

# LES ACTIVITÉS SENIORS DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2023  
2024



# SOMMAIRE



P.03 Informations pratiques

## ACTIVITÉS SPORTIVES

P.04 Renforcement musculaire

P.04 Aquatraining

P.05 Gymnastique douce / Bien-être

P.05 Remise en forme



## ACTIVITÉS MANUELLES

P.06 Couture

## ATELIERS TECHNIQUES

P.07 Informatique

## ATELIERS ARTISTIQUES

P.08 Théâtre

P.08 Arts plastiques



## ATELIERS EN AUTONOMIE

P.09 Patchwork

P.09 Scrapbooking

P.10 Nos activités seniors ponctuelles

P.11 Modalités d'inscriptions et tarifs



## COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Les informations sur les activités sont classées par thème (activités sportives, manuelles ; ateliers techniques, artistiques ou en autonomie) et un niveau de difficulté est indiqué pour chaque activité :

✓ = TOUT NIVEAU ★ = NIVEAU DÉBUTANT ★★ = NIVEAU INTERMÉDIAIRE ★★★ = NIVEAU AVANCÉ

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Centre social Andrée Chedid

4 ter avenue de la Victoire - 94310 Orly

### Piscine municipale d'Orly Léon Truyns

Rue du Noyer Grenot - 94310 Orly

### Résidence Méliès

6 avenue Guy Môquet - 94310 Orly

### Centre culturel Aragon Triolet

1 place Gaston Viens - 94310 Orly

### Foyer Seniors Pablo Neruda

33 rue des Hautes Bornes - 94310 Orly

### École municipale des arts

Château du parc Méliès - 94310 Orly

### Complexe sportif Jean Mermoz

Rue Jean Mermoz - 94310 Orly

Toutes les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ✓ TOUS NIVEAUX

Maintien postural, étirements, renforcement musculaire, souplesse articulaire. Développer la coordination, améliorer les fonctions des systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les vendredis du 29 septembre 2023 au 28 juin 2024 (hors 10 juin)	9h30 - 10h30	30	Stade Mermoz - Dojo	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

### AQUATRaining - ✓ TOUS NIVEAUX

Combinaison d'exercices toniques aquatiques sur différents ateliers tels que step, powerstick, exerball...

Inscription à l'année avec une facturation au trimestre

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les vendredis du 29 septembre 2023 au 28 juin 2024 (hors 10 mai 2024)	15h30 - 16h30	31	Piscine	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance



### GYMNASTIQUE DOUCE / BIEN-ÊTRE - NIVEAUX ★ DÉBUTANT ET ★ ★ INTERMÉDIAIRE

#### ADAPTÉ AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Étirements, renforcement musculaire, exercice de visualisation, méthode de respiration, exercice d'équilibre et de coordination.

Pratique sur chaise en début d'année puis progressivement au sol.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les mardis du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024	10h40 - 11h40	32	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

### REMISE EN FORME - ★ NIVEAU DÉBUTANT

#### ADAPTÉ AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pratique sportive adaptée sur chaise et personnalisée pour chaque participant et selon les pathologies.

**Au programme :** posturologie, mobilité articulaire, respiration abdominale, équilibre, coordination, entretien musculaire, assouplissement, relaxation.

Priorité aux débutants et personnes à mobilité réduite souhaitant une reprise de sport en douceur.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les lundis du 25 septembre 2023 au 24 juin 2024	14h - 15h	30	Foyer Néruda	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

## ACTIVITÉS MANUELLES

### COUTURE - ✓ TOUS NIVEAUX

Apprentissage des bases de la couture, puis confections personnalisées (vêtements, housses, accessoires...).

Possibilité d'un relais de garde entre les mamans des cours de couture à des créneaux différents. Une salle est mise à votre disposition.

