

2020
2021

LES ACTIVITÉS ADULTES

DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE & DE L'ASO SENIORS



Ateliers sportifs
Swiss ball,
gymnastique,
Zumba, aquagym...

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

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

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

SOMMAIRE



P.03 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 Scrapbooking

Customisation de vêtements

P.11 Atelier technique

Informatique

P.12 Atelier artistique

Arts plastiques



ACTIVITÉS EN AUTONOMIE

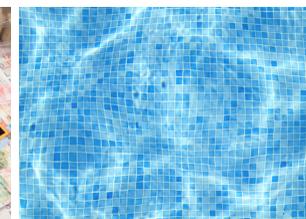
P.13 Peinture sur soie

P.13 Porcelaine

P.14 Patchwork



P.15 Modalités d'inscriptions & tarifs



INFORMATIONS PRATIQUES

Centre social Andrée Chedid

4 ter avenue de la Victoire - 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 municipale d'Orly Léon Truyns

Rue du Noyer Grenot - 94310 Orly

Résidence Méliès

6 avenue Guy Môquet - 94310 Orly

Toutes les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés, à l'exception de la nage libre.

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 adultes

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 28/09/20 au 21/06/21 | 14h 15h30 | Centre social Chedid | 29 | Aso |


 **RELAXATION**

✓ Techniques de détente physique, psychique et musculaire.

| DATES | HORAIRES | LIEUX | NBRE DE SÉANCES | TARIFS |
|------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------|--------|
| Les lundis du 28/09/20 au 21/06/21 | 15h30 16h30 | Centre social Chedid | 29 | 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 29/09/20 au 22/06/21 | 8h30 9h30 | Stade Mermoz | Aso |
|  GROUPE B | | | |
| Les vendredis du 2/10/20 au 25/06/21 | 8h30 9h30 | Stade Mermoz | Aso |
|  GROUPE 1 | | | |
| Les mardis et vendredis du 29/09/20 au 25/06/21 | 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 30/09/20 au 23/06/21 | 10h 11h | Centre social Andrée Chedid | 30 | Sportif |

AQUATRaining

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

| DATES | HORAIRES | LIEUX | NOMBRE DE SÉANCES | TARIFS |
|--|---------------|-----------------------|-------------------|---------|
|  GRUPE 1 | | | | |
| Les vendredis du 2/10/20 au 25/06/20 | 8h30 9h30 | Piscine municipale | 30 | Sportif |
|  GRUPE 2 | | | | |
| Les vendredis du 2/10/20 au 25/06/21 | 9h30 10h30 | Piscine municipale | 30 | Sportif |

ATELIERS SPORTIFS



NAGE LIBRE

| DATES | HORAIRES | LIEUX | NOMBRE DE SÉANCES | TARIFS |
|---|--------------|-----------------------|-------------------|--------|
| Les mercredis du 30/09/20 à août 2021 | 8h30 9h30 | Piscine municipale | Toute l'année | 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 vendredis du 2/10/20 au 25/06/21 | 10h30 11h30 | Piscine municipale | 30 | 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 un atelier de prévention basé 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 29/09/20 au 22/06/21 | 10h40 11h40 | Centre social Andrée Chedid | 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 |
|--------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------------|--------|
| GRUPE 1 | | | | |
| Les lundis du 28/09/20 au 21/06/21 | 14h 17h | Centre social Andrée Chedid | 29 | Manuel |
| GRUPE 2 | | | | |
| Les mardis du 29/09/20 au 22/06/21 | 14h 17h | Centre social Andrée Chedid | 30 | Manuel |
| GRUPE 3 | | | | |
| Les vendredis du 2/10/20 au 25/06/21 | 14h 17h | Centre social Andrée Chedid | 30 | Manuel |

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



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 3/11/20 au 22/06/21 | 18h 21h | Guy Môquet | 27 | Manuel |

CUSTOMISATION DE VÊTEMENTS (atelier manuel)

- ✓ Ajouter une touche personnelle à vos vêtements, vous y avez déjà pensé ? *Rien ne se perd, tout se transforme* dans ce nouvel atelier créatif.
- ✓ Découvrez comment personnaliser vos vêtements oubliés sans être un(e) professionnel(le) de la couture !

| DATES | HORAIRES | LIEUX | NOMBRE DE SÉANCES | TARIFS |
|------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------------------|--------|
| Les lundis du 28/09/20 au 21/06/21 | 17h45 19h45 | Centre social Andrée Chedid | 29 | Manuel |

ATELIERS CRÉATIFS ET TECHNIQUES



INFORMATIQUE (atelier technique)

Le Centre communal d'action sociale d'Orly travaille actuellement à la mise en place d'ateliers de découverte du numérique adaptés à tous.

Le but de ces ateliers sera de s'exprimer aux travers des nouvelles technologies, et d'acquérir ainsi de manière ludique des compétences indispensables à la vie quotidienne. Car de plus en plus de démarches administratives s'effectuent désormais via les nouvelles technologies.

Une information sera diffusée dans toute la ville dès que ces ateliers seront mis en place.

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 30/09/20 au 23/06/21 | 10h 13h | Ateliers d'arts plastiques | 30 | Artistique |

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 2/10/20 au 25/06/21 | 9h 12h | Ateliers d'arts plastiques | 30 | Gratuit |

PORCELAINES

| DATES | HORAIRES | LIEUX | NOMBRE DE SÉANCES | TARIFS |
|------------------------------------|-----------|----------------------------|-------------------|---------|
| Les lundis du 28/09/20 au 21/06/21 | 9h 12h | Ateliers d'arts plastiques | 29 | Gratuit |

ACTIVITÉS EN AUTONOMIE



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 1/10/20 au 24/06/21 | 14h 17h | Centre social Andrée Chedid | 30 | Gratuit |

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & TARIFS

DISPOSITION RENTRÉE 2020

♦ **Inscription uniquement auprès du Guichet Unique à partir du lundi 14 septembre 2020 pour toutes les activités (hors ateliers en autonomie).**
Attention cette année pour des raisons d'équité, seules 2 inscriptions maximum par personnes seront possibles sur l'ensemble des ateliers sportifs proposés par le CCAS.
 ♦ **La priorité sera donnée aux personnes qui n'ont pas pu s'inscrire aux ateliers sportifs les années précédentes.**

- ♦ **Inscription 01 48 92 52 17 pour les ateliers en autonomie.**
- ♦ Les ateliers débuteront à compter de la semaine du 28 septembre.
- ♦ Toutes les activités sont réservées à un public adulte.
- ♦ **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 vendredi 9 octobre inclus au guichet unique. **Au-delà aucune annulation et aucun remboursement ne seront possibles.**

TARIFS

Activités CCAS

- ♦ **Depuis le 1^{er} 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 famille.** Si vous n'avez pas encore créé le vôtre, vous pouvez le constituer au Guichet unique.
- ♦ **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 22 septembre** de 14h à 17h, pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres de A à B,
 - ♦ **Jeudi 24 septembre** de 10h à 12h, pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres de C à G,
 - ♦ **Jeudi 24 septembre** 14h à 17h pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres de H à O,
 - ♦ **Vendredi 25 septembre** de 14h à 17h pour les personnes dont le nom de famille débute par les lettres de P à Z.

Attention, aucune désinscription possible après paiement !

- ♦ Pour les personnes pratiquant uniquement l'activité Nage Libre la cotisation est de 50€.



RENSEIGNEMENTS

Guichet unique

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