

Le Guide

des Aînés



2010/2011

les
ULIS

Le mot des élus

Nous sommes heureuses de pouvoir vous présenter le résultat concret d'une action menée par le conseil des aînés avec l'aide des services municipaux concernés (aînés, démocratie locale et communication). Les aînés ont impulsé, proposé, recherché, trié les nombreuses informations à leur disposition. Leur travail a été particulièrement riche et foisonnant, avec une seule idée en tête : comment rendre service aux autres grâce à ce guide pratique.

La démocratie participative c'est avant tout penser à l'intérêt général avant son intérêt particulier et cet outil, qui nous l'espérons devien-

dra indispensable à chacun des aînés ulissiens, en est une formidable preuve.

Nous attendons évidemment toute remarque et suggestion qui permettront d'améliorer la prochaine édition de ce guide afin que nous soyons sûres de bien répondre à vos attentes en matière d'informations.

Nous pouvons donc remercier les participants très actifs de ce groupe de travail sur le guide, ainsi que les services qui les ont accompagnés. Et nous espérons que cela encouragera d'autres initiatives et projets constructifs à venir pour la population de nos « aînés ».

Denise KARMINSKI
Maire adjointe
solidarité
Aînés, santé

Sonia DAHOU
Maire adjointe
démocratie locale,
communication,
information

Emilia RIBEIRO
Conseillère
municipale,
Accompagnement
des Aînés

Le mot du conseil **des aînés**

Le 15 décembre 2008, la municipalité des Ulis a mis en place un conseil des aînés dont les membres ont été tirés au sort parmi de nombreux postulants. Ce conseil est constitué de 28 membres titulaires et de 9 membres suppléants.

Il a pour mission de recueillir auprès **des Ulisiens de 60 ans et plus, retraités ou sans activité professionnelle**, toute expression de leurs besoins. Il se charge de les étudier et d'en dégager des propositions d'actions soumises ensuite au conseil municipal, rendant ainsi les aînés acteurs de la vie de la cité.

Cette instance veut être un outil de consultation, d'étude et de propositions pour tous les sujets concernant la ville et en particulier les sujets liés aux aînés.

Nous avons constaté, par l'intermédiaire des résultats du questionnaire paru dans le « magazine des Ulisiens » de juin 2009, une méconnaissance des aînés des potentialités déjà existantes sur la ville dans des domaines aussi divers que les aides, les transports, les activités culturelles ou sportives, etc...

Pour répondre à tous ces besoins, nous les avons recensés dans un document unique. Nous avons le plaisir de vous présenter ce guide, élaboré par un groupe de travail émanant du conseil des aînés.

Ce document a pour objectif d'informer les aînés et leur famille sur l'ensemble des services et structures existants pouvant les accompagner, les aider et les conseiller en leur fournissant une réponse adaptée.

Nous espérons qu'il répondra à vos attentes et qu'il vous apportera une aide efficace dans vos diverses démarches ou recherches.

Nous sommes aussi à votre écoute : retrouvez toute l'information du Conseil des Aînés sur le site de la ville www.lesulis.fr, rubrique démocratie locale, Conseil des Aînés. Vous pouvez également laisser vos messages sur le courriel : conseildesaines@lesulis.fr ou par courrier à la Mairie des Ulis : Rue du Morvan, BP 43, 91940 Les Ulis.

Rédacteurs du guide :

- Madeleine Caradec
- Gilbert Charles
- Serge Dussart
- Annie Gaillandre
- Josiane Monteret (Membres du Conseil des Aînés)
- Séverine Renault (Démocratie locale)
- Véronique Thomas (CCAS Secteur des Aînés)

■ VOS RESSOURCES	p 7
Les prestations nationales	p 7
L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)	p 7
L'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI)	p 9
L'allocation de solidarité aux personnes âgées	p 10
La retraite de réversion	p 12
Les exonérations	p 13
La taxe d'habitation	p 13
La redevance audiovisuelle	p 15
La taxe foncière	p 15
Des participations financières exceptionnelles	p 16
■ VOTRE SANTÉ	p 17
Les aides financières et de solidarité	p 17
La CMU (Couverture Maladie Universelle de base)	p 17
Les protections complémentaires	p 18
L'invalidité	p 20
La carte d'invalidité	p 20
La carte priorité pour personne handicapée	p 20
La carte d'ancien combattant et victimes de guerre	p 21
Les services à domicile	p 21
Les soins à domicile des aînés	p 21
L'aide à domicile	p 23
Les employé(e)s de maison	p 24
Le Centre médical de santé	p 25
L'appareillage médical	p 26
La forme et le bien-être	p 26
Le dépistage du cancer du sein	p 26
Les cancers chez les aînés	p 27
La nutrition	p 28
La prévention des chutes	p 28
L'hébergement médicalisé	p 29
La fin de vie et les obsèques	p 30
Les services de Pompes Funèbres	p 31
Les dispositions à prendre après le décès	p 31
Les démarches à effectuer dans le mois qui suit le décès	p 31

■ <u>LA SOLIDARITÉ</u>	p 32
La résidence de l'AREPA : Odysée	p 32
L'amélioration de l'habitat	p 33
Le self des Bergères	p 33
La téléassistance GTS	p 34
Les alarmes	p 34
Le plan « canicule »	p 35
Le plan grand froid (intervention locale)	p 35
■ <u>LES TRANSPORTS</u>	p 36
Les tickets de transport	p 36
Les cartes Améthyste, Rubis et les chèques taxis	p 36
La carte SNCF Seniors	p 40
Le tarif Découverte Seniors (SNCF)	p 40
■ <u>LES LOISIRS</u>	p 41
Le CCAS Service des aînés	p 41
Les voyages	p 43
Les sorties à la journée	p 44
Le loto-galette	p 44
Le repas de Noël	p 44
Les colis gourmands	p 45
Les thés dansants	p 45
Le muguet de l'AREPA	p 45
La semaine bleue	p 45
Les noces d'Or, de Diamant, de Platine	p 46
Les équipements culturels aux Ulis	p 46
Cinéma Jacques Prévert	p 46
Espace culturel Boris Vian	p 46
Médiathèque François Mitterrand	p 47
Les activités de loisirs et culture	p 48
Les activités de loisirs proposées par les associations ulissiennes	p 49
Faire profiter les plus jeunes et les aînés de son expérience, de son dynamisme et de son temps libre	p 49
Sport	p 50
Equipements sportifs municipaux	p 50
Aide aux sports	p 51
Activités sportives	p 51
■ <u>CARNET D'ADRESSES</u>	p 53



VOS ressources

LES PRESTATIONS NATIONALES

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie, versée par le conseil général, permet à des aînés d'au moins 60 ans, ayant besoin d'une aide quotidienne, de mieux vivre à leur domicile ou en établissement.

L'allocation est calculée en fonction du degré d'autonomie et des ressources du foyer.

Cette aide permet notamment :

- l'emploi d'une tierce personne (aide à domicile, ...), ou
- l'adaptation du logement en cas de handicap, ou
- le financement de matériel (fauteuil de repos, siège de douche...) ou
- le financement d'une garde de jour ou de nuit

Pour les personnes en maison de retraite, l'APA finance une partie du forfait dépendance.

Pour bénéficier de l'APA, vous devez :

- être âgé de 60 ans ou plus,
- être en situation de perte d'autonomie, nécessitant une aide pour les actes essentiels de la vie,
- résider de façon stable et régulière en France.

Si vous êtes de nationalité étrangère, être en situation régulière en matière de séjour en France.

L'APA à domicile est attribuée après une évaluation personnalisée effectuée par les équipes médico-sociales du Conseil Général.

Le montant de cette allocation est proportionnel au degré de dépendance de la personne et est calculé en fonction de ses ressources. En établissement, l'évaluation du degré de dépendance est réalisée par les équipes médicales de la structure d'accueil. L'APA à domicile ne fait pas l'objet de recours sur succession, vos enfants et votre famille n'auront donc pas à rembourser cette aide au conseil général.

