

2019
2020

LES ACTIVITÉS ADULTES

DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE & DE L'ASO SENIORS



**ACTIVITÉS
POUR TOUS**
Tous publics
adultes, seniors,
femmes.

Ateliers sportifs
Swiss ball,
gymnastique,
Zumba, aquagym...

**Ateliers de
prévention**
Gymnastique douce
et bien-être

**Ateliers créatifs et
techniques**
Couture, scrapbooking
arts plastiques,
informatique...

**Activités en
autonomie**
Peinture sur
soie, porcelaine,
patchwork

SOMMAIRE



P.03 Informations pratiques

ATELIERS SPORTIFS

P.04 Swiss ball

P.04 Relaxation

P.05 Gymnastique

P.06 Zumba

P.06 Aquatraining

P.07 Nage libre

P.07 Aquagym



ATELIERS DE PRÉVENTION

P.08 Gymnastique douce et bien-être

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES

P.09 Ateliers manuels

Couture

P.10 Scrapbooking

P.11 Atelier technique

Informatique

P.12 Atelier artistique

Arts plastiques



ACTIVITÉS EN AUTONOMIE

P.13 Peinture sur soie

P.13 Porcelaine

P.14 Patchwork



P.15 Modalités d'inscriptions & tarifs



INFORMATIONS PRATIQUES

Centre social Andrée Chedid

4 ter avenue de la Victoire - 94310 Orly

Salle de convivialité Guy Môquet

Avenue Guy Môquet - 94310 Orly

Stade Jean Mermoz

Rue Jean Mermoz - 94310 Orly

Ateliers d'arts plastiques

37/39 avenue de l'aérodrome - 94310 Orly

Piscine municipale d'Orly Léon Truyns

Rue du Noyer Grenot - 94310 Orly

Toutes les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés, à l'exception de la nage libre.

Comment utiliser ce guide ?

Les informations sur les activités sont classées par thème (ateliers sportifs, de prévention, manuels, créatifs et techniques...) et par type de public à l'aide des vignettes suivantes :



Seniors



Tous publics adultes



Femmes

ATELIERS SPORTIFS



Rien de mieux que l'activité physique et sportive pour entretenir son corps. Il suffit de 30 à 60 minutes d'activité quotidienne modérée pour conserver et améliorer sa forme et donc sa santé. Pour les plus âgés, le sport contribue aussi au maintien de la mémoire, de la vigilance et de la concentration. Il prévient ainsi des effets du vieillissement tout en favorisant les rencontres.

LE SPORT C'EST AUSSI LA SANTÉ ALORS À VOUS DE JOUER !



SWISS BALL

- ✓ Exercices de tonification, de proprioception et de stretching pour tous les muscles du corps, à l'aide d'un ballon de gym.
- ✓ S'adapte aux capacités de chacun.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 23/09/19 au 22/06/20	14h 15h30	Centre social Chedid	30	Aso



RELAXATION

- ✓ Techniques de détente physique, psychique et musculaire.




DATES	HORAIRES	LIEUX	NBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 23/09/19 au 22/06/20	15h30 16h30	Centre social Chedid	30	Aso

ATELIERS SPORTIFS



GYMNASTIQUE

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	TARIFS
 GRUPE A			
Les mardis du 24/09/19 au 23/06/20	8h30 9h30	Stade Mermoz	Aso
 GRUPE B			
Les vendredis du 27/09/19 au 26/06/20	8h30 9h30	Stade Mermoz	Aso
 GRUPE 1			
Les mardis et vendredis du 24/09/19 au 19/06/20	9h30 10h30	Stade Mermoz	Sportif

ATELIERS SPORTIFS





ZUMBA

✓ La Zumba s'adresse aux personnes recherchant une activité rythmée, qui ont envie de se mouvoir au son des musiques latino-américaines. Nul besoin de savoir danser pour suivre ces cours.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 25/09/19 au 10/06/20	10h 11h	Centre social Andrée Chedid	30	Sportif

AQUATRANING

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 GRUPE 1				
Les vendredis du 27/09/19 au 26/06/20	8h30 9h30	Piscine municipale	30	Sportif
 GRUPE 2				
Les vendredis du 27/09/19 au 26/06/20	9h30 10h30	Piscine municipale	30	Sportif

ATELIERS SPORTIFS



NAGE LIBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 25/09/19 à août 2020	8h30 9h30	Piscine municipale	Toute l'année	Aso

AQUAGYM

✓ Excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.
✓ Amélioration du tonus musculaire, des systèmes cardio-respiratoire et cardio-vasculaire, tonification de la silhouette...

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les vendredis du 27/09/19 au 12/06/20	10h30 11h30	Piscine municipale	28	Aso

Les ateliers sportifs sont proposés par l'Aso seniors et le Ccas, avec le soutien financier du Conseil départemental du Val-de-Marne.

ATELIERS DE PRÉVENTION



Pour améliorer sa qualité de vie, ralentir les effets du vieillissement ou bien encore se sentir bien dans sa tête et dans son corps, le Centre communal d'action sociale vous propose un atelier de prévention basé sur des exercices de gymnastique douce et bien-être.

GYMNASTIQUE DOUCE ET BIEN-ÊTRE

- ✓ Étirements, renforcement musculaire, exercices de visualisation, méthodes de respiration, automassages, exercices d'équilibre...
- ✓ S'adapte à tous.
- ✓ Les participants doivent venir avec leur tapis de sol à chaque séance.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mardis du 24/09/19 au 09/06/20	10h40 11h40	Guy Môquet	30	Prévention





ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



Vous souhaitez développer vos talents, découvrir et approfondir des techniques, faire des réalisations pour vous ou pour offrir ? La pratique collective d'ateliers manuels, artistiques ou techniques est faite pour vous !

