

LES ACTIVITÉS SÉNIORS DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2024
2025



SOMMAIRE

P.03 Informations pratiques

ACTIVITÉS SPORTIVES

P.04 Parcours sportif :

- Remise en forme,
- Gymnastique douce
- Renforcement musculaire

P.05 Aquatraining

Cabaret talon / Modern Jazz **NOUVEAU**

ACTIVITÉS MANUELLES

P.06 Couture

ATELIERS TECHNIQUES

P.07 Informatique

ATELIERS ARTISTIQUES

P.08 Cirque **NOUVEAU**
Arts plastiques

ATELIERS EN AUTONOMIE

P.09 Patchwork, tricot, crochet
Scrapbooking

INFORMATIONS

P.10 Modalités d'inscriptions & tarifs

P.11 Nos activités séniors ponctuelles

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Les informations sur les activités sont classées par thème : activités sportives, manuelles ; ateliers techniques, artistiques ou en autonomie.

INFORMATIONS PRATIQUES

Centre social Andrée Chedid

4 ter avenue de la Victoire - 94310 Orly

Foyer Seniors Pablo Neruda

33 rue des Hautes Bornes - 94310 Orly

Résidence Méliès

6 avenue Guy Môquet - 94310 Orly

Piscine municipale Léon Truyns

Rue du Noyer Grenot - 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.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS



Imène Souid
Maire d'Orly

À l'heure de la retraite, chacun d'entre nous a envie de profiter pleinement de son temps libre et de partager des moments de convivialité. Orly offre, au travers de son Centre communal d'action sociale, une richesse et une diversité d'activités destinées aux seniors. Les activités sportives pour se maintenir en forme avec cette année une nouveauté, le cabaret talons, viennent s'ajouter aux loisirs manuels et créatifs, aux ateliers techniques avec une mise à niveau informatique, aux découvertes artistiques avec le tout nouvel atelier cirque. De quoi s'occuper toute l'année à des tarifs solidaires et équitables, calculés sur la base de votre quotient familial.

Vous trouverez dans cette brochure toutes les activités développées par la ville pour vous. Tout au long de l'année, le CCAS vous proposera également des activités ponctuelles, des sorties à la journée et des séjours de qualité. Pour vous inscrire à l'ensemble des activités à l'année, rendez-vous au forum du temps libre et du sport samedi 7 septembre 2024

Belle retraite à tous !

ACTIVITÉS SPORTIVES

REMISE EN FORME - Parcours sportif évolutif - NIVEAU 1

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 du sport en douceur.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
Les lundis du 23 septembre 2024 au 23 juin 2025 (Hors 30/09, 11/11, 9/06)	14h – 15h	29	Centre social Andrée Chedid (Salle de spectacle)	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

GYMNASTIQUE DOUCE - Parcours sportif évolutif - NIVEAU 2

Équilibre, coordination, exercice cardio-vasculaire, étirement, respiration et relaxation.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
Les mardis du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025 (hors 1/10)	10h30 – 11h30	31	Centre social Andrée Chedid (Salle de danse)	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - Parcours sportif évolutif - NIVEAU 3

Activités ludiques et variées avec ou sans matériel, afin d'améliorer le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire, ainsi que l'équilibre et la coordination. Au programme : circuit training, cardio chorégraphié et exercices seul, en binôme ou en équipe !

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
Les vendredis du 27 septembre 2024 au 27 juin 2025 (hors 4/10, 30/05)	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	Lieu	Tarifs
Informations communiquées lors du forum des associations			Piscine d'Orly	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance



NOUVEAU

CABARET TALON - MODERN JAZZ • TOUS NIVEAUX

La pratique de la danse «Cabaret talon / Modern Jazz» vous offrira une expérience enrichissante. Avec l'avancée en âge, la relation avec notre corps évolue et est souvent accompagnée de changements physiques et émotionnels.

Avec ou sans talon, vous vous lancerez dans un voyage vers la redécouverte de votre féminité, de votre élégance et de votre sensualité (sans connotation à caractère suggestif). Il ne s'agit pas seulement d'une question de style, mais surtout d'une opportunité de se réaffirmer, de renforcer la confiance en soi et d'oser s'exprimer pleinement.

Ouvert à toutes et à tous, même si vous ne savez pas danser !

