

LES ACTIVITÉS SENIORS DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2022
2023



SOMMAIRE



P.03 Informations pratiques

ACTIVITÉS SPORTIVES

P.04 Pilates – Renforcement musculaire

P.05 Aquatraining

P.06 Gymnastique douce / Bien-être

P.06 Aquatraining

P.07 Remise en forme



ACTIVITÉS MANUELLES

P.08 Couture – Projet intergénérationnel

ATELIERS TECHNIQUES

P.09 Informatique



ATELIERS ARTISTIQUES

P.10 Théâtre

P.10 Chant

P.11 Arts plastiques



ATELIERS EN AUTONOMIE

P.12 Porcelaine

P.12 Peinture sur soie

P.13 Patchwork

P.13 Scrapbooking



P.14 Inscriptions ateliers permanents 2022/2023

P.15 Modalités d'inscriptions & 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



PILATES – 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
GROUPE 1				
Les mardis du 27 septembre 2022 au 27 juin 2023	9h30 - 10h30	32	Stade Mermoz - Dojo	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 2				
Les vendredis du 30 septembre 2022 au 30 juin 2023	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...

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
GROUPE 1				
Les vendredis du 30 septembre 2022 au 30 juin 2023	8h30 - 9h30	30	Piscine	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 2				
Les vendredis du 30 septembre 2022 au 30 juin 2023	9h30 - 10h30	30	Piscine	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

ACTIVITÉS SPORTIVES



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 27 septembre 2022 au 27 juin 2023	10h40 - 11h40	32	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance



REMISE EN FORME - ★ NIVEAU DÉBUTANT **NOUVEAU**

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
GROUPE 1				
Les lundis du 26 septembre 2022 au 26 juin 2023	14h - 15h	28	Foyer Néruda	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 2 (PRIORITÉ AUX RÉSIDENTS DE LA RÉSIDENCE MÉLIÈS)				
Les lundis du 26 septembre 2022 au 26 juin 2023	15h30 - 16h30	28	Résidence Méliès	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.



Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs*
GROUPE 1				
Les lundis du 26 septembre 2022 au 26 juin 2023	14h - 17h	28	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 2				
Les lundis du 26 septembre 2022 au 26 juin 2023	17h45 - 19h45	28	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 23				
Les vendredis du 30 septembre 2022 au 30 juin 2023	14h - 16h	30	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 23				
Les vendredis du 30 septembre 2022 au 30 juin 2023	16h - 18h	30	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

* Pour les adhérents du centre social, 1€ la séance avec engagement au trimestre.

COUTURE - PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL - ✓ TOUS NIVEAUX

NOUVEAU

NOUVEAU : projet intergénérationnel avec le centre social.

Créneau disponible pour participer à un projet annuel et intergénérationnel avec les jeunes du centre social Chedid en les aidant à confectionner leurs costumes pour leur projet théâtre.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs*
Les vendredis du 30 septembre 2022 au 30 juin 2023	18h - 20h		Centre Social Andrée Chedid	Gratuit

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^{er} module : Débutants : Découvrir Internet et les différents navigateurs, faire des recherches simples. (2h)
- 2^e module : Faire les démarches administratives et médicales (Impôts, AMELI, Doctolib...) Utiliser le portail famille de la ville d'Orly. (2h)
- 3^e 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^{er} module : Débutant : Création d'une messagerie, présentation du fonctionnement de la messagerie électronique, gérer son courrier : lire, envoyer, supprimer, gestion des SPAM... (2h)
- 2^e 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^{er} 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^e module : Nettoyer l'ordinateur en supprimant les fichiers temporaires et les cookies... (2h)

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs*
Les mardis du 4 octobre 2022 au 28 mars 2023	14h – 16h	Session 1 : du 4/10 au 13/12/2022 Session 2 : du 17/01 au 28/03/2023	Centre Social Andrée Chedid	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance

ATELIERS ARTISTIQUES

THÉÂTRE - ✓ TOUS NIVEAUX

NOUVEAU

Activité artistique et culturelle de loisirs (non professionnalisante) avec proposition d'un temps fort en fin d'année.

Travail sur les fondamentaux tels que projeter la voix, tenue du corps, improvisation, travail de scène (répertoires classique et contemporain).

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les jeudis du 29 septembre 2022 au 29 juin 2023	17h - 18h30	30	Centre culturel Louis Aragon	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance



CHANT - ✓ TOUS NIVEAUX

Activité de loisirs en groupe accompagné d'un piano, permettant de prendre confiance en soi, améliorer ses capacités respiratoires et de mémoire.

