

PRÉINSCRIPTIONS POUR LA SEMAINE BLEUE

Coupon à retourner au service des Aînés par mail (aines@lesulis.fr) ou à l'Espace 128 (veuillez vous assurer de bien recevoir la confirmation).

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____

MAIL : _____

Vous serez informé(e)s de votre inscription définitive par courriel ou par téléphone.
Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à contacter le service des Aînés au 01 69 29 34 36.

ACTIVITÉS GRATUITES

LUNDI • Marche bleue 14h ☐ Je souhaite m'y inscrire	LUNDI • 10h – 12h Séance bien-être ☐ Je souhaite m'y inscrire
MARDI • 10h – 12h Animation écocitoyenne : la lactofermentation ☐ Je souhaite m'y inscrire	MARDI • 13h30 – 17h Visite de l'arboretum de la Vallée-aux-Loups ☐ Je souhaite m'y inscrire
MARDI • 14h – 16h Fabrication d'un baume apaisant (rhume, toux...) ☐ Je souhaite m'y inscrire	MERCREDI • 10h – 12h Repas « zéro déchets » ☐ Je souhaite m'y inscrire
MERCREDI • 10h – 12h & 14h – 16h Mini-golf ☐ Je souhaite m'y inscrire	MERCREDI • 14h – 16h Atelier création : réalisation d'un savon et de sa pochette ☐ Je souhaite m'y inscrire
JEUDI • 9h30 – 11h30 Initiation à la photographie avec son smartphone ☐ Je souhaite m'y inscrire	JEUDI • 10h – 12h Visite des Archives municipales ☐ Je souhaite m'y inscrire
VENDREDI • 9h30 – 10h30 Visite de la Médiathèque et rentrée littéraire ☐ Je souhaite m'y inscrire	VENDREDI • 10h – 12h Echanges sur le thème : « Vivre ensemble, entre générations » ☐ Je souhaite m'y inscrire

ACTIVITÉS PAYANTES

Règlement et inscription uniquement auprès du service des Aînés du 25 au 27 septembre tous les matins de 9h à 12h

VENDREDI

Après-midi dansant au Radazik
 7 € pour les ulisziens
 10 € pour les extérieurs

- ☐ Inscription 1 personne
☐ Inscription 2 personnes

ACTIVITÉ À RÉGLER SUR PLACE

JEUDI • 14H30
Cinéma. Tarif : 3.50 €
☐ Je souhaite m'y inscrire

INSCRIPTIONS

L'inscription est obligatoire pour participer aux activités.

ACTIVITÉS PAYANTES

Règlement et inscription uniquement auprès du service des Aînés du 25 au 27 septembre tous les matins de 9h à 12h

CINÉMA

Règlement sur place

SEMAINE PROPOSÉE EN COLLABORATION AVEC :

- LE CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ
- LE SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS
- LES CENTRES SOCIAUX MAISONS POUR TOUS DE COURDIMANCHE ET DES AMONTS
- LA MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND
- LES ARCHIVES MUNICIPALES
- MME MARTINE GLAJEAN – INSTITUT LYS BEAUTÉ
- MME CÉLINE CARUANA – BELLALÉA ESTHÉTIQUE
- M.FRANÇOIS THEVENON – ANIMATEUR NATURE PROFESSIONNEL
- MME KARINE BALZEAU (ASSOCIATION LES AMIS DE LA COCCINELLE À 7 POINTS)
- LE CINÉMA JACQUES PRÉVERT
- COCCIMUSIC – DJ ANIMATEUR MUSICIEN
- ASSOCIATION BRAIN UP
- PATRICIA ALLES - DES BOBINES ET DES COPINES

Restez informés
lesulis.fr    
 @lesulisofficiel



Terre de talents

© Mairie des Ulis – Septembre 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique.



Ensemble,
 bien dans son âge,
 bien dans son territoire.

LA SEMAINE BLEUE

DU 2 AU 6 OCTOBRE

www.semaine-bleue.org



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé
 En lien avec La Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



Service des Aînés : 01 69 29 34 36

Restez informés
lesulis.fr    
 @lesulisofficiel



LUNDI 2 C'EST PARTI !

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre »
(proverbe chinois)

10H - 12H : DÉBUT DE LA SEMAINE EN DOUCEUR À L'INSTITUT LYS BEAUTÉ ET BELLALÉA ESTHÉTIQUE.

Une envie particulière ? Un massage détente ? N'hésitez pas à formuler vos souhaits et profitez du moment. Une priorité sera donnée aux personnes n'ayant jamais pu bénéficier de ce moment.

