

Ville d'Orly



2017
2018

GUIDE DES ACTIVITÉS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE & ASO SENIORS



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



Ateliers sportifs
Swiss Ball, Gymnastique,
Zumba, Aquagym...

P. 04



Ateliers de prévention
Gymnastique douce et
bien-être

P. 09



Ateliers créatifs et techniques
Couture, Patchwork,
Scrapbooking, Informatique...

P. 10

SOMMAIRE



P. 03 Éditorial & Informations pratiques

ATELIERS SPORTIFS

P. 04 Swiss Ball, relaxation

P. 05 Gymnastique

P. 06 Nage libre, aquagym

P. 07 Aquatraining

P. 08 Zumba



ATELIERS DE PRÉVENTION

P. 09 Gymnastique douce et bien-être
Relaxation / Sophrologie



ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES

P. 10 Ateliers manuels :

Patchwork, couture et patchwork

P. 11 Couture

P. 12 Scrapbooking

Atelier artistique : Arts plastiques

P. 13 Atelier technique : Informatique



ACTIVITÉS EN AUTONOMIE

P. 14 Peinture sur soie, porcelaine

P. 15 Modalités d'inscriptions & tarifs



Comment utiliser ce guide ?

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



Tous publics
adultes



Seniors



Femmes

ÉDITORIAL

LE CCAS : LIEU DE RENCONTRES ET D'ÉCHANGES

À Orly, nous avons souhaité un service d'actions sociales en faveur de ses habitants, accueillant, diversifié, inventif, novateur...

Le Ccas est un service public ouvert à tous, proposant des activités et des soutiens aux personnes allant du nouveau-né au senior. Il ne répond pas seulement aux difficultés sociales des habitants. Il va au-delà. Il est un lieu de rencontres et d'échanges de savoirs réunissant des personnes de tous âges et de toutes catégories sociales.

Ce guide vous présente les ateliers répondant aux aspirations de tous dans un esprit de création et de justice sociale. Cependant, des choix ont dû être faits. Les ateliers sportifs ont été multipliés, ceux de la prévention ont été développés. Certains sont désormais encadrés par des bénévoles pleins de talents et de compétences. Cet appel au bénévolat favorise le lien en permettant l'expression de capacités culturelles et artistiques des Orlysiens. Le vivre-ensemble est alors une réalité par l'accueil de tous, pour tous.

Maribel Aviles Corona,

Adjointe au maire Affaires sociales, solidarité, personnes âgées, petite enfance

INFORMATIONS PRATIQUES

Centre social Andrée Chedid

4 ter avenue de la Victoire - 94310 Orly

Résidence Méliès

6 avenue Guy Môquet - 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 d'Orly Léon Truyns

Rue du Noyer Grenot - 94310 Orly

Toutes les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés

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 25/09/17 au 25/06/18	14h00 - 15h30	Centre social Chedid	30	Aso Seniors



RELAXATION

- ✓ Techniques de détente physique, psychique et musculaire.



DATES	HORAIRES	LIEUX	NBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 25/09/17 au 25/06/18	15h30 - 16h30	Centre social Chedid	30	Aso Seniors

ATELIERS SPORTIFS



GYMNASTIQUE

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 GYMNASTIQUE ASO				
GRUPE 1 Les mardis du 26/09/17 au 26/06/18	8 h 30 - 9 h 30	Stade Mermoz	30	Aso Seniors
GRUPE 2 Les vendredis du 29/09/17 au 29/06/18	8 h 30 - 9 h 30	Stade Mermoz	32	Aso Seniors
 GYMNASTIQUE CCAS *				
Les mardis du 26/09/17 au 12/06/18	9 h 30 - 10 h 30	Stade Mermoz	28	Sportif Ccas
Les vendredis du 29/09/17 au 15/06/18	9 h 30 - 10 h 30	Stade Mermoz	28	Sportif Ccas

* Les personnes inscrites à l'activité gymnastique du Ccas ont accès aux deux cours.

ATELIERS SPORTIFS



NAGE LIBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 27/09/17 au 13/06/18	9h30 10h30	Piscine d'Orly	30	Aso Seniors


AQUAGYM

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



DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les jeudis du 28/09/17 au 14/06/18	10h30 11h30	Piscine d'Orly	29	Aso Seniors

ATELIERS SPORTIFS




AQUATRaining

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 GRUPE 1				
Les jeudis du 28/09/17 au 14/06/18	8h30 9h30	Piscine d'Orly	29	Sportif Ccas
 GRUPE 2				
Les jeudis du 28/09/17 au 14/06/18	9h30 10h30	Piscine d'Orly	29	Sportif Ccas

ATELIERS SPORTIFS

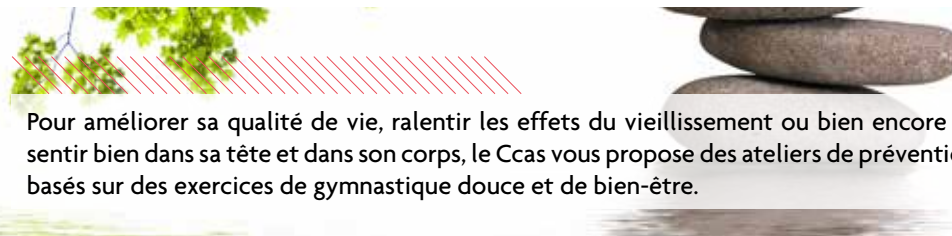


ZUMBA

✓ 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 27/09/17 au 13/06/18	10 h 00 11 h 00	Centre social Chedid	30	Sportif Ccas

ATELIERS DE PREVENTION



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 Ccas vous propose des ateliers de prévention basés sur des exercices de gymnastique douce et de bien-être.