Le dossier de demande est à retirer directement auprès :

- des centres communaux d'action sociale (CCAS) et des services d'aide à domicile ou
- des centres locaux d'informations et de coordination gérontologique (CLIC) ou
- du Conseil général.

L'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI)

L'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) est une prestation versée sous conditions, en complément d'un avantage viager attribué au titre de l'assurance vieillesse ou invalidité, jusqu'à ce que le titulaire atteigne l'âge requis pour bénéficier de l'allocation de solidarité aux aînés (ASPA). Pour bénéficier de l'ASI vous devez percevoir l'une des prestations suivantes :

- une pension d'invalidité, de réversion ou une pension de vieillesse de veuf ou de veuve, ou

- une pension de vieillesse attribuée avant 60 ans à une personne ayant eu une longue carrière, ou qui bénéficie de la retraite anticipée de travailleur handicapé,

Et vous devez répondre aux conditions suivantes

- être âgé de moins de 60 ans,
- être reconnu invalide,
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'outre mer, et vos ressources doivent être inférieures à un plafond.

Exemple au 1 ^{er} Avril 2009	Plafond annuel de ressources	Montant annuel de l'ASI
1 personne	7859,08 €	4520,24 €
2 personnes	13765,73 €	7459,07 €

L'allocation supplémentaire d'invalidité prend fin à votre 60^e anniversaire ; puis vous pouvez bénéficier de l'allocation aux personnes âgées, si vous en faites la demande.

Le dossier de demande est à retirer directement auprès des Caisses de retraite qui vous versent votre pension ou votre allocation.

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

Cette allocation supplémentaire, anciennement appelée « Fonds national de solidarité (FNS) », est un complément du minimum vieillesse.

Pour percevoir l'ASPA vous devez toucher

- une retraite personnelle ou de réversion, et vous devez répondre aux conditions suivantes:
- être âgé de 65 ans, ou
- 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail,
- être mère de famille, ouvrière ou ancien combattant
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.
- avoir des ressources mensuelles inférieures à un certain montant.

Exemple au 1 ^{er} Avril 2009	Plafond annuel de ressources	Montant maximum annuel
1 personne	8309,27 €	8125,59 €
2 personnes*	13765,73 €	13765,73 €

**conjoints, concubins ou partenaires liés par un pacte civil de solidarité (PACS)*



Possibilité de versement d'une allocation différentielle

- Lorsque le montant maximum de l'ASPA additionné aux ressources du ou des demandeurs dépasse le plafond fixé pour ses conditions d'obtention, le montant de l'allocation est réduite à hauteur du dépassement.
- Dans ce cas, le mode de calcul de l'ASPA différentielle varie en fonction du nombre de demandeurs par foyer et de la nature des allocations.

Les allocataires doivent signaler tout changement de situation à leur caisse de retraite (montant des ressources personnelles ou du ménage, situation familiale). Si vous partez habiter à l'étranger, le paiement de l'allocation est supprimé.

Les sommes payées au titre de l'allocation sont récupérées sur la partie de votre succession qui dépasse 39 000 €.

Le dossier de demande est à retirer directement auprès :

- du centre communal d'action sociale (CCAS) ou
- dans les Caisses de retraite qui vous versent votre pension ou votre allocation.

LA RETRAITE DE RÉVERSION

La retraite de réversion n'est pas attribuée automatiquement, vous devez en faire la demande.

La retraite de réversion est attribuée aux conjoints ou ex-conjoints à partir d'un certain âge.

Vous pouvez obtenir une retraite de réversion si :

- votre conjoint ou ex-conjoint est décédé (ou disparu depuis plus d'un an),
- S'il bénéficiait de la retraite du régime général, ou était susceptible de l'obtenir.
- Si vous avez plus de 55 ans (âge requis au 1^{er} Janvier 2009)
- Si vos ressources sont inférieures au plafond trimestriel.

Attention : Le concubinage ou le PACS ne sont pas reconnus pour le droit à la retraite de réversion.

A titre d'exemple pour 2009

Personne seule	Ménage
4529,20 €	7246,72 €

Si vous faites votre demande dans les 12 mois qui suivent le décès, la réversion prendra effet à compter du premier jour du mois suivant le décès. Passé ce délai, elle ne sera attribuée qu'à compter du premier jour du mois suivant la date de réception de la demande par la caisse.

La retraite de réversion est égale à 54 % de la retraite que percevait ou aurait pu percevoir votre conjoint ou ex-conjoint décédé (sans tenir compte des majorations de retraite : majoration pour enfants, pour conjoint, etc.).

Le dossier de demande est à retirer directement auprès :

- des Caisses de retraite qui vous versent votre pension ou votre allocation ou
- de la caisse de retraite dont relève la dernière activité de votre conjoint décédé.

LES EXONÉRATIONS

La taxe d'habitation

Elle est due par les personnes qui ont, au 1^{er} janvier de l'année d'imposition, la disposition ou la jouissance à titre privatif d'une habitation meublée.

Pour bénéficier d'une exonération complète, vous devez répondre à :

- des conditions relatives à la personne,
- des conditions de ressources et de patrimoine,
- des conditions de cohabitation.

Conditions relatives à la personne :

- être titulaire de l'allocation supplémentaire aux personnes âgées (ASPA), ou ASI, ou
- être âgé de plus de 60 ans, ou
- être titulaire de l'allocation adultes handicapés, ou
- être invalide en incapacité de travailler, ou
- être veuf ou veuve.

Conditions de ressources

Votre **revenu fiscal de l'année précédente** ne doit pas excéder un certain plafond ; par exemple pour l'année 2009 votre revenu fiscal au 1^{er} janvier 2008 ne doit pas excéder 9837 € pour la 1^e part, majorée de 2627 € pour chaque demi-part supplémentaire. Cette limite n'est pas exigée pour les titulaires de l'allocation supplémentaire (ASPA).

Conditions de patrimoine

Les personnes veuves et les aînés de plus de 60 ans ne peuvent bénéficier de l'exonération si elles sont assujetties à l'impôt sur la fortune.

Conditions de cohabitation

Vous deviez occuper au 1^{er} janvier 2008 votre habitation principale :

- soit seul(e) ou avec votre conjoint(e),
- soit avec des personnes à votre charge au sens de l'impôt sur le revenu,
- soit avec des personnes titulaires de l'allocation supplémentaire.
- vous pouvez également cohabiter avec des personnes dont le revenu fiscal de référence de l'année 2008 n'excède pas 9 837 € pour la première part, majorés de 2 627 € pour chaque demi-part supplémentaire.

Cette exonération est accordée sans démarche de votre part. Toutefois, si vous y avez droit et si elle ne vous a pas été appliquée, demandez-la à votre service des impôts, notamment lorsque vous remplissez les conditions d'exonération pour la première fois.



La redevance audiovisuelle

Principe

Les personnes exonérées de la redevance audiovisuelle sont les mêmes que celles exonérées totalement de la taxe d'habitation.

Si vous êtes imposable à la taxe d'habitation et si votre domicile est équipé d'un poste de télévision, vous devez payer la **redevance audiovisuelle** quel que soit le mode d'acquisition du téléviseur : achat, don, prêt, succession, que vous soyez ou non propriétaire du téléviseur.

La redevance s'applique aux téléviseurs et aux dispositifs de réception assimilés (par exemple : les magnétoscopes).

Si au 1^{er} janvier de l'année, aucune de vos résidences (principale ou secondaire) n'est équipée d'un téléviseur, vous devez l'indiquer **en cochant la case située en 1^{ère} page de votre déclaration de revenus**

Pour être exonéré(e) de la redevance, il vous suffit, lorsque vous recevez votre avis d'échéance, de remplir le questionnaire au verso de la feuille d'imposition et de le renvoyer à l'adresse indiquée.

Pour toute information adressez-vous à votre centre des finances publiques.

