Ville d'Orly

Centre communal d'action sociale

Les activités seniors

2025 > 2026

www.mairie-orly.fr

Sommaire

Informations pratiques p.05

01

Les activités sportives

Danse du monde
Danse en ligne **Nouveau** p.06

Aquatraining p.06

Parcours sportif p.07

02

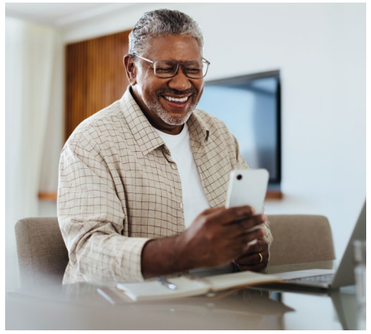
Les activités manuelles

Retoucherie **Nouveau** p.08

Upcycling **Nouveau** p.08

Couture p.09

03



Les ateliers techniques

Informatique **Nouvelle formule** p.10

04

Les ateliers artistiques

Arts plastiques p.12

05

Les ateliers en autonomie

Scrapbooking p.13

Modalités d'inscriptions & tarifs p.14

Nos activités seniors ponctuelles p.15

Informations pratiques

Comment utiliser ce guide ?

Les informations sur les activités sont classées par thème :

Les activités sportives	Les activités manuelles	Les ateliers techniques	Les ateliers artistiques	Les ateliers en autonomie

Les adresses

- **Centre social Andrée Chedid :** 4 ter avenue de la Victoire - 94310 Orly
- **Foyer seniors Pablo Neruda :** 33 rue des Hautes Bornes - 94310 Orly
- **Piscine municipale d'Orly Léon Truyns :** 69 rue du Noyer Grenot - 94310 Orly
- **École municipale des arts :** Château du parc Méliès - 94310 Orly
- **Complexe sportif Jean Mermoz :** 12 avenue Marcel Cachin - 94310 Orly
- **La Halle aux Talents :** 14 ter avenue des Martyrs de Châteaubriant - 94310 Orly

Toutes les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.

www.mairie-orly.fr **@villeorly**

Les activités sportives

Danse du monde
Danse en ligne

Tous niveaux

Cours ludiques et rythmés mêlant la danse en ligne (comme le Madison) et l'exploration des danses du monde : flamenco, country, folklorique, africaine, chinoise, Bollywood, orientale… Un moment de plaisir et de découverte accessible à tous les niveaux !

Dates	Les lundis du 29/09/25 au 22/06/26 **Hors 06/10, 06/04, 25/05**
Horaires	**Session 1 :** 15h à 16h **Session 2* :** 16h à 17h
Nombre de séances	28 (pour chaque séance)
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle de danse**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

**Ouverture du second créneau selon le nombre d'inscription*

Aquatraining

Tous niveaux

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

Dates	Les vendredis du 26/09/25 au 26/06/26 **Hors 10/10, 8/05**
Horaires	15h30 à 16h30
Nombre de séances	30
Lieu	**Piscine d'Orly**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Dans ce parcours sportif évolutif composé de 3 niveaux, chaque senior peut s'inscrire à une seule activité et être placé en liste d'attente pour les autres.

Remise en forme

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.

Dates	Les lundis du 23/09/25 au 23/06/26 **Hors 06/10, 06/04, 25/05**
Horaires	14h à 15h
Nombre de séances	29
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle de spectacle**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Priorité aux débutants et personnes à mobilité réduite souhaitant une reprise du sport en douceur.

Gymnastique douce

Niveau 2

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

Dates	Les mardis du 23/09/25 au 23/06/26 **Hors 7/10, 11/11, 13/01**
Horaires	10h30 à 11h30
Nombre de séances	29
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle de spectacle**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Renforcement musculaire

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	Les vendredis du 26/09/25 au 26/06/26 **Hors 10/10, 1/05, 8/05**
Horaires	9h30 à 10h30
Nombre de séances	28
Lieu	**Stade Mermoz - Dojo**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Les activités manuelles

Retoucherie

Tous niveaux

Atelier gratuit et sans inscription vous permettant d'apprendre avec un professionnel de la couture à réparer ou ajuster vos vêtements (ourlets, boutons, reprises, etc.).

