

SORTIES PLEINE NATURE

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

- PÉTANQUE/DÉTENTE À ISOLELLA O

Vendredi 3 avril

- PICCHJU PARTY 1, JEUX D'ANTAN ET PIQUE-NIQUE O

Vendredi 17 avril

- TANCHICCIA N°1 ▲

Lundi 27 avril

- VISITE ÉTANG DE TANCHICCIA ▲

Vendredi 22 mai

- PICCHJU PARTY 2, PIQUE-NIQUE ET GOÛTER D'AUTREFOIS O

Vendredi 29 mai

- PUNTA CAPIGLIOLO ET SES VESTIGES ▲

Vendredi 5 juin

- SENTIER DU PÉNITENCIER DE COTI ▲

Vendredi 12 juin

- LAC DE TOLLA ▲

Vendredi 19 juin

- TANCHICCIA N°2 ▲

Lundi 27 avril

- CASCADE DU VOILE DE LA MARIÉE ET PIQUE-NIQUE ▲▲

Vendredi 26 juin

Intervenante : Adélaïde

NIVEAU DE DIFFICULTÉ:

O 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

PROGRAMME CIAS

Avril Mai Juin 2026



À LA UNE

INITIATION GOLF

Mardi 14 avril de 9h30 à 11h

Mardi 21 avril de 9h30 à 11h

Navette au départ du CIAS pour tout le groupe

Intervenants : Professeurs Giga Golf

INITIATION VOILE

Mercredi 15 avril

Judi 16 avril

Mercredi 22 avril

Judi 23 avril

RdV à 9h au CIAS puis marche jusqu'au port de l'Amirauté

Intervenant : Association « Mare Inseme »

SEMAINE DE LA MUSIQUE

Du 22 au 26 juin, programme à venir.

CLUB LECTURE

Mercredis 29 avril, 27 mai et 24 juin de 14h à 15h30

Place Miot avec le Bibliobus

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



SANTÉ, BIEN-ÊTRE

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

- **Mardi 28 avril** : Les aliments ultra-transformés
- **Mardi 19 mai** : Protéger vos artères (tension, cholestérol, diabète)
- **Mardi 16 juin** : Comment ne pas prendre de poids dans des situations à risque ? (Arrêt du tabac, blessure, retraite, horaire décalée)

De 13h45 à 15h45

CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte CIANFARANI, diététicienne-nutritionniste

LA CAUSERIE « JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ MENTALE »

- **Vendredi 10 avril** : Pourquoi est-on jaloux/se ?
- **Vendredi 22 mai** : Que faire contre le harcèlement ?
- **Vendredi 19 juin** : Trop bon, trop con ? Apprendre à dire non

De 14h à 16h

CIAS Alban

CONFÉRENCE SUR LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE (1 X PAR TRIMESTRE)

Aussi appelé «l'héritage invisible», la psychogénéalogie est une branche de la psychologie qui se penche sur la recherche de vos traumatismes familiaux.

Lundi 15 juin, de 14h à 16h **au CIAS Alban**

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Psychogénéalogiste

ATELIERS CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE – 3 JOURNÉES

Lundis 13 avril, 4 mai et 1er juin

Les lundis toujours de 14h à 17h

Maison de Quartier des Cannes

Diététicienne-nutritionniste : Julie Hù

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

- **Lundi 13 avril** de 9h à 12h
- **Lundi 27 avril** de 14h à 17h
- **Lundi 4 mai** de 9h à 12h
- **Lundi 11 mai** de 14h à 17h
- **Lundi 8 juin** de 14h à 17h
- **Lundi 29 juin** de 9h à 12h

Maison de Quartier des Cannes

Diététicienne-nutritionniste : Bénédicte Cianfarani et Clothilde Baudrenghien

INFORMATIQUE

FORMATION NUMÉRIQUE

- **Mercredi 8 Avril** : Utilisation IA
- **Mercredi 22 Avril** : Création, Connexion, Navigation France CONNECT
- **Mercredi 6 Mai** : Gestion et définition des logos (mobile, Wifi, Bluetooth ...)
- **Mercredi 27 Mai** : Réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Tik tok...)
- **Mercredi 10 Juin** : Santé numérique (Doctolib, Espace santé...)
- **Mercredi 24 Juin** : Atelier libre (questions réponses)