La taxe foncière

La taxe foncière sur les propriétés bâties est due au 1^{er} janvier de l'année d'imposition par les propriétaires ou usufruitiers de bâtiments. L'exonération ne concerne pas la taxe d'enlèvement des ordures ménagères.

L'exonération concerne les personnes

- âgées de plus de 75 ans au 1^{er} janvier de l'année en cours, ou

- titulaires de l'allocation supplémentaire aux personnes âgées (ASPA) ou de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) ou
- de l'allocation aux adultes handicapés.

dont les conditions d'habitation et de ressources sont identiques à celles décrites dans le chapitre « exonération de la taxe d'habitation ».

Si les conditions d'attribution de l'exonération sont réunies il vous appartient d'en faire la demande auprès du centre des finances publiques du lieu de situation du bien.

Les personnes âgées de plus de 65 ans mais de moins de 75 (au 1^{er} janvier de l'année en cours) qui satisfont aux conditions d'habitation et de ressources définies ci-dessus bénéficient d'un dégrèvement forfaitaire fixé en 2009 à 100 €, sur le montant de la taxe foncière.

Des participations financières exceptionnelles

Renseignez-vous auprès de vos mutuelle(s) et caisse(s)

de retraite complémentaire quant aux possibilités de participation financière exceptionnelle pour une aide à votre projet (aides à domicile, aménagement de votre domicile en raison de votre handicap, appareillages auditif ou dentaire...).

Pour les dépenses de santé, vous devez vous adresser préalablement à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie qui dispose d'un fonds d'aide auprès duquel vous avez cotisé.

Le Conseil régional d'Ile de France et/ou le PactArim de l'Essonne octroient également des aides aux personnes handicapées ou aux personnes âgées dépendantes pour les équipements ou les travaux d'adaptation du logement.

C'est en dernier recours, après avoir épuisé toutes les autres possibilités d'aide, que le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) peut étudier une demande d'aide exceptionnelle.



VOTRE santé

LES AIDES FINANCIÈRES ET DE SOLIDARITÉ

La CMU (couverture maladie universelle de base)

La **couverture maladie universelle** de base permet l'accès à l'assurance maladie pour toutes les personnes résidant en France de manière stable et régulière depuis plus de trois mois, et qui n'ont pas droit à l'assurance maladie à un autre titre (activité professionnelle, conjoint, etc.).

L'accès à la CMU est gratuit si vos ressources sont inférieures à un plafond fixé

annuellement. Par exemple, pour la période du **1^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2010**, le plafond est fixé à **9020 €**.

Au-delà, vous paierez une cotisation fixée à ce jour à 8% du montant du revenu fiscal de référence qui dépasse ce plafond.

En cas de doute, vous devez vous adresser à la **caisse primaire d'assurance maladie** (CPAM) du département ou de la circonscription de votre résidence qui fera le point sur votre situation.

Les protections complémentaires

La C.M.U. complémentaire possède tous les avantages d'une mutuelle de santé avec, en plus, la gratuité et la dispense d'avance de frais chez tous les professionnels de santé pour vos soins remboursables.

- Pour en bénéficier, vous devez habiter en France depuis plus de trois mois, être en situation régulière, et le revenu mensuel de votre foyer ne doit pas dépasser un certain montant. (par exemple au 1^{er} juillet 2009 : 7521€ par an pour une personne).
- Vos soins seront pris en charge à 100 % sans avance de frais, y compris pour la part non remboursée par la Sécurité sociale et le forfait journalier hospitalier ; les professionnels de santé ont l'obligation de respecter les tarifs reconnus par la Sécurité sociale.

En outre, vous n'aurez pas à payer la participation forfaitaire d'un euro.

Vous devez faire la demande de CMU complémentaire auprès de votre caisse d'assurance maladie. Elle seule est habilitée à reconnaître vos droits. En fonction de votre situation personnelle, il peut s'agir d'une CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie) ou CGSS (Caisse générale de la sécurité sociale), d'une caisse du régime des indépendants ou d'une caisse de MSA (Mutualité sociale agricole).

L'aide complémentaire santé concerne les personnes dont les ressources sont faibles mais légèrement supérieures au plafond ouvrant droit à la couverture maladie universelle (C.M.U.) complémentaire, soit au 1^{er} juillet 2009 : 9025€ pour une personne et par an. Elle ouvre droit à une déduction sur votre cotisation auprès de votre organisme de protection complémentaire. Vous bénéficiez également de la dispense d'avance de frais lors de vos consultations médicales réalisées dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Le montant de l'aide complémentaire santé est plafonné au montant de la cotisation ou de la prime due. Il varie en fonction de l'âge des personnes composant le foyer couvert par le contrat. L'âge est apprécié au 1^{er} janvier de l'année.

Le montant de l'aide complémentaire santé est de 500€ pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

Votre demande est à faire auprès de votre caisse d'assurance maladie. En cas d'accord, celle-ci vous remet une attestation de droit à l'aide complémentaire santé et vous bénéficiez de la réduction sur le contrat santé individuel auquel vous avez choisi de souscrire ou auquel vous avez déjà souscrit. Cette réduction s'impute sur le montant de la cotisation ou de la prime annuelle à payer.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter votre caisse d'assurance maladie.

L'INVALIDITÉ

La carte d'invalidité

C'est un document délivré par la Commission des droits et de l'autonomie à toute personne dont le taux d'incapacité permanente a été fixé à au moins 80 % ou qui a été classée en 3^e catégorie de pension d'invalidité. La demande est faite auprès du CCAS ou directement à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Deux mentions peuvent y être portées : "besoin d'accompagnement", ou "cécité".

Elle donne droit à :

- une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, les Espaces et les salles d'attente, dans les établissements et les manifestations recevant du public,
- une priorité dans les files d'attente,
- et sous certaines conditions des avantages fiscaux et

- l'exonération de la redevance audiovisuelle,
- selon la mention, des avantages particuliers peuvent être accordés dans les transports.

Attention, seule la carte européenne de stationnement donne accès aux places de stationnement réservées aux personnes handicapées. La demande est à faire sur le même formulaire que la carte d'invalidité

La carte priorité pour personne handicapée

Cette carte est délivrée par la MDPH aux personnes atteintes d'une incapacité inférieure à 80 %.

Elle permet d'obtenir :

- Une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les Espaces et les salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public
- Une priorité dans les salles d'attente

Cette carte ne procure aucun avantage attaché à la carte d'invalidité.

La demande est faite auprès du CCAS ou directement à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

La carte d'ancien combattant et victimes de guerre

Cette carte est attribuée par le ministère des anciens combattants aux anciens combattants et leurs veuves, et selon leurs états de service. S'adresser à l'Office National des Anciens Combattants et victimes de guerre.

LES SERVICES À DOMICILE

Les soins à domicile des aînés

Qui peut en bénéficier?

Vous pouvez bénéficier de soins à domicile sur prescription du médecin traitant si :

- vous avez besoin d'une surveillance médicale,
- votre état ne nécessite pas une hospitalisation,
- il existe un service de soins dans votre commune.



Condition d'âge

Vous devez être âgé de plus de 60 ans, malade ou en situation de dépendance. Toutefois, cette limite peut être abaissée en cas de vieillissement précoce ou de maladie invalidante, après avis du contrôle médical de la sécurité sociale.

Nature des soins

- surveillance médicale,
- assistance pour les soins de toilette et d'hygiène,
- soins paramédicaux : kinésithérapeute, pédicure...

Le service est assuré de façon continue, y compris dimanche et jours fériés en cas de nécessité.

Prise en charge par la sécurité sociale.

Les soins eux-mêmes sont pris en charge à 100 %. Toutefois, les frais de kinésithérapie sont souvent payés à l'acte (non compris dans le

forfait du service de soins à domicile). En outre, les honoraires des médecins ou autres intervenants extérieurs, et les achats de médicaments sont remboursés aux conditions normales.