Rencontre intergénérationnelle autour de la musique.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les mercredis du 28 septembre 2022 au 28 juin 2023	14h - 17h	31	Résidence Méliès	Gratuit (priorité aux résidents de la résidence Méliès)



ARTS PLASTIQUES - ✓ TOUS NIVEAUX

Initiation ou perfectionnement aux différentes techniques (dessin, peinture, pastel, aquarelle...).

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les mercredis du 28 septembre 2022 au 28 juin 2023	10h - 13h	31	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.



PORCELAINES - ★ ★ ★ NIVEAU AVANCÉ

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les lundis du 26 septembre 2022 au 26 juin 2023	14h30 - 17h30	28	Château Méliès	Gratuit (atelier sans intervenant destiné à un public initié)

PEINTURE SUR SOIE - ★ ★ ★ NIVEAU AVANCÉ

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les jeudis du 29 septembre 2022 au 29 juin 2023	14h30 - 17h30	30	Château Méliès	Gratuit (atelier sans intervenant destiné à un public initié)

PATCHWORK - ★ ★ ★ NIVEAU AVANCÉ

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les jeudis du 29 septembre 2022 au 29 juin 2023	14h - 17h	31	Centre social Andrée Chedid	Gratuit (atelier sans intervenant destiné à un public initié)

SCRAPBOOKING - ★ ★ ★ NIVEAU AVANCÉ

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Les mardis du 27 septembre 2022 au 27 juin 2023	14h - 16h30	32	Centre social Andrée Chedid	Gratuit (atelier sans intervenant destiné à un public initié)



INSCRIPTIONS ATELIERS PERMANENTS 2022/2023

Heures	Lundi 12/09	Mardi 13/09	Mercredi 14/09	Jeudi 15/09	Vendredi 16/09
8h					
8h30					
9h					
9h30					
10h	Remise en forme Groupe 2 Résidence Méliès 6 av. G. Môquet	Renforcement musculaire & pilate Gymnastique douce et bien être Centre social André Chédid 4 ter av. de la Victoire	Art plastique Résidence Méliès 6 av. G. Môquet		Aquatraining Centre social André Chédid 4 ter av. de la Victoire
10h30					
11h					
11h30					
12h					
12h30					
13h					
13h30					
14h	Remise en forme Groupe 1 Foyer Neruda 33 rue des Hautes Bornes	Informatique Centre social André Chédid 4 ter av. de la Victoire		Théâtre Centre culturel Voie du Fer à Cheval	Couture Centre social André Chédid 4 ter av. de la Victoire
14h30					
15h					
15h30					
16h					
16h30					
17h					
17h30					
18h					
18h30					
19h					

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

- ◆ **Inscriptions du lundi 12 au vendredi 16 septembre 2022.** Selon l'activité choisie, se référer au tableau d'inscriptions ci-contre (page 14) pour connaître le jour, l'horaire et le lieu d'inscription.
- ◆ **Inscription au 01 48 90 21 29 / 01 48 90 23 44 pour les ateliers en autonomie.**
- ◆ Les ateliers débuteront à compter de la semaine du 27 septembre 2021.
- ◆ Toutes les activités sont réservées à un public seniors.
- ◆ L'accès aux pratiques sportives des ateliers du 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 5 octobre 2022 inclus auprès des animatrices (01 48 90 21 29 / 01 48 90 23 44) ou par mail : animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr. **Au-delà, aucune annulation et aucun remboursement ne seront possibles.**

TARIFS

Activités CCAS

- ◆ **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 famille.** Si vous n'avez pas encore créé le vôtre, vous pouvez le constituer au Guichet unique.
- ◆ **Pour connaître vos tarifs (selon quotient familial)**
 - ◆ Ateliers techniques et artistiques : la séance de 1,40€ à 7€
 - ◆ Ateliers manuels et sportifs : la séance de 0,80€ à 5€
 - ◆ Lors de l'inscription, possibilité de connaître le coût de l'activité choisie selon votre quotient familial et sous réserve de disposer d'un compte famille.
 - ◆ **Facturation** : la facture vous sera adressée à votre domicile. Possibilité de paiement en plusieurs fois et avant le 31/12/2022.



RENSEIGNEMENTS

Pôle Animations socio-culturelles du CCAS

Élise Champion : 01 48 90 21 29

Maelys Laurora : 01 48 90 23 44

E-mail : 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