COUTURE (atelier manuel)

- ✓ Initiation ou perfectionnement.
- ✓ Confection de vêtements personnalisés.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 GROUPE 1				
Les lundis du 23/09/19 au 22/06/20	14h 17h	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel
 GROUPE 2				
Les lundis du 23/09/19 au 22/06/20	17h45 19h45	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel
 GROUPE 3				
Les mardis du 24/09/19 au 09/06/20	14h 17h	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel
 GROUPE 4				
Les vendredis du 27/09/19 au 26/06/20	14h 17h	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



SCRAPBOOKING (atelier manuel)

- ✓ Loisir créatif, mise en valeur des photographies au sein d'albums personnalisés et création de cartes de vœux.
- ✓ Tous niveaux.


DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mardis du 24/09/19 au 19/05/20	18h 21h	Guy Môquet	27	Manuel

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



INFORMATIQUE (atelier technique)

- ✓ Cours débutants : Dans le cadre d'un projet commun entre le Centre social Andrée Chedid et le Ccas, les ateliers numériques débutants seront proposés par le Centre social. *Programme à venir.*
- ✓ Cours de perfectionnement : approfondir l'utilisation de la messagerie électronique, des recherches sur Internet...

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 DÉBUTANTS				
<i>Programme à venir.</i>				
 PERFECTIONNEMENT				
Les mardis du 01/10/19 au 04/02/20	14h 15h30	Centre social Andrée Chedid	15	Technique

Maintien des ateliers sous réserve d'un nombre de participants suffisant

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



ARTS PLASTIQUES (atelier artistique)

✓ Initiation ou perfectionnement aux différentes techniques : dessin, peinture, pastel, aquarelle.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 25/09/19 au 10/06/20	10h 13h	Ateliers d'arts plastiques	30	Artistique

ACTIVITÉS EN AUTONOMIE



Dans le cadre d'une convention unissant le Centre communal d'action sociale et le participant, les personnes inscrites sont autorisées à utiliser les locaux et le matériel pour les activités ci-dessous. Cette pratique sans intervenant est destinée à un public initié.

PEINTURE SUR SOIE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les vendredis du 27/09/19 au 26/06/20	9h 12h	Ateliers d'arts plastiques	30	Gratuit

PORCELAINE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 23/09/19 au 08/06/20	9h 12h	Ateliers d'arts plastiques	28	Gratuit

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



PATCHWORK (atelier manuel)

- ✓ Initiation ou perfectionnement.
- ✓ Confections personnalisées.
- ✓ Le patchwork consiste à assembler des morceaux de tissus de tailles, de formes et de couleurs différentes pour obtenir divers ouvrages (couvertures, habillements...).

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les jeudis du 26/09/19 au 11/06/20	14h 17h	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

- ♦ Inscriptions du 8 au 10 septembre via le Portail familles (www.mairie-orly.fr), puis en guichet à partir du 11 septembre pour toutes les activités (hors ateliers en autonomie).
- ♦ Inscriptions au 01 48 92 52 17 pour les ateliers en autonomie.
- ♦ Les ateliers débuteront à compter de la semaine du 23 septembre.
- ♦ Toutes les activités sont réservées à un public adulte.
- ♦ **L'accès aux pratiques sportives des ateliers du Centre communal d'action sociale (Ccas) est soumis à la présentation obligatoire d'un certificat médical lors du premier cours.**
- ♦ Pour les ateliers du Ccas, désinscriptions possibles jusqu'au mercredi 2 octobre inclus au Guichet unique (accueil du Centre administratif). **Au-delà aucune annulation et aucun remboursement ne seront possibles.**

TARIFS

Activités Ccas

- ♦ Depuis le 1^{er} septembre 2015, les tarifs des ateliers Ccas sont calculés au prorata de vos revenus, sur la base de votre quotient familial et d'un taux d'effort.
- ♦ Pour pouvoir s'inscrire aux activités, il faut obligatoirement disposer d'un compte familles. Si vous n'avez pas encore créé le vôtre, vous pouvez le constituer au Guichet unique (accueil du Centre administratif).
- ♦ Pour connaître vos tarifs, rendez-vous au Guichet unique.
- ♦ Facturation : la facture vous sera adressée à votre domicile. Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Activités Aso Seniors

	ORLYSIEN	NON ORLYSIEN
1 ACTIVITÉ	60€	90€
PRIX PAR ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE	10€/activité supplémentaire	20€/activité supplémentaire

Exemple : Un Orlyisien avec 2 activités de l'Aso payera 70 €, un Orlyisien avec 3 activités de l'ASO payera 80 €.

- ♦ Facturation : Les personnes inscrites aux activités de l'Aso seniors doivent se rendre aux permanences de paiement organisées par l'Aso (1 rue du verger) aux dates suivantes :
 - ♦ **Mardi 17 septembre**
de 14h à 17h, pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres A à B,
 - ♦ **Mercredi 18 septembre**
de 14h à 17h, pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres C à G,
 - ♦ **Jeudi 19 septembre**
14h à 17h pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres H à O,
 - ♦ **Vendredi 20 septembre**
de 14h à 17h pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres P à Z.

Attention, aucune désinscription possible après paiement.



RENSEIGNEMENTS

Guichet unique

Centre administratif (rez-de-chaussée)

7 avenue Adrien Raynal

94310 Orly

Tél. : 01 48 90 20 00

www.mairie-orly.fr

Avenir Sportif d'Orly (Aso - Section seniors)

1 rue du Verger

94310 Orly

Tél. : 07 50 35 54 30

E-mail : contact@avenirsportifdorly.fr