**Renseignements et détails des cours lors du forum**



## ATELIERS TECHNIQUES

### INFORMATIQUE - ✓ TOUS NIVEAUX

**NOUVEAU : parcours personnalisé.**

**Choisissez vos modules selon votre niveau et vos envies.**

Quatre parcours informatiques comprenant chacun plusieurs modules avec pour certains une distinction de niveaux :

#### PARCOURS « DÉCOUVRIR L'ORDINATEUR »

- Utiliser la souris et le clavier, présentation de Windows, manipulation des fenêtres, des icônes et applications... (2x2h)

#### PARCOURS « INTERNET »

- 1<sup>er</sup> module : Débutants : Découvrir Internet et les différents navigateurs, faire des recherches simples. (2h)
- 2<sup>e</sup> module : Faire les démarches administratives et médicales (Impôts, AMELI, Doctolib...) Utiliser le portail famille de la ville d'Orly. (2h)
- 3<sup>e</sup> module : Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter...) présentation, utilisation et conseils. Création d'un compte WhatsApp et/ou Skype et explication de son utilisation. (2h)

#### PARCOURS « MESSAGERIE ET COMMUNICATION »

- 1<sup>er</sup> module : Débutant : Création d'une messagerie, présentation du

fonctionnement de la messagerie électronique, gérer son courrier : lire, envoyer, supprimer, gestion des SPAM... (2h)

- 2<sup>e</sup> module : Initié : Mieux gérer sa messagerie, classer ses emails, gestion des SPAM, envoyer des pièces jointes, utiliser les CC et CCI, se créer une deuxième boîte mail « poubelle » (2h)

#### PARCOURS « SÉCURITÉ ET NETTOYAGE »

- 1<sup>er</sup> module : Vérifier et utiliser son antivirus et son pare-feu, désinstaller les programmes inutiles, paramétrer les programmes qui se lancent au démarrage du PC, sécuriser son navigateur (2 H)
- 2<sup>e</sup> module : Nettoyer l'ordinateur en supprimant les fichiers temporaires et les cookies... (2h)

#### PARCOURS « PHOTO »

- 1<sup>er</sup> Module : Transfert des photos du support (téléphone, tablette...) vers l'ordinateur, classements et tri des photos
- 2<sup>e</sup> Module : Retouches « simples » des photos, création d'un diaporama, sauvegarde des photos sur un support externe.

Les participants au module photo devront se munir d'un disque dur ou d'une clé USB.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs*
Les mardis	14h – 16h	<b>Session 1 :</b> du 26/09 au 19/12/2023 <b>Session 2 :</b> du 23/01 au 30/04/2024	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance

## ATELIERS ARTISTIQUES

THÉÂTRE - ✓ TOUS NIVEAUX

NOUVEAU PROGRAMME

Thématique : Travail sur le corps et la voix, improvisations et travail de saynètes.

**Session 1 :** Réservé aux seniors et adultes

**Session 2 :** Réservé aux seniors et élèves du lycée Armand Guillaumin.

Nombre de personnes par session : 6 minimum

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Précision des jours et horaires lors du forum			Centre culturel Louis Aragon	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance

ARTS PLASTIQUES - ✓ TOUS NIVEAUX

Initiation ou perfectionnement aux différentes techniques (dessin, peinture, pastel, aquarelle...). Dessins, couleurs (Aquarelle, peinture à l'huile, pastel sec, peinture acrylique...), modelage, sculpture, mosaïque...

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les mercredis du 27 septembre 2023 au 26 juin 2024	10h - 13h	30	Château Méliès	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance



## ATELIERS EN AUTONOMIE

Sans intervenant.

Mise à disposition des locaux et des outils indispensables à la pratique (four, matrice de découpe pour scrapbooking...). Le petit matériel est à la charge du participant.

