perfettini, animateur du Patrimoine, Aiacciu Bellu

VISITE OFFICE DU TOURISME – VISITE DU MUSÉE FESCH

Jeudi 27 novembre

RdV à 9H45 devant le Musée Fesch

Intervenant : Pierre-André Nicolai, Guide conférencier, OIT

CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

Lundi 24 novembre : La légende Napoléonienne, inspiratrice de compositeurs et musiciens

Lundi 8 décembre : Les plantes et herbes sacrées au temps de l'Avent

De 14h à 16h - CIAS Alban