Demande

Elle est faite par votre médecin traitant, qui établit une demande de prise en charge. Elle est envoyée à votre caisse d'assurance maladie. En cas de non réponse dans un délai de 10 jours, elle est considérée comme acceptée. S'il y a urgence, les soins peuvent débuter avant l'expiration de ce délai.

Pour toute information, adressez-vous à :

- une association de soins à domicile ou à un centre de soins infirmiers,
- votre médecin traitant.

L'aide à domicile

Le service d'Aide à domicile du CCAS composé de 11 auxiliaires de vie sociale apporte soutien moral et psychologique par ses interventions : préparation des repas, courses, travaux ménagers, aide dans les démarches administratives, accompagnement à la toilette. Ses interventions permettent le maintien au domicile dans des conditions satisfaisantes de personnes dont la santé physique ou psychologique ne permet plus l'accomplissement des tâches quotidiennes. Les interventions s'effectuent du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

C'est également un relais entre les professionnels de santé, les familles, les partenaires sociaux.

Le service du CCAS ne pourrait pas répondre à toutes les demandes, aussi une convention de partenariat est signée avec l'association d'aide à domicile d'Orsay qui peut également intervenir en soirée et le week-end.

Les caisses de retraite ou certaines mutuelles peuvent contribuer financièrement à ces interventions.

Pour tout renseignement : s'adresser au CCAS, Service des Aînés.

Les employé(e)s de maison

Vous avez la possibilité de rechercher et de salarier personnellement un(e) employé(e) de maison en vous adressant notamment au Pôle Emploi. Vous pouvez utiliser le dispositif "CESU" qui permet d'alléger les formalités administratives et de récupérer, l'année suivante, 50 % des frais engagés : salaire + charges.

Des plaquettes sont à disposition au service des aînés du CCAS et les renseignements disponibles auprès de votre établissement bancaire.



LE CENTRE MÉDICAL DE SANTÉ

Horaires d'ouverture

Lundi	9h	19h30
Mardi	9h	19h30
Mercredi	8h30	18h30
Jeudi	9h	19h30
Vendredi	9h	19h
Samedi	8h30	12h

Le centre de santé mène des actions de prévention en direction de différents publics : jeunes, enfants, aînés, parents, personnes en situation précaire et tout public. Il relaie localement les campagnes nationales et organise des journées de dépistage gratuit : cancer de la peau, dépistage auditif ...

Les activités du centre de santé

Consultations dentaires, soins et prothèses :

du lundi au samedi sur rendez-vous

Soins infirmiers :

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 sur rendez-vous

Vaccinations gratuites :

lundi de 16h30 à 19h sans rendez-vous, sauf pendant les vacances scolaires. Le Centre Municipal de Santé organise des séances de vaccinations gratuites contre la grippe saisonnière. Il est nécessaire de prendre rendez-vous au 01 69 28 60 00 et d'apporter le vaccin prescrit par votre médecin.

Lors de vos rendez-vous, munissez-vous de votre carte vitale à jour. Elle vous sera demandée pour l'établissement des feuilles de soins électroniques.

Modes de règlement :

chèque ou espèces (pas de possibilité de règlement par carte bancaire).

L'APPAREILLAGE MÉDICAL

Des fournisseurs d'appareils médicaux proposent des produits adaptés au handicap.

Pour connaître leurs coordonnées, consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique.

(Rubrique "Handicapés"). Certaines pharmacies des Ulis louent ou commercialisent de l'appareillage médical.

LA FORME ET LE BIEN-ETRE

Le dépistage du cancer du sein

En France, presque 10 % des femmes développent un cancer du sein et 75 % des nouveaux cas dépistés sont des femmes de plus de 50 ans. Le "Rendez-vous santé +" a été mis en place sous l'impulsion du ministère de la Santé avec notamment l'assurance maladie. Il est destiné aux femmes âgées de 50 à 74 ans. Il leur permet de passer tous les deux ans une mammographie remboursée à 100 %.

Vous avez peut-être déjà reçu votre convocation. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant, ou contacter votre Caisse Primaire d'Assurance maladie.



Les cancers chez les aînés

Un tiers des cancers diagnostiqués chaque année frappe les plus de 70 ans et avec le vieillissement de la population, les aînés touchés seront de plus en plus nombreux. En effet, si l'âge n'est pas la seule cause de cancer, il en augmente la survenue. C'est la raison pour laquelle est née, il y a une dizaine d'années, une nouvelle discipline médicale, l'oncogériatrie, pratiquée par des oncologues formés en gérontologie, qui permet de soigner les seniors dans les

meilleures conditions, en tenant compte des différences physiques, psychologiques et sociales liées à l'âge.

Un livret sur le sujet, édité par l'Association pour la Recherche sur le Cancer (ARC) est destiné aux malades et à leurs proches pour faciliter la compréhension, le dépistage et la prise en charge des cancers chez les seniors.

La brochure est à demander à : www.arc-cancer.net/Nos-brochures/article/Nos-brochures.html

La nutrition

S'intéresser à son alimentation est devenu essentiel, car santé et bien-être en dépendent pour une grande partie. On sait aujourd'hui qu'une alimentation variée et équilibrée contribue à "réussir" son vieillissement : rester en bonne santé en conservant, le plus longtemps possible, son autonomie physique et intellectuelle.

Le service des Aînés CCAS, en partenariat avec le Centre de Santé, met en place des ateliers « nutrition » en direction des aînés. Une diététicienne et une infirmière animent ces sessions : conseils, lecture des étiquettes de produits industriels, atelier cuisine vous aideront à corriger ou adapter votre alimentation.

Renseignements auprès du Service des aînés CCAS ou du Centre de Santé
Brochures INPES également disponibles.

La prévention des chutes

Tomber arrive à tous les âges. Enfants, adultes et personnes âgées, tout le monde est concerné. Seules les circonstances de la chute et ses conséquences varient selon les moments de la vie. Pour les aînés, les chutes se produisent le plus souvent à domicile et sont fréquemment liées à l'aménagement de la maison. Elles peuvent aussi tenir à d'autres facteurs comme l'état de santé de la personne, son alimentation, les médicaments qu'elle prend ou, plus généralement, ses habitudes de vie.

Ces chutes sont souvent traumatisantes, mais elles ne sont pas une fatalité : on peut les prévenir par quelques mesures concrètes.

L'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), a édité des brochures à cet effet :

- Aménagez votre maison pour éviter les chutes
- Comment garder son équilibre après 60 ans ?

- Alimentation et exercices physiques.

Des brochures sur la prévention des chutes sont disponibles au CCAS et au Centre de Santé

L'HÉBERGEMENT MÉDICALISÉ

Afin de faciliter la recherche d'établissement, l'Observatoire Régional de Santé d'Ile de France a édité un "guide des établissements pour personnes âgées en Essonne".

Ce guide, ainsi que des informations sur les maisons de retraite privées, sont disponibles au CCAS.

Deux organismes peuvent vous aider gratuitement dans cette recherche ainsi qu'un site internet complet : Retraite Plus, Cap Retraite et www.annuaire-maison-retraite.org.

Le premier établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes verra le jour dans le parc sud.

Le Conseil général de l'Essonne, notre partenaire privilégié dans le domaine de la solidarité, a validé notre volonté de construire un établissement public d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) dans le parc sud, à côté des jardins familiaux.

La création d'un EHPAD public départemental vise à diversifier l'offre publique aujourd'hui largement minoritaire et permettre aux familles de disposer d'un établissement d'une grande qualité à proximité immédiate, à un prix de journée bien plus accessible que celui des établissements privés.

D'un coût annoncé de 12 millions d'Euros, financé par le Conseil général de l'Essonne, le Conseil régional et la CNSA (caisse nationale de solidarité pour l'autonomie), cet établissement offrira 80 places aux résidents âgés et dépendants dont 10 places pour les malades atteints par la maladie d'Alzheimer.