PATCHWORK - ★ ★ ★ NIVEAU AVANCÉ

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les jeudis du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024	14h - 17h	31	Centre social Andrée Chedid	Gratuit (atelier sans intervenant destiné à un public initié)



SCRAPBOOKING - ★ NIVEAU DÉBUTANT ★ ★ NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
<b>GROUPE 1 - DEBUTANT</b>				
Les vendredis du 29 septembre 2023 au 28 juin 2024 (hors 10 juin)	14h - 16h30	31	Foyer Restaurant Neruda	Gratuit (atelier avec un intervenant bénévole)
<b>GROUPE 2 - INTERMEDIAIRE</b>				
Les mardis du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024	14h - 16h30	32	Centre social Andrée Chedid	Gratuit (atelier avec un intervenant bénévole)

## NOS ACTIVITÉS SENIORS PONCTUELLES

Tout au long de l'année le CCAS propose aux seniors retraités des activités ponctuelles telles que des **animations** (Quiz, décoration sur tissus, pétanque, belote...), **des sorties** (guinguettes, visites de château, randonnées...), **des événements municipaux** (Vœux aux seniors, colis de fin d'année, semaine bleue, ...) **et des séjours** (Vichy 2021, Corse 2022, Monténégro 2023...).

Vous trouverez toutes les informations (plannings) de nos activités ponctuelles :

- ◆ Au foyer Restaurant Neruda (33 rue des hautes bornes)
- ◆ A la résidence Méliès (6 av. Guy Moquet)
- ◆ Au centre administratif (7 av. Adrien Raynal)
- ◆ Au CMS (3 Rue du Docteur Calmette)
- ◆ Dans le petit livret « Orly Rendez-vous (ORV) » inséré dans le journal Orly Notre Ville (ONV).
- ◆ Ou en nous communiquant votre mail à l'adresse suivante : [animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr](mailto:animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr)



## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

### INSCRIPTIONS

- ◆ **Au forum le samedi 9 septembre 2023 (Stand CCAS) de 9h à 16h30.**
- ◆ **Au centre administratif du 11 au 12 septembre de 9h à 12h et le 14 septembre de 14h.**

#### ◆ Pour pouvoir s'inscrire aux activités il faut obligatoirement :

- Disposer d'un compte famille (Si vous n'avez pas encore créé de compte famille, nous vous invitons à le créer au Guichet unique).
- **Fournir un certificat médical de moins de 3 mois (pour les activités sportives uniquement)**
- ◆ Les activités sont destinées prioritairement à un public senior, peuvent également s'inscrire les adultes orientés par une structure intervenant dans le champ social.
- ◆ Pour les ateliers du CCAS, Désinscriptions possibles jusqu'au mercredi 4 octobre 2023 inclus auprès des animatrices (01 48 90 21 29 / 01 48 90 23 44) ou par mail : [animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr](mailto:animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr). **Au-delà, aucune annulation et aucun remboursement ne seront possibles.**
- ◆ Les ateliers débuteront à compter du **25 septembre 2023**.

### TARIFS

#### Activités CCAS

- ◆ **Les tarifs sont calculés au prorata de vos revenus**, sur la base de votre quotient familial et d'un taux d'effort.
  - ◆ Ateliers techniques et artistiques : la séance entre 1,40 € et 7€
  - ◆ Ateliers manuels et sportifs : la séance entre 0,80 € et 5 €
- ◆ Lors de l'inscription, possibilité de connaître le coût de l'activité choisie selon votre quotient familial.
- ◆ **Facturation** : la facture vous sera adressée à votre domicile. Possibilité de paiement en plusieurs fois avant le 31/12/2023.



## RENSEIGNEMENTS

### **Pôle Animations socio-culturelles du CCAS**

Élise Campion : 01 48 90 21 29

Maelys Laurora : 01 48 90 23 44

E-mail : [animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr](mailto:animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr)

### **Guichet unique**

Centre administratif (rez-de-chaussée)

7 avenue Adrien Raynal - 94310 Orly

Tél. : 01 48 90 20 00

[www.mairie-orly.fr](http://www.mairie-orly.fr)