

SORTIES PLEINE NATURE

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

- **PIQUE-NIQUE / PÉTANQUE AU PICCHJU - APPIETTO O**

Mardi 27 octobre

- **U CHJASSU DI A PURCARECCHIA – TAVACO**

Jeudi 26 novembre

- **SENTIER DE FICA – PIETROSELLA**

Vendredi 4 décembre

Intervenante : Adélaïde

NIVEAU DE DIFFICULTÉ:



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

Octobre Novembre Décembre 2026

ATTENTION
inscription
obligatoire pour
toutes les activités
Places limitées

À LA UNE

MARCHE ROSE DU CIAS

Marche symbolique au profit de la lutte contre le cancer. Dress code : t-shirt rose. Boîte de dons sur place.

Rendez-vous au départ de la piste cyclo-piétonne du Ricanto (aller/retour jusqu'à l'embranchement de Bastelicaccia).

Jeudi 1^{er} octobre

SBI 2026

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.

Une programmation spéciale est proposée autour de la thématique nationale : Relions tous les âges dans des territoires engagés !

Du 5 au 9 octobre

Renseignements et inscriptions au 04 95 25 13 46 et sur ca-ajaccien.corsica

GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL

Pour la fête d'Halloween, le service «La Parent'aise» du CIAS qui concerne la parentalité, organise un goûter pour les parents et les enfants. Public cible : Moins de 3 ans, enfants et adolescents ET les bénéficiaires du CIAS.

Mercredi 21 octobre de 15h30 à 17h

CIAS Alban

Intervenantes : Sophie Appietto (EJE), Lili's stories



CULTURE ET PATRIMOINE

CONFÉRENCE AVEC JEAN-JACQUES ANDREANI

« Gabriel de Lantivy », un préfet visionnaire. Ajaccio lui doit l'un des principaux monuments de son cœur historique, un superbe palais orné de jardins... Gabriel de Lantivy, nommé Préfet de Corse de 1824 à 1828, va œuvrer avec détermination et talent. Aimé des ajacciens, venez découvrir son histoire ...

Lundi 7 décembre de 14h à 16h

CIAS Alban

FIL ROUGE - AMUSÉE-VOUS !

Fil rouge autour des grandes thématiques du musée, ou comment apprendre en s'amusant.

En quelques mots, il s'agira d'aborder les différents genres et thématiques liés à notre collection, mais de manière ludique. Par exemple : Trouver le tableau associé à l'expression « Être médusé(e) ».

10 septembre : Chasse aux détails dans la collection Napoléonienne

12 novembre : Chasse aux détails dans la collection des peintres corses

3 décembre : « Cherche et trouve » sur les âges de la vie + sur les apôtres

de 9h45 à 11h - Musée Fesch

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

VISITE OFFICE DU TOURISME LA VISITE VRAI/FAUX

Ajaccio regorge de petites histoires dans l'Histoire. Certains ajacciens sont sûrs de toutes les connaître. Certaines sont vraies ... d'autres sont de pures inventions ! Venez apprendre la vérité !

Jeudi 19 novembre

RdV à 9h50 devant l'Office du Tourisme

Intervenant : Pierre-André NICOLAI, Guide conférencier, OIT

CONFÉRENCE « HISTOIRE DES CROYANCES ET DES RELIGIONS »

Le Zoroastrisme : l'apparition de l'éthique

Lundi 16 novembre

de 14h à 16h au CIAS Alban

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

CAFÉ PHILO'

Lundi 9 novembre : Faut-il savoir lâcher prise ?

Lundi 14 décembre : L'espoir fait-il vivre ?

de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

YUKULÉLÉ – PARCOURS 2 SESSIONS

Le groupe doit suivre les 2 cours

Lundis 19 octobre et 26 octobre

de 10h15 à 11h45 - CIAS Alban (petite salle)

Intervenant : Philippe, bénévole du CIAS

CLUB LECTURE

30 septembre

28 octobre

25 novembre

de 14h à 15h30 - Place Miot avec le Bibliobus

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

ATELIERS CRÉATIFS

LA DINETTE D'ADÉ

Confectionner de délicieuses recettes enfantines et sans cuisson.

Mercredi 4 novembre : Tourbillon sucré

Mercredi 2 décembre : Saucisson choco de Noël à 10h - **CIAS Alban**

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.

SANTÉ, BIEN-ÊTRE

CONFÉRENCE DIÉTÉTIQUE

Mardi 3 novembre : Le sommeil et l'alimentation.

Mardi 8 décembre : Les fêtes sans culpabilité : comment concilier plaisir, santé et équilibre ?

de 13h45 à 15h45 - CIAS Alban

Intervenante : Bénédicte CIANFARANI, diététicienne-nutritionniste

ATELIERS CUISINE DE LA MÉDITERRANÉE 2 JOURNÉES

Lundi 2 novembre

Lundi 30 novembre

de 14h à 17h - Maison de Quartier des Cannes

Diététicienne-nutritionniste : Julie Hû

UNE CAUSERIE « SANTÉ MENTALE »

Vendredi 6 novembre : Les phobies

Vendredi 27 novembre : Les relations familiales

Vendredi 11 décembre : Les dépressions et techniques pour en sortir

de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenants : Infirmière cadre de santé, Psychologue, Sophrologue

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

Lundi 9 novembre

Lundi 23 novembre

Lundi 7 décembre

Lundi 14 décembre

de 14h à 17h

Maison de Quartier des Cannes

Diététicienne-nutritionniste : Bénédicte Cianfarani et Clothilde Baudrenghien

CONFÉRENCE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Vendredi 20 novembre

de 14h à 16h - CIAS Alban

Intervenant : Jean-Michel DAHAN-DOLADILLE, Conférencier

TEST ICOPE – AUTONOMIE DU SENIOR EN BONNE FORME

Vous avez 60 ans et +, vous vous sentez en forme et vous voulez un check-up rapide ? C'est pour vous ! En 15 minutes, évaluez 6 dimensions essentielles de votre forme : nutrition, mémoire, vision, audition, humeur et mobilité.

Partenaire : la FCCIS, équipe constituée de professionnels de la santé

INFORMATIQUE

FORMATION NUMÉRIQUE

Mercredi 14 octobre : Paypal/ Paiement sécurisé

Mercredi 28 octobre : Utilisation de l'IA 2.0

Mercredi 04 novembre : Assistants vocaux (Google nest, Alexa ...)

Mercredi 18 novembre : Les différentes plateformes de streaming

Mercredi 02 décembre : Les applications bancaires

Mercredi 16 décembre : Echange libre

de 13h30 à 15h30 - 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)

Au CIAS Alban : sur RdV

A Domitys : Jeudi 2x/mois de 14h-16h

Au local CAPA/Ville à Bodiccione : Jeudi 2x/mois de 14h-16h

A la Mairie de Trova-Alata : Le 1^{er} Vendredi 13h30-16h

Intervenants : médiateurs numériques du CIAS