Dates	Les lundis du 29/09/25 au 29/06/26 **Hors 06/04, 25/05**
Horaires	16h à 18h
Nombre de séances	30
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle polyvalente**
Tarifs	Gratuit

Dates	Les mercredis du 01/10/25 au 24/06/26 **Hors 14/01**
Horaires	16h15 à 18h15
Nombre de séances	30
Lieu	**Halle aux talents**
Tarifs	Gratuit

Upcycling

Tous niveaux

Ateliers thématiques dédiés à la transformation et à l'embellissement de vêtements ou tissus usagés pour leur offrir une seconde vie (ex : confectionner un sac à partir de vieux rideaux). Vous pouvez apporter vos propres textiles ou en récupérer directement à la ressourcerie.

Dates	Les mercredis du 01/10/25 au 24/06/26 **Hors 14/01**
Horaires	18h15 à 20h
Nombre de séances	Par thématique, information plus précise lors du forum
Lieu	**Halle aux talents**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Couture

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.

Réunion d'information et évaluation des compétences le lundi 22/09 de 14h à 18h au Centre social André Chedid.

(Sur inscription)

Groupe 1 Novice à débutant

Dates	Les lundis du 29/09/25 au 29/06/26 **Hors 06/04, 25/05**
Horaires	14h à 16h
Nombre de séances	30
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle polyvalente**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

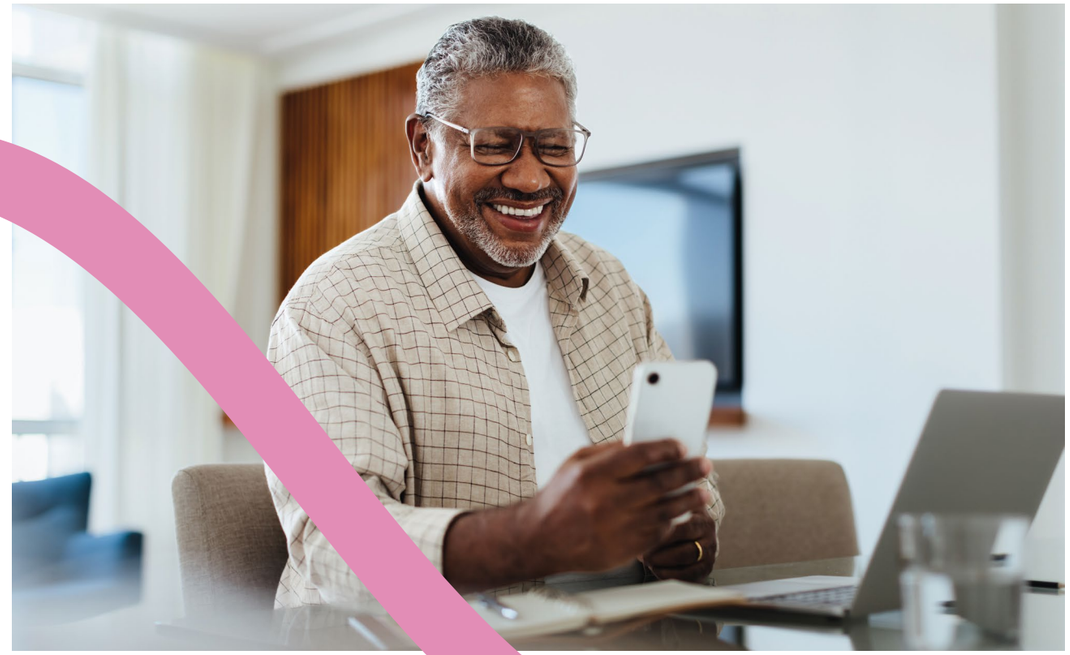
Groupe 2 Débutant à intermédiaire

Dates	Les lundis du 29/09/25 au 29/06/26 **Hors 06/04, 25/05**
Horaires	18h à 20h
Nombre de séances	30
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle polyvalente**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Groupe 3 Intermédiaire à confirmé

Dates	Les mercredis du 01/10/25 au 24/06/26 **Hors 14/01**
Horaires	14h à 16h
Nombre de séances	29
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle polyvalente**
Tarifs	Quotient familial : entre **0,80 €** et **5 €** la séance

Les ateliers techniques



PERMANENCES

Des permanences informatiques gratuites et sans RDV seront également proposées **tous les premiers lundis du mois** (hors vacances scolaires et jours fériés) **de 13h30 à 15h30.**

2025
- Lundi 3 novembre : **FOYER NERUDA**
- Lundi 1er decembre : **RÉSIDENCE MÉLIÈS**

2026
- Lundi 2 février : **FOYER NERUDA**
- Lundi 9 mars : **RÉSIDENCE MÉLIÈS**
- Lundi 13 avril : **FOYER NERUDA**
- Lundi 4 mai : **RÉSIDENCE MÉLIÈS**

Informatique

Tous niveaux

Des cours d'informatique sont proposés sous forme de cycle thématiques. Chacun est libre de suivre un ou plusieurs cycles, selon son niveau ou ses besoins.

