

2016
2017

GUIDE DES ACTIVITÉS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE & ASO SENIORS



**ACTIVITÉS
POUR TOUS**
Tous publics,
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 Marche récréative

P. 07 Nage libre, aquagym

P. 08 Aquatraining, 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

P. 13 Atelier technique : Informatique

Atelier artistique : Arts plastiques



ACTIVITÉS EN AUTONOMIE

P. 14 Couture, 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



Seniors



Femmes

ÉDITORIAL

LE CCAS : LIEU DE RENCONTRES ET DE PARTAGE

Notre ville d'Orly a souhaité un service d'actions sociales en faveur de ses habitants, dynamique, inventif et 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, très demandés, 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.

Pascal Perrier,

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

INFORMATIONS PRATIQUES

Centre social Andrée Chedid

4 ter avenue de la Victoire - 94310 Orly

Centre municipal d'expression et d'activités féminines (Cmeaf)

23 rue Jean Mermoz - 94310 Orly

Sélectionner « Mairie d'Orly » sur les 2 digicodes d'entrée

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 19/09/16 au 26/06/17	14h00 15h30	Centre social Chedid	28	Aso Seniors



RELAXATION

- ✓ Techniques de détente physique, psychique et musculaire.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 19/09/16 au 26/06/17	15h30 16h30	Centre social Chedid	28	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
 GRUPE A				
Les mardis du 20/09/16 au 27/06/17	8h30 9h30	Stade Mermoz	33	Aso Seniors
 GRUPE B				
Les vendredis du 23/09/16 au 30/06/17	8h30 9h30	Stade Mermoz	31	Aso Seniors
 GRUPE 1				
Les mardis du 20/09/16 au 20/06/17	9h30 10h30	Stade Mermoz	32	Sportif Ccas
 GRUPE 2				
Les vendredis du 23/09/16 au 23/06/17	9h30 10h30	Stade Mermoz	30	Sportif Ccas

ATELIERS SPORTIFS



MARCHE RÉCRÉATIVE

- ✓ En partenariat avec l'ASO seniors.
- ✓ À travers la visite de divers lieux culturels, vous participerez à des randonnées ludiques et récréatives.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mardis	Après-midi	Différents à chaque séance	11	Gratuit Transport à la charge des participants

PROGRAMME

(Pouvant être soumis à modification)

Mardi 11 octobre 2016

- ♦ Promenade dans le Marais. Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 15 novembre 2016

- ♦ Visite de la Cité Internationale Universitaire. Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 13 décembre 2016

- ♦ Visite du Petit Palais et de son jardin (exposition permanente). Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 10 janvier 2017

- ♦ Visite du musée d'Art Moderne (exposition permanente). Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 21 février 2017

- ♦ Visite du musée d'Art Moderne de Vitry (exposition permanente et temporaire). Vitry-sur-Seine.
- ♦ RDV à 14h devant la mairie (face à la Poste), Arrêt de bus 183. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 14 mars 2017

- ♦ Visite du musée Carnavalet (exposition permanente). Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 25 avril 2017

- ♦ Promenade à la Butte Montmartre. Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 16 mai 2017

- ♦ Promenade autour de Saint-Michel, Luxembourg, Montagne Sainte-Geneviève. Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

Mardi 13 juin 2017

- ♦ Promenade dans le Parc de la Villette. Paris.
- ♦ RDV à 13h15 devant la gare d'Orly-Ville. Retour vers 17h30.
- ♦ Transport en commun.

ATELIERS SPORTIFS



NAGE LIBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 21/09/16 au 14/06/17	9h30 10h30	Piscine d'Orly	31	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
GROUPE 1				
Les jeudis du 22/09/16 au 15/06/17	9h30 10h30	Piscine d'Orly	29	Sportif Ccas
GROUPE 2				
Les jeudis du 22/09/16 au 15/06/17	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
Les jeudis du 22/09/16 au 15/06/17	8h30 9h30	Piscine d'Orly	29	Sportif Ccas

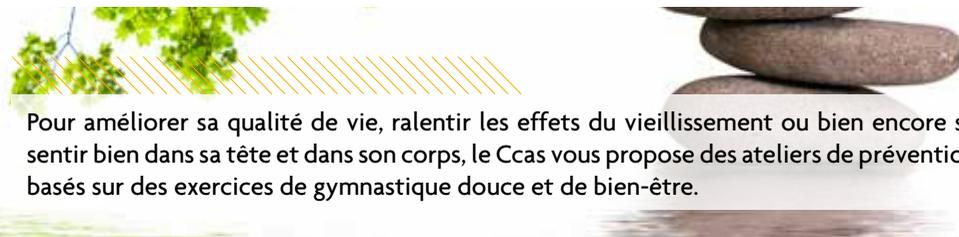


ZUMBA

✓ 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 21/09/16 au 7/06/17	10h00 11h00	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 20/09/16 au 20/06/17	10h40 11h40	Guy Môquet	32	Prévention Ccas



