

2018  
2019

# 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...

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

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

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

# SOMMAIRE



**P.03** Éditorial & 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** Patchwork
- P.10** Scrapbooking
- P.11 Ateliers techniques**
  - Informatique
- P.12** Cuisine
- P.13 Atelier artistique**
  - Arts plastiques

## ACTIVITÉS EN AUTONOMIE

- P.14** Peinture sur soie
- P.14** 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, créatifs et techniques...) et par type de public à l'aide des vignettes suivantes :



Seniors



Tous publics



Femmes

# ÉDITORIAL

## AGIR POUR LE BIEN VIVRE ENSEMBLE ET LE BIEN VIEILLIR !

À Orly, nous nous sommes engagés volontairement, en décembre 2016, dans un projet d'Agenda 21, où le bien-être et l'épanouissement sont des facteurs d'importance pour qu'un territoire vive véritablement à long terme.

Le Ccas est un service public ouvert à tous les adultes quel que soit leur âge. Il veille sur le vivre ensemble dans notre ville.

Les actions collectives que le Ccas propose avec différents partenaires et intervenants sont également un moyen efficace de lutter contre la perte d'autonomie. Cette prévention vise à nous rendre acteurs de notre santé, grâce à des conseils accessibles à tous, prodigués dans le cadre des activités et ateliers que ce Guide vous permettra de découvrir.

Ils permettront à tous nos concitoyens, hommes et femmes, et dans tous les quartiers de la ville où les activités se réalisent, de se retrouver, d'échanger, de s'épanouir, de créer du lien social, tout en contribuant à un aspect primordial dans une ville, la mixité sociale.

Je remercie chaque agent de la collectivité, bénévole et administré qui contribue à ce guide et à la réalisation des activités.

**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, à l'exception de la nage libre.**

# 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 24/09/18 au 24/06/19	14h 15h30	Centre social Chedid	31	Aso



## RELAXATION

- ✓ Techniques de détente physique, psychique et musculaire.




DATES	HORAIRES	LIEUX	NBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 24/09/18 au 24/06/19	15h30 16h30	Centre social Chedid	31	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
 GROUPE A			
Les mardis du 25/09/18 au 25/06/19	8h30 9h30	Stade Mermoz	Aso
 GROUPE B			
Les vendredis du 28/09/18 au 28/06/19	8h30 9h30	Stade Mermoz	Aso
 GROUPE 1			
Les mardis et vendredis du 25/09/18 au 14/06/19	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 26/09/18 au 12/06/19	10h 11h	Centre social Andrée Chedid	29	Sportif

### AQUATRANING

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 <b>GRUPE 1</b>				
Les jeudis du 27/09/18 au 23/05/19	8h30 9h30	Piscine municipale	27	Sportif
 <b>GRUPE 2</b>				
Les jeudis du 27/09/18 au 23/05/19	9h30 10h30	Piscine municipale	27	Sportif

## ATELIERS SPORTIFS



### NAGE LIBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	TARIFS
Les mercredis du 26/09/18 à août 2019	8h30 9h30	Piscine municipale	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 jeudis du 27/09/18 au 13/06/19	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 des ateliers de prévention basés 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 25/09/18 au 11/06/19	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
<b>GROUPE 1</b>				
Les lundis du 24/09/18 au 03/06/19	13h30 16h30	Centre social Andrée Chedid	29	Manuel
<b>GROUPE 2</b>				
Les lundis du 24/09/18 au 03/06/19	17h45 19h45	Centre social Andrée Chedid	29	Manuel
<b>GROUPE 3</b>				
Les mardis du 25/09/18 au 11/06/19	14h00 17h00	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel
<b>GROUPE 4</b>				
Les vendredis du 28/09/18 au 14/06/19	14h00 17h00	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel

# 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 27/09/18 au 13/06/19	14h 17h	Centre social Andrée Chedid	29	Manuel

## 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 25/09/18 au 11/06/19	18h 21h	Centre social Andrée Chedid	30	Manuel

# 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, des recherches sur Internet...
- ✓ Cours de perfectionnement : approfondir l'utilisation de la messagerie électronique, des recherches sur Internet...

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
 DÉBUTANTS				
Les mardis du 02/10/18 au 05/02/19	10h30 12h	Centre social Andrée Chedid	15	Technique
 PERFECTIONNEMENT				
Les mardis du 02/10/18 au 05/02/19	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 26/09/18 au 12/06/19	10h 13h	Ateliers d'arts plastiques	29	Artistique

## ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



### ATELIERS CUISINE (atelier technique)

DATES	HORAIRES	LIEUX	TARIFS
 <b>GROUPE 1</b>			
Les vendredis 1 fois par mois	14h 15h45	Salle Guy Môquet	Technique
 <b>GROUPE 2</b>			
Les vendredis 1 fois par mois	16h 17h45	Salle Guy Môquet	Technique

Merci de vous rapprocher du Guichet unique afin d'obtenir les dates et le détail de cette programmation d'ateliers cuisine.

# 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 28/09/18 au 14/06/19	9h 12h	Atelier d'arts Plastiques	30	Gratuit

## PORCELAINE

DATES	HORAIRES	LIEUX	TARIFS
Les mercredis à partir du 26/09/18	9h 12h	Résidence Méliès	Gratuit

Maintien des ateliers selon le calendrier des travaux de réhabilitation de la Résidence Méliès.

# MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

## INSCRIPTIONS

- ♦ Inscriptions du 9 au 11 septembre via le Portail familles ([www.mairie-orly.fr](http://www.mairie-orly.fr)), puis en guichet à partir du 12 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 24 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 3 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<sup>er</sup> 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 18 septembre**  
de 14h à 17h, pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres A et B,
  - ♦ **Jedi 20 septembre**  
de 9h à 12h, pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres C jusqu'à G, de 14h à 17h pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres H jusqu'à O,
  - ♦ **Vendredi 21 septembre**  
de 14h à 17h pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres P jusqu'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](http://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](mailto:contact@avenirsportifdorly.fr)