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
Les lundis du 7 octobre 2024 au 16 décembre 2024 (hors lundi 11/11)	14h30 à 16h	8	Centre social Andrée Chedid (salle de danse)	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	Lieu	Tarifs
Réunion d'information et évaluation des compétences le vendredi 27/09 à 18h au centre social Andrée Chedid (sur inscription)				
GROUPE 1 – Novice à débutant				
Les vendredis du 11 octobre 2024 au 27 juin 2025 (hors 4/10, 9/05 et 30/05)	14h - 16h	29	Centre social Andrée Chedid (Salle Polyvalente)	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 2 – Débutant à intermédiaire				
Les vendredis du 11 octobre 2024 au 27 juin 2025 (hors 4/10, 09/05 et 30/05)	16h - 18h	29	Centre social Andrée Chedid (Salle Polyvalente)	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance
GROUPE 3 – Intermédiaire à confirmé				
Les vendredis du 11 octobre 2024 au 27 juin 2025 (hors 4/10, 09/05 et 30/05)	18h - 20h	29	Centre social Andrée Chedid (Salle Polyvalente)	Quotient familial : entre 0,80 € et 5 € la séance

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

ATELIERS TECHNIQUES

INFORMATIQUE - TOUS NIVEAUX

Cinq parcours informatique évolutifs comprenant chacun plusieurs modules :

STAGE 1 : « DÉCOUVRIR L'ORDINATEUR »

- **Module 1** : Découverte de l'ordinateur et de son fonctionnement : allumer/éteindre, vocabulaire,... basique, l'interface d'accueil (2h)
- **Module 2** : Manipulations de la souris et du clavier, découverte des différents clics et de l'écriture sur un ordinateur (2h)

STAGE 2 : « LA NAVIGATION INTERNET »

- **Module 1** : Découverte de la navigation sur internet et réalisation de recherches simples en ligne et sur un site web (2h)
- **Module 2** : Maîtrise avancée de la navigation sur internet, aide aux démarches administratives et médicales (Impôts, Améli, Doctolib...) (2h)

STAGE 3 : « LES OUTILS DE COMMUNICATION »

- **Module 1** : Découverte de la boîte mail et

des fonctionnalités fondamentales (envoi/réception, pièces jointes...) (2h)

- **Module 2** : Découverte des visioconférences, des différents outils exploitables et des mails de façon avancée (2h)

STAGE 4 : « SÉCURITÉ ET NETTOYAGE »

- **Module 1** : Adopter les bons réflexes pour un usage sécurisé des outils numériques, découvrir les différentes arnaques et les repérer (2h)
- **Module 2** : Maîtrise des achats sur internet et des enjeux liés aux données personnelles ; Sensibilisation aux arnaques (2h)

STAGE 5 : « DÉCOUVRIR LE SMARTPHONE »

- **Module 1** : Découverte du smartphone et de son fonctionnement basique allumer/éteindre, le vocabulaire basique, l'interface d'accueil (2h)
- **Module 2** : Maîtrise de la tactilité, des différents appuis et de l'utilisation de l'écran d'accueil (applications...) (2h)

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
SESSION 1 - 2024				
Conférence de présentation des stages et d'évaluation de niveau le mardi 17 septembre 2024 à 14h au centre social André Chedid				
Les mardis	14h – 16h	Du 8 octobre au 17 décembre 2024	Centre social Andrée Chedid (Salle Polyvalente)	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance
SESSION 2 - 2025				
Conférence de présentation des stages et d'évaluation de niveau le mardi 4 février 2025 à 14h au centre social Andrée Chedid				
Les mardis	14h – 16h	Du 4 mars au 20 mai 2025	Centre social Andrée Chedid (Salle Polyvalente)	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance

Des permanences informatiques sans RDV seront également proposées 1 fois par mois d'octobre 2024 à juin 2025. Dates et lieux communiqués lors du forum des associations ou par mail animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr

ATELIERS ARTISTIQUES

NOUVEAU

CIRQUE - TOUS NIVEAUX

Entrez dans le monde magique du cirque, où l'âge n'est qu'un chiffre et où la créativité n'a pas de limites ! Vous aurez l'occasion de découvrir le jonglage, la manipulation d'objets divers (foulards, balles, bâtons, assiettes chinoises, etc), mais également des mouvements au sol et debout (adapté selon vos capacités) ainsi qu'une panoplie d'échauffements pour préparer le corps et ses articulations. **Rien de mieux que le cirque pour travailler votre motricité tout en vous amusant !**