1 résidence le Jardin des Lys – 12 personnes

14H : MARCHÉ BLEUE

Rendez-vous sur la Place de la Liberté à partir de 13h45. Départ en direction du Parc Paul Loridant pour une balade à la découverte gourmande de la biodiversité du Parc Paul Loridant : les ruches, les plantes sauvages ou comestibles, peut-être quelques champignons ?

Fin de la marche à l'Espace des Aînés pour partager une petite collation.
Ouvert à tous.

MARDI 3

« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux » (Henri Matisse)

10H - 12H : CONSERVATION DES LÉGUMES

Venez tout savoir sur la lactofermentation ou comment conserver ses légumes cuisinés hors du frigo et les rendre encore plus vitaminés et meilleurs pour la santé. Une dégustation de légumes lactofermentés sera proposée en fin d'atelier. Espace des Aînés – 12 participants

13H30 - 17H : VISITE DE L'ARBORETUM DE LA VALLÉE-AUX-LOUPS.

Profitez d'une balade dans une atmosphère paisible en découvrant une impressionnante collection végétale d'une grande beauté. Rendez-vous à l'arrêt de bus sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry). 30 participants.

14H - 16H : COMMENT FABRIQUER UN BAUME APAISANT NATUREL ?

Rendez-vous à la Maison Pour Tous des Amonts. Merci d'apporter dans la mesure du possible un petit pot (100g) afin de pouvoir rapporter votre baume à la maison. 12 personnes.



MERCREDI 4

« La vieillesse est comme un long coucher de soleil »
(A. Dumas)

10H - 12H & 14H - 16H : RETROUVEZ LE TERRAIN DE MINI-GOLF !

Il vous permettra de vous amuser grâce à ses différentes pistes et modules. Usez de votre adresse et de votre patience en famille ou entre amis, dans le calme et la bonne humeur ! Alors ? Envie de venir putter ?

Parc Urbain – Ouvert à tous.

10H - 12H : CONFECTION D'UN REPAS « ZÉRO DÉCHETS »

Et dégustation avec l'ensemble des participants. Vous serez accompagnés par la diététicienne du Centre Municipal de Santé.

Centre Social Maison Pour Tous des Amonts – 12 participants

14H - 16H : ATELIERS CRÉATION

Venez réaliser un savon et confectionner la pochette en tissus pour le ranger. À garder pour vous ou à offrir.

Centre Social MPT de Courdimanche – 12 participants

À PARTIR DE 14H : EXPO ÉDUCATION AU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Exposition des différentes actions réalisées par le club EDD et les aînés qui s'y rendent toutes les semaines (Education au Développement Durable). Vous pourrez les y rencontrer et échanger avec eux !

Centre Social Maison Pour Tous des Amonts – Ouvert à tous.

JEUDI 5

« La vie c'est comme une boîte de chocolat... »
(F. Gump)

9H30 - 10H30 : INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE SUR SMARTPHONE

Savoir prendre une photo, la retoucher, la partager avec ses proches.
Espace des Aînés – 12 personnes

10H - 12H : VISITE DES ARCHIVES MUNICIPALES SITUÉES RUE DES BERGÈRES AUX ULIS.

12 personnes – Rendez-vous à 9h45 devant le bâtiment

15H - 16H30 : SÉANCE DE CINÉMA

« Les vieux fourneaux » – Cinéma Jacques Prévert
Ouverture des portes à 14h30 – Tarif de la séance : 3.50 €

VENDREDI 6

« C'est dans la rigueur de l'hiver que l'on voit la qualité du pin. »
(Confucius)

9H30 - 10H30 : VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE ET RENTRÉE LITTÉRAIRE

Découverte des collections, des services et des ressources numériques. Information sur les ouvrages de la rentrée 2023

Médiathèque – 30 personnes

10H - 12H : « VIVRE ENSEMBLE ENTRE GÉNÉRATIONS »

Les générations et les étiquettes associées, des différences qui peuvent rapprocher, créer des relations et du lien entre générations.

Au cours de ces échanges sera posé le questionnement sur la notion de génération, d'intergénération et ses enjeux, et des pistes seront proposées pour favoriser les relations intergénérationnelles et pour porter un regard positif sur nos différences.

Ouvert à tous. Centre Social MPT de Courdimanche

15H - 18H : APRÈS-MIDI FESTIF

Clôture de cette semaine riche en activités, avec une après-midi dansante et festive, animée par Coccimusic au Radazik.

18H : TRADITIONNEL POT DE CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Avec toutes les personnes ayant participé à cette semaine ainsi que les intervenants. Radazik.



Le contenu du programme des activités est susceptible d'être modifié en fonction de l'actualité