RELAXATION / SOPHROLOGIE

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

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS	
GROUPE 1					
Les jeudis		16h30 17h30	Centre social Chedid	15	Prévention Ccas
2016 : 22 et 29 septembre - 13 octobre - 11 et 24 novembre - 8 décembre. 2017 : 5 et 19 janvier - 2 février - 2, 16 et 30 mars - 27 avril - 11 mai - 1 ^{er} juin.					
GROUPE 2					
Les jeudis		16h30 17h30	Centre social Chedid	15	Prévention Ccas
2016 : 22 septembre - 6 octobre - 3 et 17 novembre - 1 ^{er} et 15 décembre. 2017 : 12 et 26 janvier - 23 février - 9 et 23 mars - 20 avril - 4 et 18 mai - 8 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 lundis du 26/09/16 au 19/06/17	13h30 16h30	Centre social Chedid	26	Manuel Ccas

COUTURE ET PATCHWORK (atelier manuel)

- ✓ Initiation ou perfectionnement.
- ✓ Créations personnalisées.

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les lundis du 26/09/16 au 19/06/17	17h00 20h00	Cmeaf	26	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 19/09/16 au 19/06/17	9h00 12h00	Cmeaf	27	Manuel Ccas
GROUPE 2				
Les lundis du 19/09/16 au 19/06/17	13h30 16h30	Cmeaf	27	Manuel Ccas
GROUPE 3				
Les mardis du 20/09/16 au 20/06/17	14h00 17h00	Centre social Chedid	32	Manuel Ccas
GROUPE 4				
Les vendredis du 23/09/16 au 23/06/17	14h00 17h00	Centre social 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
GROUPE 1				
Les mardis				
2016 : 20 septembre - 4 et 10 octobre - 15 et 29 novembre - 13 décembre.	17h30 20h30	Cmeaf	16	Manuel Ccas
2017 : 10 et 24 janvier - 21 février - 7 et 21 mars 18 avril - 2, 16 et 30 mai - 13 juin.				
GROUPE 2				
Les mardis				
2016 : 27 septembre - 11 octobre - 8 et 22 novembre - 6 décembre.	17h30 20h30	Cmeaf	16	Manuel Ccas
2017 : 3, 17 et 31 janvier - 28 février - 14 et 28 mars - 25 avril - 9 et 23 mai - 6 et 20 juin.				

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
DEBUTANT				
Les mardis du 20/09/16 au 24/01/17	10h30 12h00	Centre social Chedid	15	Technique Ccas
PERFECTIONNEMENT				
Les mardis du 20/09/16 au 24/01/17	14h00 15h30	Centre social Chedid	15	Technique 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 21/09/16 au 21/06/17	16h00 19h00	Ateliers d'arts plastiques	32	Artistique 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.

COUTURE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les jeudis du 22/09/16 au 15/12/16	14h00 17h00	Centre social Chedid	10	Gratuit

PEINTURE SUR SOIE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les vendredis du 23/09/16 au 16/12/16	9h00 12h00	Cmeaf	10	Gratuit

PORCELAINE

DATES	HORAIRES	LIEUX	NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
Les mercredis du 21/09/16 au 14/12/17	9h00 12h00	Cmeaf	11	Gratuit

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

- ♦ Inscriptions du 4 au 7 septembre via le Portail familles, puis en guichet à partir du 8 septembre pour toutes les activités (hors ateliers en autonomie).
- ♦ Inscriptions auprès de Claire Roy au 01 48 92 52 16 pour les ateliers en autonomie.
- ♦ Les ateliers débuteront à compter de la semaine du 19 septembre.
- ♦ Toutes les activités sont réservées à un public adulte.
- ♦ Désinscriptions possibles jusqu'au mercredi 26 septembre inclus au guichet familles. 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 familles, au rez-de-chaussée du Centre administratif (Tél. : 01 48 90 20 60).
- ♦ Pour connaître vos tarifs, rendez-vous au guichet familles.
- ♦ Facturation : Les factures seront adressées 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, au Stade Mermoz :
 - ♦ Mercredi 14 septembre pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres A à H
 - ♦ Jeudi 15 septembre pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres I à O
 - ♦ Vendredi 16 septembre pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres P à Z.



RENSEIGNEMENTS

Guichet familles

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