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
Du lundi 3 mars 2025 au lundi 5 mai 2025	De 10h30 à 12h	8	Centre social Andrée Chedid (Salle de spectacle)	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance



ARTS PLASTIQUES - TOUS NIVEAUX

Aux ateliers d'arts plastiques du CCAS, les élèves sont invités à se retrouver dans une ambiance conviviale pour pratiquer le dessin et la peinture. Ils aborderont les différentes techniques de dessin (crayon, fusain, encre) et de couleur (pastel, aquarelle, acrylique, huile). En marge des cours, des visites d'expositions sont organisées ainsi qu'une exposition des œuvres réalisées au centre culturel de la ville.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieux	Tarifs
Du mercredi 25 septembre 2024 au mercredi 25 juin 2025	10h - 13h	32	Château Méliès	Quotient familial : entre 1,40 € et 7 € la séance

ATELIERS EN AUTONOMIE

PATCHWORK - TRICOT - CROCHET

Atelier sans intervenant, mise à disposition des locaux seulement. Après-midi créative conviviale et échanges de conseils pratiques.

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
Les jeudis du 26 septembre 2024 au 26 juin 2025 (hors 1, 8 et 29 mai)	14h - 17h	29	Centre social Andrée Chedid (Salle Polyvalente)	Gratuit

SCRAPBOOKING

Atelier animé par une bénévole

Réalisation de carte de vœux (anniversaires, mariages, nouvelle année...), de carte décorative. Le petit matériel est à la charge du participant. (Liste des besoins en matériel fourni par le bénévole).

Dates	Horaires	Nombre de séances	Lieu	Tarifs
GRUPE 1 - DÉBUTANT				
Les jeudis du 10 octobre 2024 au 26 juin 2025	14h - 16h30	27	Centre social Andrée Chedid (Salle café Chedid)	Gratuit
GRUPE 2 - INTERMÉDIAIRE				
Les mardis du 8 octobre 2024 au 24 juin 2025	14h - 16h30	30	Centre social Andrée Chedid (Salle café Chedid)	Gratuit



MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

- ♦ **Au forum du temps libre et du sport le samedi 7 septembre 2024 (Stand CCAS) de 9h à 16h30 au parc intercommunal du Grand Godet.**
- ♦ **Puis, inscription au guichet unique du centre administratif du lundi 9 septembre de 9h à 17h jusqu'au mardi 10 septembre 2024 de 9h à 17h.**
- ♦ **Pour pouvoir s'inscrire aux activités il faut obligatoirement :**
 - Disposer d'un compte famille (Si ce n'est pas le cas, vous vous invitons à le créer au guichet unique avant le 7/09/24).
 - **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.
- ♦ La saison démarrera le lundi 23 septembre 2024 et débutera par un cours d'essai.
- ♦ Désinscriptions possibles **jusqu'au lundi 7 octobre 2024** 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 ni remboursement ne seront possibles.

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 : entre 1,40 € et 7 € la séance.
 - ♦ Ateliers manuels et sportifs : entre 0,80 € et 5 € la séance.
- ♦ Lors de l'inscription, possibilité de connaître le coût de l'activité choisie selon votre quotient familial.
- ♦ **Facturation** : la facture sera adressée à votre domicile. Possibilité de paiement en plusieurs fois avant le 31/12/2024.

NOS ACTIVITÉS SÉNIORS PONCTUELLES

Tout au long de l'année, le CCAS d'Orly propose aux seniors retraités diverses **activités ponctuelles, 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, Séjour thermal Aix-les-Bains 2024...).

Vous trouverez toutes les informations sur ces activités ainsi que les modalités d'inscriptions dans le petit livret « Orly Rendez-vous (ORV) » inséré dans le journal *Orly Ma Ville* (ONV) que vous recevez tous les deux mois dans votre boîte aux lettres.

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

- ♦ Au foyer restaurant Neruda (33 rue des Hautes Bornes)
- ♦ À la résidence Méliès (6 av. Guy Moquet)
- ♦ Au centre administratif (7 av. Adrien Raynal)
- ♦ Ou en nous communiquant votre mail à l'adresse suivante : animations.socio.culturelles@mairie-orly.fr





RENSEIGNEMENTS

Pôle Animations socio-culturelles du CCAS

Élise Champion : 01 48 90 21 29

Maelys Laurora : 01 48 90 23 44

Renseignements téléphonique le matin de préférence

E-mail : animations.socio.culturelles@mairie-ory.fr