LA FIN DE VIE ET LES OBSÈQUES

« **Accompagner, s’informer, en parler** », est un service téléphonique d’information, d’orientation et d’écoute sur toutes les questions relatives à la fin de la vie. Il offre une aide pratique, psychologique, sociale et juridique aux personnes concernées : personne malade ou en fin de vie, famille, proche, bénévole ou professionnel de santé.

Service ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Téléphone 0 811 020 300
(Prix d’un appel local).

Quelles démarches effectuer en cas de décès d’un proche ?

Le décès d’une personne proche est toujours un moment douloureux. Voici quelques conseils qui vous guideront dans vos démarches.

Déclaration de décès

En cas de décès à domicile ou hors d’un centre hospitalier ou d’un établissement, le décès doit être déclaré à la mairie du lieu du décès dans les 24 h.

Pour la déclaration, il faut être muni :

- du livret de famille ou d’une pièce d’identité de la personne décédée,
- du certificat médical confirmant le décès,
- d’une pièce d’identité pour le déclarant qui peut être le conjoint survivant, les enfants majeurs, les parents, les frères, les sœurs ou les amis.

Si le décès survient dans un établissement de santé, il appartient au directeur de se charger de la déclaration de décès à la mairie.

Les services de pompes funèbres

Les Pompes Funèbres se chargent de certaines prestations comme l'organisation de la cérémonie, le transport du corps avant ou après la mise en bière, les soins de conservation, la fourniture du cercueil, l'impression de faire-part...

Vous pouvez vous adresser à l'organisme de votre choix. Les coordonnées des 3 services disponibles à Orsay sont présentées dans le carnet d'adresses.

Les dispositions à prendre après le décès Les plus urgentes

- Prévenir le ou les organismes bancaires,
- Prévenir la caisse de Sécurité sociale,
- Prévenir les Caisses de retraite,
- Contacter un notaire afin d'organiser la succession quelle que soit la valeur des biens possédés.

Les démarches à effectuer dans le mois qui suit le décès

- Prévenir le centre des finances publiques.
- Demander le versement du capital décès à la Sécurité sociale, prévenir les organismes assurances-vie...
- Résilier les contrats ou faire les changements de nom auprès de l'EDF, la Compagnie des eaux, le service de l'audiovisuel, les opérateurs téléphoniques.
- Demander la pension de réversion, le cas échéant.

Si la personne défunte était célibataire et locataire :

- donner congé du logement au propriétaire. Dans ce cas, le délai de préavis est ramené à un mois au lieu de trois.



LA solidarité

LA RÉSIDENCE DE L'AREPA : ODYSSEE

Ouvert en mai 1973, ce foyer-logement est situé en centre ville des Ulis, à proximité des commerces, des principaux services publics (Mairie, Médiathèque, Poste, Sécurité sociale) et des espaces verts.

Avenue de Bourgogne
91940 Les Ulis
Tél. : 01 69 07 29 10
Télécopie : 01 69 28 70 45
lf.ulis@arepa.org

Capacité d'accueil

74 logements
70 F1 bis de 26 m²
4 F1 bis de 33 m²

Hébergement temporaire : non

Aide : Allocation logement
Aide sociale du Conseil Général

Redevance mensuelle

Incluant : loyer et charges locatives, ménage 1 fois/mois, système de téléalarme.

Services payants : Restauration : 5 jours / 7 à midi, repas servis en salle de restaurant rafraîchie, possibilité pour les déjeuners du week-end de commander des plateaux-repas, maintien à domicile, animations
Pour plus d'informations, contacter le responsable de la résidence

L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT

L'aide à l'amélioration de l'habitat vise à fournir à chaque personne un logement décent et adapté aux besoins et aux usages.

Le mouvement PACT soutient et accompagne les projets de rénovation et d'amélioration de l'habitat. Les caisses de retraite, dans le

cadre du plan d'aide personnalisé, peuvent également participer à l'amélioration de l'habitat. Ne commencer aucun travaux avant de saisir les différents organismes sous peine de ne pas obtenir d'aide financière.

Pour tout renseignement : PACTARIM

LE SELF DES BERGÈRES

Les aînés en possession de leur carte CCAS service des Aînés ont la possibilité de déjeuner au self des Bergères. Le CCAS prend les inscriptions au plus tard le mercredi pour la semaine suivante. Le tarif du repas en 2010 est compris entre 2,70 et 6,75 €, il est fonction du quotient familial.

LA TÉLÉASSISTANCE GTS

Suite à la signature d'une convention tripartite entre le Conseil général, le CCAS et la société GTS, GTS télé-assistance a développé en Essonne un service qui vous permet d'être relié 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à une centrale d'écoute et ainsi de vivre chez vous en toute sérénité.

Au moindre incident, vous avez la garantie de recevoir une aide ou un secours dans les meilleurs délais.

Ce service s'adresse aux aînés de plus de 65 ans ou de 60 ans en cas d'inaptitude au travail, handicapés ou malades dont l'état le nécessite. Pour pouvoir être relié au service, il faut disposer d'une ligne téléphonique France Télécom.

Le CCAS finance l'installation de l'émetteur et participe aux frais d'abonnement en fonction du montant d'imposition du bénéficiaire. Ce service est gratuit pour les bénéficiaires de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Les alarmes

De nouveaux services fournis par GTS sont actuellement proposés sans participation financière du CCAS

- Le détecteur de monoxyde de carbone : alarme déclenchée en cas de détection du gaz toxique,
- Le détecteur de surveillance de vie,
- Le détecteur de fuite de gaz.

Pour tout renseignement vous pouvez contacter le

CCAS Service des Aînés au 01 69 29 34 50

Une plaquette d'information y est disponible.

LE PLAN « CANICULE »

Le plan canicule est activé du 1^{er} juin au 31 août.

Les personnes âgées et isolées peuvent s'inscrire sur le registre municipal du CCAS, Service des Aînés. L'inscription se fait à la demande de l'intéressé, à celle de son représentant légal ou d'un tiers de confiance.

Ces coordonnées ne sont utilisées qu'en cas de déclenchement d'une alerte canicule. Le CCAS contacte alors les personnes isolées, afin de s'assurer qu'elles prennent toutes les précautions pour se protéger de la chaleur et réagir si besoin.

Pour tout renseignement :
Canicule Info Service 0 800 06 66 66, numéro vert national (appel gratuit)

LE PLAN GRAND FROID (INTERVENTION LOCALE)

Le fichier d'inscription « plan canicule » est également utilisé lors des vagues de grand froid pour les personnes isolées qui ne bénéficient pas d'intervention d'auxiliaires de vie.

Le service des Aînés, ainsi que plusieurs bénévoles, contactent par téléphone ces personnes pour s'assurer notamment qu'elles ont pu se ravitailler, recommandent d'être prudent (risque de glissades et de chutes) et de bien se couvrir.

En cas de difficultés, au cas par cas, une solution est trouvée pour apporter quelques courses, un soutien psychologique et alerter les services médicaux si besoin.





LES transports

LES TICKETS DE TRANSPORT

Les aînés non imposables (cette notion de “non-imposable” doit figurer explicitement sur l’avis d’impôt sur le revenu) peuvent obtenir un carnet de tickets T (bus OPTILE) par mois auprès du CCAS

LES CARTES AMÉTHYSTE, RUBIS ET LES CHÈQUES TAXIS

Carte améthyste. Il existe deux types de cartes Améthyste :

l’une « gratuite » permet de voyager gratuitement sur le réseau SNCF-RATP de la Région parisienne et sur le réseau TICE de la ville nouvelle d’Evry.

l’autre « billet demi-tarif », permet de voyager à demi-tarif (50%).

Carte rubis : la carte Rubis est une carte nominative gratuite délivrée par les services sociaux des Conseils généraux d'Ile de France. Elle est valable un an.

Cette carte permet de se déplacer gratuitement sur les réseaux de bus OPTILE (ligne de bus en Ile-de-France).