Tous les cours ont lieu au Centre social Andrée Chedid de 14h à 16h, salle polyvalente.

Durée des modules : 2h

Cycle 1 — Découvrir l'ordinateur et internet

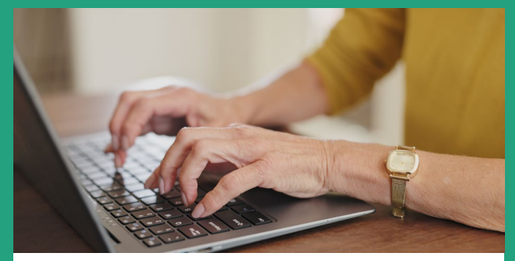
MODULE 1 Mardi 14/10	**Découverte de l'ordinateur et de son fonctionnement :** allumer/éteindre, vocabulaire basique, l'interface d'accueil.
MODULE 2 Mardi 04/11	**Prise en main de la souris et du clavier :** apprentissage des différents clics et de la saisie de texte sur ordinateur.
MODULE 3 Lundi 10/11 **9h à 11h** exceptionnellement	**Découverte de la navigation sur internet et réalisation de recherches simples en ligne et sur un site web.**
MODULE 4 Mardi 18/11	**Maîtrise avancée de la navigation sur internet, aide aux démarches administratives et médicales** (Impôts, AMELI, Doctolib…).

Cycle 2 — Découvrir le smartphone (téléphone)

MODULE 1 Mardi 25/11	**Découverte du smartphone et de son fonctionnement basique :** allumer/éteindre, le vocabulaire basique, l'interface d'accueil.
MODULE 2 Mardi 02/12	**Maîtrise de la tactilité, des différents appuis et de l'utilisation de l'écran d'accueil.**
MODULE 3 Mardi 09/12	**Installer et désinstaller des applications, savoir les retrouver dans le smartphone et les déplacer sur la plage d'accueil.**
MODULE 4 Mardi 16/12	**Découverte de la navigation sur internet sur le smartphone.**

Cycle 3 — Les outils de communication

MODULE 1 Mardi 20/01	**Découverte de la boîte mail et des fonctionnalités fondamentales :** envoi/réception, pièces-jointes…
MODULE 2 Mardi 27/01	**Découverte des visioconférences, des différents outils exploitables et des mails de façon avancée.**
MODULE 3 Mardi 03/02	**Découverte de WhatsApp :** envoi de message, de photos, appels audios et vidéos, messages vocaux.
MODULE 4 Mardi 10/02	**Découverte des réseaux sociaux et de leur utilisation.**



Cycle 4 — Sécurité et nettoyage

MODULE 1 Mardi 17/02	**Naviguer sur internet en toute sécurité et se prémunir face aux arnaques et autres dangers.**
MODULE 2 Mardi 10/03	**Maîtrise des achats sur internet et des enjeux liés aux données personnelles, sensibilisation aux arnaques.**
MODULE 3 Mardi 17/03	**Utilisation des clés USB et disque dur, avantages, inconvénients et transferts de fichiers sur ordinateur.**
MODULE 4 Mardi 24/03	**Nettoyer et optimiser ses appareils, améliorer les performances, libérer de l'espace et prolonger la durée de vie de ses équipements.**

Cycle 5 — Découvrir les bases de la photo numérique

MODULE 1 Mardi 31/03	**Comment lier mes différents appareils entre eux et partager mes documents ?** Transférer les photos du téléphone à l'ordinateur, transférer les photos de l'ordinateur à la clef USB.
MODULE 2 Mardi 07/04	**Découvrir les outils de base pour retoucher une photo sur ordinateur :** comprendre les formats d'image et leur impact sur la qualité, réaliser des modifications simples : recadrage, luminosité, couleurs. Exporter et enregistrer ses images.
MODULE 3 Mardi 14/04	**Apprendre à créer un album photo numérique pas à pas :** organiser ses photos sur l'ordinateur, utiliser Canva pour créer un album photo totalement personnalisé, exporter l'album en PDF.
MODULE 4 Mardi 05/05	**Prendre des photos avec les outils proposés par son téléphone :** grand angle, petit angle, zoom, filtre, flash automatique, retardé.

