

# A CASA DI L'ANZIANI

## ATTELLI ACTIVITÉS PERMANENTES 2023-2024

### LUNI

- **INFORMATIQUE** (initiation) **9h30 - 11h30**  
Apprendre les bases et devenir autonome
- **ÉCHECS** **10h - 11h30** Site de l'OCTROI  
Stimuler sa mémoire et ses facultés de concentration par le jeu
- **JEUX DE SOCIÉTÉ** **14h - 16h** Site de l'OCTROI  
Améliorer l'attention et la concentration grâce à la pratique de jeux de société

### MARTI

- **BIEN-ÊTRE COIFFURE ET ESTHÉTIQUE**  
**9h30 - 11h30** en alternance avec le site de l'Arnia
- **GYM DOUCE** **14h - 15h / 15h - 16h**
- **CUISINE** **14h - 16h**  
Prendre du plaisir à cuisiner, apprendre, partager son savoir-faire

### MERCURI

- **ARTS PLASTIQUES** **2 fois/mois 15h - 17h**  
Maintenir et améliorer la dextérité manuelle et la créativité
- **POTERIE** **2 fois/mois 15h - 17h**

### GHJOVI

- **AQUAGYM**  
**11h - 12h / 16h - 17h** Piscine de la Carbonite  
Maintenir et améliorer sa condition physique
- **SOPHROLOGIE** **14h - 16h**  
Apprendre à écouter votre corps, améliorer votre confort de vie et retrouver la confiance en soi

### VÈNNERI

- **INFORMATIQUE** (thématique)  
**9h30 - 11h30 / 14h - 16h**  
Approfondir ses connaissances autour de l'outil numérique
- **ÉCHECS** **10h - 11h30**  
Améliorer l'attention et la concentration par le jeu
- **CUISINE** **14h - 16h**  
Prendre du plaisir à cuisiner, apprendre, partager son savoir-faire

### Seniors Bastiais !

Vous souhaitez participer aux activités proposées par le CCAS de Bastia ?  
Adhérez à son pôle animation : A CASA DI L'ANZIANI

#### ADHESION GRATUITE

Vous avez plus de 60 ans et résidez de façon permanente sur la commune de BASTIA  
N'hésitez plus, complétez votre bulletin d'inscription et REJOIGNEZ-NOUS

#### Inscriptions :

**LUNDI de 8h à 12h et de 13h30 à 16h**  
Responsable de pôle : **04 95 55 97 84**  
Secrétariat-accueil : **04 95 55 97 06**

### 1 fois par trimestre

**CONFÉRENCES À THÈMES** Nutrition, économie d'énergie, tri sélectif, tradition...

**SORTIES** Découverte du patrimoine culturel, environnemental, naturel...

# A L'ARNIA

## ATTELLI ACTIVITÉS PERMANENTES 2023-2024

### LUNI

- **JEUX DE SOCIÉTÉ** 14h - 16h

Améliorer l'attention et la concentration grâce à la pratique de jeux de société

### MARTI

- **BIEN-ÊTRE COIFFURE ET ESTHÉTIQUE** 9h30 - 11h30 en alternance avec la Casa di l'Anziani

- **SOPHROLOGIE avec Phyros** 13h30 - 15h30

Apprendre à écouter votre corps, améliorer votre confort de vie et retrouver la confiance en soi

### MERCURI

- **ARTS PLASTIQUES** en alternance 15h - 17h

Maintenir et améliorer la dextérité manuelle et la créativité

- **POTERIE** en alternance 15h - 17h

### GHJOVI

- **GYM DOUCE** 9h - 10h / 10h - 11h

- **SOPHROLOGIE** 14h - 16h

Apprendre à écouter votre corps, améliorer votre confort de vie et retrouver la confiance en soi

### VÈNNERI

- **INFORMATIQUE** (thématique)

9h - 11h

Approfondir ses connaissances autour de l'outil numérique

- **CHANT** 14h - 16h

## CASA DI L'ANZIANI

Pôle animation/Lien social du CCAS BASTIA  
San Ghjisè 20200 BASTIA

☎ 04 95 55 97 06 ou 04 95 55 97 84