Chèques-taxis : Les chèques-taxi permettent de se déplacer gratuitement en taxi dans la limite du montant d'un carnet (25 chèques de 5 €), renouvelable une fois au cours de l'année civile.

Montant maximum par bénéficiaire et par an : 250 €.

Catégorie des bénéficiaires	Age	Titre de transport accordé	Participation financière des bénéficiaires
Personnes non imposables sur les revenus cette notion de "non-imposable" doit figurer explicitement sur l'avis d'impôt sur le revenu	65 ans	Carte AMETHYSTE demi-tarif	Gratuité
Titulaires de l'allocation supplémentaire de vieillesse	65 ans	Carte AMETHYSTE Carte RUBIS Chèques taxi	Gratuité
Anciens combattants, Veuves de guerre, Veuves d'anciens combattants, Pupilles de la Nation	60 ans	Carte AMETHYSTE Carte RUBIS Chèques taxi	15 €
Anciennes infirmières de guerre engagées volontaires de la guerre 1939-1945, Anciens réfractaires du Service du Travail obligatoire		Carte AMETHYSTE gratuité Carte RUBIS Chèques taxi	15 €

Pas de possibilité de cumul entre les 3 aides. Les demandes de titres doivent être établies auprès du CCAS .

ATTENTION

Tous les taxis de l'Essonne n'acceptent pas les chèques taxi comme moyen de paiement. C'est pourquoi le Conseil général a mis en place, depuis janvier 2009, une plate-forme téléphonique de réservation joignable au 01 56 76 86 25. En

composant ce numéro, le bénéficiaire est mis automatiquement en relation avec l'artisan taxi le plus proche de son domicile et disponible pour réaliser la course. Cette plate-forme est accessible 6 jours sur 7, du lundi au vendredi de 8h à 21h et le samedi de 8h à 20 h.



Les lignes du reseau optile aux Ulis

Les cars d'Orsay

- 0602 MASSY (Gare de Massy Palaiseau - Rer B)
LES ULIS (Centre Commercial)
- 0603 ORSAY (Gare d'Orsay Ville) - BURES (Montjay)
ou LES ULIS (Centre Commercial)
- 0604 BURES-SUR-YVETTE (Gare de Bures sur Yvette)
LES ULIS (Centre Commercial Ulis 2)
- 0605 ORSAY (Gare d'Orsay Ville) - LES ULIS
(Centre Commercial - ZI Courtabœuf)
- 0608 ORSAY (Service Urbain)

La SAVAC

- 039-08 GIF-SUR-YVETTE (Gare RER) LES ULIS
(Centre Commercial) via GOMETZ LE CHATEL
- 039-014 ORSAY (Gare RER) à VAUGRIGNEUSE (Place)
- 039-019 GIF-COURCELLE (Gare RER) à LES ULIS
(Centre Commercial)

Transport Daniel Meyer

- DM10 A ORSAY (Gare RER) - LES ULIS - MARCOUSSIS
(Z.I.Fonds des Près)

T.I.P.S.

- 26902 LES ULIS (Essouriau) - SACLAY (Mairie -
Val d'Albain)

ALBATRANS

- 91-02 DOURDAN-ZA Courtabœuf-ORSAY
- 91-03 DOURDAN (Gare RER) - MASSY (Gare RER)
- 91-05 EVRY - MASSY
- 91-08 LES ULIS-SACLAY-VELIZY

LA CARTE SNCF SENIORS

Vous avez plus de 60 ans et voyagez souvent en train? La carte SNCF Seniors vous intéresse.

Cette carte est nominative et délivrée par la SNCF.

Elle est valable 1 an et vous permet de bénéficier de 25 à 50 % de réduction sur votre billet de train sur l'ensemble du réseau SNCF en France continentale (sauf Réseau des Transports Parisiens) et jusqu'à 25 % de réduction auprès des 4 services partenaires : le service bagages à domicile de la SNCF, les nuits d'hôtel, la location de voiture chez Avis, les ferries pour la Corse avec la SNCM.

Cette carte est disponible dans les points de vente habituels (gares, boutiques SNCF, agence de voyages agréées SNCF).

Pour l'année 2010, cette carte coûte 56 €.

LE TARIF DÉCOUVERTE SENIORS (SNCF)

Ce tarif est intéressant si vous voyagez très occasionnellement.

Si vous avez plus de 60 ans, l'offre Découverte Seniors vous permet de bénéficier de 25 % de réduction sur tous les TGV (sauf TGV de nuit) et les autres trains dans la limite des places disponibles à ce tarif.

Comment profiter de cette réduction ?

Achetez votre billet Découverte Seniors sur **tgV.com**, sur **voyages-sncf.com** ou **dans les gares TGV**.

Lors de votre réservation, après avoir choisi votre destination et la date de votre départ, la page des tarifs proposés affichera le tarif « Découverte Seniors » parmi les meilleurs tarifs du moment.



LES loisirs

LE CCAS SERVICE DES ÂÎNES

Le Service des Aînés du Centre Communal d'Action Sociale, propose un programme d'animation varié. Sont proposées des activités diverses qui :

- favorisent la vie socioculturelle
- permettent de rompre l'isolement
- concourent à l'entretien physique
- permettent de découvrir de nouvelles technologies
- favorisent la créativité

Le Service des Aînés coordonne l'opération nationale « La semaine bleue », chaque 3^e semaine d'octobre, et élabore un programme d'animations avec les diverses structures de la ville et des alentours.

Pour bénéficier des informations adressées par courrier, il est nécessaire de s'inscrire auprès du secteur des aînés afin d'obtenir la carte des aînés.

La carte CCAS est délivrée sans condition de ressources, à tout aîné ulis-sien. Pour l'obtenir, il suffit de vous adresser au Service des Aînés au CCAS. Elle vous sera délivrée sur présentation d'un justificatif de votre qualité de retraité, d'une attestation de domicile de moins de 3 mois et d'une photo d'identité. La carte vous permet de bénéficier du tarif réduit des spectacles de l'Espace culturel Boris Vian et du Cinéma Jacques Prévert.

Les informations concernant les activités et animations sont aussi communiquées avant chaque manifestation dans le magazine des Uli-siens, sur les panneaux lumineux, sur le site internet de la ville (www.lesulis.fr). Le CCAS Service des Aînés prend et gère les inscriptions en fonction des places disponibles.

Les voyages

Chaque année, la Ville propose deux voyages pour toutes les bourses, en fonction de vos revenus.

- Un voyage de 8 jours à l'étranger en mai/juin.
- Un voyage de quelques jours, en France, généralement en septembre. En 2009, ce séjour s'inscrivait dans le cadre d'un dispositif spécifique «vacances seniors». Il s'appuie sur une convention avec l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques Vacances). Ouvert à tous, il s'adresse plus particulièrement aux aînés ne partant pas ou peu en vacances, isolés et ayant de faibles revenus.

Cet organisme propose également des séjours individuels. Renseignement en appelant le n° Indigo :

0 825 844 344

(0,15 € TTC / Min)

Les demandes d'inscriptions font l'objet d'un examen par une commission municipale ; les demandeurs qui ne sont jamais partis sont privilégiés.

La participation est calculée en fonction des revenus et du coût du voyage.

Une réunion d'information et de présentation des voyages est organisée au CCAS avant chaque voyage.

CONDITIONS GENERALES

Les destinations des voyages organisés par le CCAS, sont décidées par le Conseil d'administration. Pour tous ces voyages, une personne du CCAS Service des Aînés vous accompagne. C'est la garantie d'un service de proximité et de qualité.

Les sorties à la journée

Des escapades d'une demi-journée ou d'une journée pour tous les goûts : visite des plus belles villes et régions françaises, découverte de monuments au passé prestigieux ou encore des spectacles. En outre, de nombreuses manifestations festives, des expositions et des concerts vous sont proposés tout au long de l'année dans les différents sites de la ville : vide greniers, fête des associations, feu d'artifice, spectacles à l'Espace culturel Boris Vian, Cinéma...