GYMNASTIQUE DOUCE ET BIEN-ÊTRE

- ✓ Étirements, renforts musculaires, 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 26/09/17 au 12/06/18	10 h 40 11 h 40	Guy Môquet	28	Prévention Ccas

RELAXATION / SOPHROLOGIE

- ✓ Apprendre à se détendre, gérer ses réactions émotionnelles, lutter contre le stress...

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
GRUPE 1				
Les jeudis		Centre social Chedid	15	Prévention Ccas
2017 : 28 septembre - 12 octobre - 9 et 23 novembre - 7 et 21 décembre 2018 : 18 janvier - 1 ^{er} et 15 février - 15 et 29 mars - 12 avril - 17 et 31 mai - 14 juin				
GRUPE 2				
Les jeudis		Centre social Chedid	15	Prévention Ccas
2017 : 5 et 19 octobre - 16 et 30 novembre - 14 décembre 2018 : 11 et 25 janvier - 8 février - 8 et 22 mars - 5 avril - 3 et 24 mai - 7 et 21 juin				

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 !

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 28/09/17 au 14/06/18	17 h 00 20 h 00	Centre social Andrée Chedid	29	Manuel Ccas

COUTURE ET PATCHWORK (atelier manuel)

- ✓ Initiation ou perfectionnement.
- ✓ Créations personnalisées.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les jeudis du 28/09/17 au 14/06/18	13 h 30 16 h 30	Centre social Andrée Chedid	29	Manuel Ccas

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



COUTURE (atelier manuel)

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
GROUPE 1				
Les lundis du 25/09/17 au 11/06/18	9 h 00 12 h 00	Centre social Andrée Chedid	28	Manuel Ccas
GROUPE 2				
Les lundis du 25/09/17 au 11/06/18	14 h 00 17 h 00	Centre social Andrée Chedid	28	Manuel Ccas
GROUPE 3				
Les mardis du 26/09/17 au 12/06/18	14 h 00 17 h 00	Centre social Andrée Chedid	28	Manuel Ccas
GROUPE 4				
Les vendredis du 29/09/17 au 15/06/18	14 h 00 17 h 00	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel Ccas

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



SCRAPBOOKING (atelier manuel)

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mardis du 26/09/17 au 12/06/2018	17h30 20h30	Nouveau lieu Résidence Méliès	28	Manuel Ccas

ARTS PLASTIQUES (atelier artistique)

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 27/09/17 au 13/06/18	16 h 00 19 h 00	Ateliers d'arts plastiques	30	Artistique Ccas

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



INFORMATIQUE (atelier technique)

- ✓ Cours débutants: acquérir les bases dans l'utilisation et la maîtrise des outils bureautiques (souris, clavier, Windows), de la messagerie électronique, de recherches sur Internet...
- ✓ Cours de perfectionnement: approfondir l'utilisation de la messagerie électronique, des recherches sur Internet...

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
DÉBUTANT				
Les mardis du 26/09/17 au 06/02/18	10 h 30 12 h 00	Centre social Chedid	15	Technique Ccas
PERFECTIONNEMENT				
Les mardis du 26/09/17 au 06/02/18	14 h 00 15 h 30	Centre social Chedid	15	Technique Ccas

ACTIVITÉS EN AUTONOMIE



Grâce à une convention unissant le Ccas et le participant, les personnes inscrites sont autorisées à utiliser les locaux et le matériel pour les activités dites « en autonomie ». Cette pratique sans intervenant est destinée à un public initié.

PEINTURE SUR SOIE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les vendredis du 29/09/17 au 15/06/18	9h00 12h00	Nouveau lieu Atelier d'arts Plastiques	30	Gratuit
Les vendredis du 29/09/17 au 15/06/18	14h00 17h00	Nouveau lieu Atelier d'arts Plastiques	30	Gratuit

PORCELAINE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 27/09/17 au 13/06/18	9h00 12h00	Nouveau lieu Résidence Méliès	30	Gratuit

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

- ♦ **Inscriptions du 10 au 12 septembre via le Portail familles (www.mairie-orly.fr), puis en guichet à partir du 13 septembre pour toutes les activités** (hors ateliers en autonomie).
- ♦ **Inscriptions au 0148 92 5217 pour les ateliers en autonomie.**
- ♦ Les ateliers débuteront à compter de la semaine du 25 septembre.
- ♦ Toutes les activités sont réservées à un public adulte.
- ♦ L'accès aux pratiques sportives est soumis à la présentation obligatoire d'un certificat médical lors du premier cours.
- ♦ Désinscriptions possibles jusqu'au mercredi 4 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 du Ccas sont calculés au prorata de vos revenus**, sur la base d'un nouveau quotient familial et d'un taux d'effort.
- ♦ **Pour pouvoir s'inscrire aux activités du Ccas, vous devez obligatoirement disposer d'un compte familles.** Si vous n'avez pas encore créé le vôtre, vous pouvez le constituer au Guichet unique, au rez-de-chaussée du Centre administratif (Tél. : 0148 90 20 00).
- ♦ **Pour connaître vos tarifs, rendez-vous au guichet unique.**
- ♦ Facturation: la facture 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'association, à l'ASO Seniors (1 rue du Verger, Orly).
 - ♦ **Mercredi 20 septembre** pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres A à D,
 - ♦ **Jedi 21 septembre** pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres E à N,
 - ♦ **Vendredi 22 septembre** pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres O à Z.



RENSEIGNEMENTS

Guichet unique

Centre administratif (rez-de-chaussée)
7 avenue Adrien Raynal
94310 Orly
Tél. : 0148 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