Toujours de 14h à 16h

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) tout au long de l'année

CIAS Alban, Bodiccione, Conseil Citoyen des Salines, Centre socioculturel de Trova, Aspretto

Intervenants : médiateurs numériques du CIAS

ATELIERS CRÉATIFS

LA DINETTE D'ADÉ

Confectionner de délicieuses recettes enfantines et sans cuisson.

- **Lundi 18 mai** : Verrines Arlequin (salé)
- **Lundi 8 juin** : Tartines gourmandes façon Adé (salé)

Toujours à 10h - **CIAS Alban**

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.

ATTENTION
inscription obligatoire pour toutes les activités
Places limitées

DEV DURABLE

ATELIERS COSMÉTIQUES

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

- **Jeudi 2 Avril** : Fabrication d'un baume soin des cheveux **de 14h à 16h à la Mairie annexe de Sarrola**

- **Vendredi 29 mai** : Fabrication de cosmétiques avec « ce que j'ai dans le placard ! » **de 14h à 16h au CIAS Alban**

Intervenante : Asso Pimprenelle - Laurence MONTEIL, Naturopathe certifiée R.N.C.P d'Etat

MA MAISON AU NATUREL

Confectionner des produits pour la maison de façon naturelle ! (Ecologique, non toxique, durable)

Vendredi 12 Juin : Fabrication lessive maison **de 14h à 16h**

Centre Socio-Culturel de Trova

Intervenante : Asso Pimprenelle - Laurence MONTEIL, Naturopathe certifiée R.N.C.P d'Etat

SENSIBILISATION A LA PROPRETÉ URBAINE

Mieux connaître les métiers et les actions liées à la propreté urbaine grâce à des jeux, quizz et des activités manuelles.

Jeudi 21 mai de 14h à 15h30 - CIAS Alban

Intervenante : Fatiha POTEAU-NASMI, Médiatrice terrain, Ville d'Ajaccio

RÉEMPLOI/ VALORISATION DÉCHETS

Une seconde vie à vos objets quotidiens.

Lundi 22 juin de 14h à 15h30 - CIAS Alban

Intervenants : animateurs, Direction de l'Environnement de la CA

CULTURE ET PATRIMOINE

CAFÉ PHILO'

- **Mercredi 8 avril** : Faut-il avoir peur des superstitions ?
 - **Mercredi 6 mai** : L'Homme est-il un animal comme les autres ?
 - **Mercredi 10 juin** : Est-on responsable de son Bonheur ?
- De 14h à 16h - **CIAS Alban**

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

FIL ROUGE « LE SENS DU DÉTAIL » - 3 DATES

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

- **Jeudi 9 avril** : Visite sur le voyage
- **Jeudi 21 mai** : Expositions temporaires
- **Jeudi 18 juin** : « Foire aux questions » Le Musée n'aura plus de secret pour vous !

Merci de vous présenter dans la cour du Musée à partir de 9h45

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

CONFÉRENCE « HISTOIRE DES CROYANCES ET DES RELIGIONS »

Le Néolithique : début des religions

Lundi 18 mai de 14h à 16h

CIAS Alban

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

VISITE OFFICE DU TOURISME – LES ANECDOTES DE LA VIEILLE VILLE

Jeudi 25 juin

RdV à 9H45 à l'Office du Tourisme

Intervenant : Pierre-André Nicolai, Guide conférencier OIT

CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

Ajaccio 1969 : Musique et bicentenaire de la naissance de Napoléon 1er

Une série de concerts et de prestations musicales de niveau international organisés cette année-là. Un programme de haute volée qui a marqué son temps.

Lundi 29 juin de 14h à 16h

CIAS Alban