Le loto-galette

En janvier, le CCAS Service des Aînés vous invite à déguster la galette des rois, arrosée de cidre ou de jus de fruits. C'est aussi l'occasion de participer à un loto offert à tous, pour une modique participation. Inscriptions auprès du CCAS Service des Aînés.

Le repas de Noël

Chaque fin d'année, la Mairie des Ulis et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) Service des Aînés organisent un repas à l'attention des aînés.

Les aînés sont invités par courrier à participer au traditionnel repas. L'information est également diffusée sur le magazine des Ulisiens et les panneaux lumineux.

Le repas a lieu à l'Espace culturel Boris Vian : la restauration est assurée par un traiteur et animée par un orchestre. Le service est assuré par des agents municipaux du service entretien-restauration. La décoration florale de la salle et les compositions florales qui ornent les tables sont l'œuvre des employés des serres municipales.

Les colis gourmands

Pour les personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas se rendre au repas de Noël, un colis de douces alimentaires leur est offert.

Un colis ou des chèques service sont distribués au printemps pour les personnes non imposables.

Les thés dansants

Le CCAS Service des Aînés de la ville des Ulis organise 2 thés dansants au LCR de la Treille. Et, au printemps, les danseurs aînés se retrouvent dans une guinguette au bord de la Marne pour tout un après-midi.

Le muguet de l'Arepa

Pour le 1^{er} mai, les résidents de l'Odysée (AREPA) reçoivent la visite des représentants de la municipalité et du CCAS qui viennent leur offrir un brin de muguet autour d'un apéritif ou d'un goûter.

La semaine bleue

A l'occasion de la semaine bleue, manifestation nationale destinée aux aînés, organisée la troisième semaine d'octobre, le CCAS des Ulis Service des Aînés propose différentes actions en partenariat avec les associations locales.

Celles-ci ont pour but de sensibiliser le public à la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, à leurs préoccupations, ainsi qu'aux réponses que peuvent leur apporter les différents organismes et associations.

L'objectif est de se rencontrer, partager et d'échanger des savoirs. Pour la détente : beauté, équilibre, décorations découverte de la nouvelle ville, danse country, séance de cinéma, découverte d'internet, bouquets floraux, thé dansant....

Pour la prévention : prévention routière, atelier mémoire....

Pour la santé : dépistage auditif, vaccination contre la grippe saisonnière....

Les noces d'or, de diamant, de platine

Le Service des Aînés est ravi de célébrer vos noces d'or (50 ans), vos noces de diamant (60 ans) ou encore celle de platine (70 ans) et de vous offrir un vin d'honneur à l'issue de la cérémonie. Renseignements auprès du Service des Aînés.



LES ÉQUIPEMENTS CULTURELS AUX ULIS

Cinéma Jacques Prévert

Le cinéma Jacques Prévert dispose d'une salle de 200 places, équipée de son Dolby Digital et de la climatisation. Le jeudi à 15h, le cinéma propose une séance à un tarif préférentiel

Tarif réduit ulissien : pour les aînés et sur présentation de la carte du CCAS. Se renseigner au Cinéma Jacques Prévert.

Espace culturel Boris Vian

L'Espace culturel Boris Vian, vous propose chaque mois, des spectacles de théâtre, danse, musique et jeune public. Les représentations sont des plus diverses, du théâtre classique aux spectacles de danse, cirque, jonglage...

Sur présentation de la carte du CCAS, le tarif réduit s'applique aux aînés.

Se renseigner à l'Espace culturel Boris Vian.



Médiathèque François Mitterrand

Elle offre aux adultes comme aux enfants des livres, CD, DVD, Cdroms, et des abonnements à des revues et journaux. On peut y trouver des livres en gros caractères et des livres audio. La consultation de ces supports est gratuite. Tous les documents peuvent être empruntés sauf les ouvrages référencés.

La bibliothèque propose des ordinateurs pour accéder au catalogue intranet de la bibliothèque, et un Espace public numérique gratuit pour tous.

Horaires d'ouverture :

Mardi : 10h-12h 30/15h-18h

Mercredi :

10h-12h 30/14h-18h

Vendredi : 15 h-19 h

Samedi :

10h-12h 30/14h-18h

La Médiathèque est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Les activités proposées par la Médiathèque permettent de se retrouver autour d'ateliers d'écriture, de discussions thématiques ou de se former aux outils informatiques, internet et bureautiques.

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS PROPOSÉES PAR LES ASSOCIATIONS ULISSIENNES

Activités de loisirs et de culture

La municipalité, et de nombreuses associations plus ou moins spécifiques aux aînés mais ouvertes à tous, regroupant parfois plusieurs centaines d'adhérents, proposent leurs activités aux personnes disposant de temps libre.

Les domaines concernés sont très variés : art floral, cartonnage, dessin, gravure sur cuivre, mosaïque, peinture, peinture sur bois, porcelaine, poterie, sculpture, couture, patchwork, cuisine, œnologie, bridge, ludothèque, philatélie, théâtre,

chorale, informatique, photo numérique, langues, rencontres et loisirs, pêche à la ligne...

La liste des associations est disponible sur le site internet de la Ville : www.lesulis.fr. Pour vous renseigner ou vous inscrire, profitez de la journée « portes ouvertes », organisée en début d'année scolaire. Le service de la vie associative au Donjon est également à votre disposition toute l'année pour vous conseiller. N'hésitez pas à le contacter.

Université du temps libre (UTL)

L'UTL propose des conférences ou des préparations aux visites d'expositions. Elle est ouverte à toute personne disposant de temps libre, sans condition d'âge ni de diplôme, dans des conditions financières accessibles au plus grand nombre. L'UTL ne délivre aucun diplôme.

ARDU (Amicale des retraites des Ulis)

Cette association propose aux personnes âgées de plus de 55 ans des activités variées : loto, après-midi dansants, concours de belote, spectacles (music-hall, cabaret...), séjours en France, repas de l'amitié, ballades d'une journée, expositions, ventes des travaux d'aiguilles...

Durant les permanences, les mardis et vendredis après-midi, les adhérents sont invités à jouer aux cartes, Rummikub...

SPORT

La pratique régulière d'un sport est bénéfique pour la santé. Son influence positive sur le système cardiovasculaire, ostéo-articulaire et musculaire permet de freiner l'inévitable vieillissement des fonctions physiologiques humaines, et de procurer aux sportifs la capacité d'aborder leurs activités quotidiennes avec davantage de confort et de sécurité.

Equipements sportifs municipaux

Le service des Sports favorise l'accès aux activités physiques et sportives. Une politique de libre accès aux équipements sportifs - 7 courts de tennis, 2 murs de frappe, une piste parcours sportif au parc Nord - permet à chacun une pratique sportive adaptée à ses envies.



La piscine des Ulis est ouverte à un large public venant retrouver les plaisirs de l'eau.

Cet équipement est accessible aux personnes à mobilité réduite

Le tarif réduit s'applique aux aînés sur présentation de la carte du CCAS Service des Aînés.

Boulodrome

Le boulodrome permet de jouer à la pétanque sur un terrain stabilisé

L'accès est libre en dehors des heures réservées aux associations (planning affiché à l'entrée).

Aide aux sports

Le CCAS délivre une aide au sport pour les aînés s'inscrivant à une activité sportive. Cette aide est accordée sur facture non acquittée aux personnes ayant un impôt sur le revenu inférieur ou égal à une somme dont le montant est revu chaque année. Elle est variable en fonction de l'impôt. Les personnes doivent se présenter au CCAS, sans Rendez-Vous, avec une pièce d'identité, une facture non acquittée et leur dernier avis d'imposition. En cas d'acceptation, la facture est réglée directement à l'association sportive par le CCAS.

Activités sportives

La marche à pied, un sport pour les aînés

La marche à pied est un sport qui peut être pratiqué par les aînés car elle a des effets positifs au niveau cardiaque, respiratoire et musculaire.