04

Les ateliers artistiques

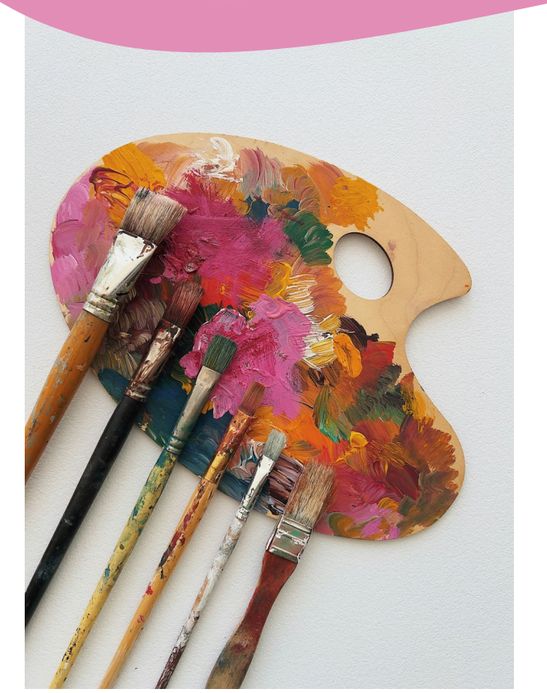
Arts plastiques

Tous niveaux

Aux ateliers d'arts plastiques du Centre communal d'action sociale, 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	Les mercredis du 24/09/25 au 24/06/26 **Hors 8/10, 14/01**
Horaires	13h à 16h
Nombre de séances	30
Lieu	**Château Méliès**
Tarifs	Quotient familial : entre **1,40 €** et **7 €** la séance



05

Les ateliers en autonomie

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 en début d'année.

Groupe 1 **Débutant**

Dates	Les jeudis du 25/09/25 au 25/06/26
Horaires	14h à 16h30
Nombre de séances	29
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle café Chedid**
Tarifs	**Gratuit**

Groupe 2 **Intermédiaire**

Dates	Les mardis du 23/09/25 au 23/06/26
Horaires	14h à 16h30
Nombre de séances	29
Lieu	Centre social Andrée Chedid **Salle café Chedid**
Tarifs	**Gratuit**

Inscriptions

Modalités d'inscriptions & tarifs

Où s'inscrire ?

- Au forum des associations le **samedi 6 septembre 2025** (Stand CCAS) de 9h à 16h30 au parc intercommunal du Grand Godet.
- Puis, inscription au guichet unique du centre administratif à partir du **lundi 8 septembre 2025** aux horaires habituels

Pour pouvoir s'inscrire aux activités il faut obligatoirement :

- **Disposer d'un compte famille** (si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à le créer au Guichet unique avant le 6/09/25).
- **Fournir un certificat médical de moins de 3 mois** (pour les activités sportives uniquement).

Informations à retenir :

- 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 **la semaine du 22/09/25** et débutera par un cours d'essai.
- **Désinscriptions possibles jusqu'au vendredi 3 octobre 2025 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 et aucun remboursement ne seront possibles (sauf sur présentation d'un justificatif médical).

Tarifs

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 :** la séance entre **1,40 € à 7 €**
- **Ateliers manuels et sportifs :** la séance entre **0,80 € à 5 €**

Facturation :

- **La facture vous sera adressée à votre domicile.** Possibilité de paiement en plusieurs fois avant le 31/12/2025.

**Lors de l'inscription, possibilité de connaître le coût de l'activité choisie selon votre quotient familial.*

Nos activités seniors 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 évènements municipaux

Vœux aux seniors, colis de fin d'année, semaine bleue…

Des séjours

Vichy 2021, Corse 2022, Monténégro 2023, Séjour Thermal Aix les bains 2024…

Pour en savoir plus :

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 notre ville (ONV)*** que vous recevez bimensuellement dans votre boite aux lettres.

Vous pouvez également vous informer :

- **Au foyer Restaurant Neruda :** 33 rue des Hautes Bornes
- **À la résidence Méliès :** 6 avenue Guy Moquet
- **Au centre administratif :** 7 avenue 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 Campion : 01 48 90 21 29
Maelys Laurora : 01 48 90 23 44
Renseignements téléphoniques le matin de préférence

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

Rédaction : © Mairie d'Orly - Réalisation graphique : © Oslo Communication
Visuels : Couverture, p.13 : © Mairie d'Orly - p.04,06,07,08,10,11,12,4e de couverture : © iStock - p.09,12,13 : © Unsplash

www.mairie-orly.fr