Si vous êtes senior et que vous décidez de faire de la marche à pied, vous devez toutefois ne pas marcher trop vite. Pour cela, vous devez être capable de marcher en parlant c'est à dire de ne pas être essoufflé lorsque vous marchez.

L'aquagym : un sport adapté aux aînés

L'aquagym est un sport qui peut également être pratiqué par les aînés. Certaines associations proposent des séances d'aquagym spécialement adaptées aux aînés.

L'avantage de l'aquagym est qu'on ne sort pas de la séance courbaturée comme on pourrait l'être à la fin d'une séance de fitness. Le sport dans l'eau évite de dépasser ses limites et donc les élongations...

Renseignements auprès de la piscine municipale

Le sport en salle adapté aux aînés

Les centres de remise en forme proposent des cours de sport "spécial senior". Cela consiste à faire de la gym douce, des étirements.... Les séances ont pour objectif d'entretenir la motricité, d'améliorer l'endurance et la mobilité. Ce sport permet également de tonifier les muscles et de travailler la respiration.

Les séances se déroulent en collectif pour favoriser les liens sociaux. L'occasion de vivre de vrais moments de détente en musique.

Aux Ulis, la municipalité a mis à disposition de la section Gymnastique Volontaire du club omnisports, la salle polyvalente du gymnase des Bathes. Des cours collectifs spécifiques « 3^e âge » sont dispensés quatre fois par semaine et des appareils de renforcement musculaires

et de cardio-training sont également proposés à cette catégorie de population.

Renseignements au gymnase.

Les autres sports

D'autres activités sportives sont conseillées pour les aînés :

- le tai chi chuan, technique qui consiste à pratiquer des mouvements en douceur. Le tai chi chuan permet également d'améliorer la stabilité et la coordination.
- le yoga est une activité parfaite pour améliorer la respiration et tonifier les muscles.
- la pétanque
- la pêche à la ligne

D'une façon générale, toutes les activités vous permettant de bouger sont excellentes : promenades, bricolage, travaux ménagers, jardinage ...



CARNET d'adresses

STRUCTURES MUNICIPALES

CCAS Service des Aînés

Tour Alpha - 128, av
des Champs Lasniers
91940 Les Ulis

☎ 01 69 29 34 50

Fax : 01 69 29 34 37

✉ service-aide.sociale@lesulis.fr
www.lesulis.fr

Centre Municipal de Santé

1, rue de la Brie -
91940 Les Ulis

☎ 01 69 28 60 00

Cinéma Jacques Prévert

Esplanade de la Répu-
blique - 91940 Les Ulis

☎ 01 69 29 34 52

✉ cinema@lesulis.fr

Le Donjon

Esplanade de la Ré-
publique

91940 Les Ulis

☎ 01 69 29 34 97

✉ donjon@lesulis.fr

Espace Culturel Boris Vian

Rue du Morvan BP43
91940 Les Ulis

☎ 01 69 29 34 91

✉ espaceculturel@lesulis.fr

Gestion Urbaine de Proximité (GUP)

Pour signaler tout
problème lié à la pro-
preté sur le domaine
public ainsi qu'au
stationnement

☎ 0 8000 91940

✉ gup@lesulis.fr

Médiathèque François Mitterrand

Esplanade de la République - 91940 Les Ulis
☎ 01 69 29 34 40
✉ mediatheque@le-sulis.fr

Police municipale

La PM intervient essentiellement sur les « incivilités » sur marché, stationnement gênant, consommation d'alcool sur la voie publique, hygiène dans les restaurants, chiens dangereux...

Du lundi au vendredi : de 8h à 20h
Week-end et jours fériés : de 9h à 16h
☎ 01 69 29 34 12

AUTRES STRUCTURES

AAD (Association d'aide à domicile d'Orsay)

3, allée Jean Claude Arnould - 91400 Orsay
☎ 01 69 07 23 62
Fax : 01 69 28 17 88

ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances)

N° Indigo:0825844344

(0,15 € TTC / Min)
www.ancv.com

Caisse Primaire d'Assurance Maladie C103 (CPAM)

128, av. Champs Lasniers - 91940 Les Ulis
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30
Pour écrire
CPAM de l'Essonne
91040 Evry Cedex
Serveur vocal : 3646 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ameli.fr

Cap Retraite

9, rue Louis Rameau
95870 Bezons
☎ 0 800 891 491 (numéro vert)
www.capretraite.fr

Centre des finances publiques des Ulis

124, résidence Champs Lasniers - 91940 Les Ulis
☎ 01 69 28 68 40
Fax: 01 69 28 92 86

Centre de soins infirmiers de Bures/Yvette

12, Place de la Poste
91440 Bures/Yvette
☎ 01 69 07 59 78

CNESU (Centre National du chèque emploi service universel)

3, av. du Président Émile Loubet - 42027 Saint Etienne Cedex
Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30
☎ 08 20 00 23 78
www.cesu.urssaf.fr

Clic Massy

CLIC du Val d'Yvette - Association La Harpe
11, rue de Rome
91300 Massy
☎ 01 60 13 52 30
Fax 01 60 13 19 09

CMU couverture maladie universelle

www.cmu.fr

Cnav Ile-de-France

110, av. de Flandres - 75019 Paris Cedex 19
☎ 0 821 10 12 14 (0,09€ la minute)
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30. Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale.
Serveur vocal : 39 60 (0,09 € la minute)
24H24 - 7 jours sur 7
www.lassurancere-traite.fr

Conseil général de l'Essonne

Hôtel du Département
Boulevard de France -
91012 Evry Cedex
☎ 01 60 91 91 91
Fax: 01 60 91 91 77
✉ contact@essonne.fr

INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)

42, BddelaLibération-
93203 Saint Denis
☎ 01 49 33 22 22
Fax : 01 49 33 23 90
www.inpes.sante.fr

MDPH de l'Essonne (91) : Maison Départementale des Personnes Handicapées

93, rue Henri Rochefort - 91000 Evry
☎ 01 69 91 78 00
✉ mdphe@cg91.fr

Observatoire Régional de Santé d'Île-de-France

☎ 01 44 42 64 70
www.ors-idf.org

Office National des Anciens Combattants et victimes de guerre Service Départementen-

tal de l'Essonne
Immeuble Aguado
93, boulevard Decauville - 91024 Evry Cedex
☎ 01 60 79 25 11

PACT Essonne

1, Bd de l'écoute s'il pleut - 91000 Evry
☎ 01 60 78 53 00
Fax : 01 60 78 17 07
✉ pactarim91@pact91.info

Pole emploi

Immeuble Le Carthagène. Parc d'activités de Courtabœuf
11, rue des Andes - 91940 Les Ulis
☎ 3949

Fax : 01 64 86 27 79
✉ ale.ulis@anpe.fr
www.pole-emploi.fr

Retraite Plus

93, rue de Maubeuge
75010 Paris
☎ 01 80 40 00 17 ou
0800 941 340 (numéro vert)
Fax : 01 70 36 75 01
www.retraiteplus.fr

Université du Temps Libre - Essonne

Le Donjon - Esplanade de la République
91940 Les Ulis
✉ utl-ulis@orange.fr
www.utl-essonne.org

Service Public

(Pour toute information ou précision concernant vos droits, reportez vous au portail officiel de l'administration française).
www.service-public.fr

POMPES FUNÈBRES

Pompes Funèbres Générales (PFG),
20, rue Charles de Gaulle - 91400 Orsay
☎ 01 69 28 40 11
www.pfg.fr

Agence funéraire Lebaron

27, rue Charles de Gaulle - 91400 Orsay
☎ 01 69 07 69 08

Roc-Eclerc

35, bd Dubreuil
91400 Orsay
☎ 01 64 46 01 45

Vous avez des observations à formuler sur ce guide ? Vous souhaitez proposer des corrections ou des compléments d'information ? Adressez vos messages au Conseil des aînés à l'adresse : conseildesaines@lesulis.fr

le **Guide** des *Aînés*

2010/2011

