

PRÉINSCRIPTIONS POUR LA SEMAINE BLEUE

Rappel : l'inscription est obligatoire pour participer aux activités.

NOM : _____

PRÉNOM : _____

RÉSIDENT : _____

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 ou aines@lesulis.fr

ACTIVITÉS GRATUITES

LUNDI 6/10 • 10h - 11h30 Découverte de la sophrologie ☐ Je souhaite m'y inscrire	LUNDI 6/10 • 14h - 17h Marche bleue ☐ Je souhaite m'y inscrire
LUNDI 6/10 • 14h - 17h Séance bien-être ☐ Je souhaite m'y inscrire	LUNDI 6/10 • 10h - 12h Conférence « sérénité au volant » ☐ Je souhaite m'y inscrire
MARDI 7/10 • 10h - 11h30 Découverte de la sophrologie ☐ Je souhaite m'y inscrire	MERCREDI 8/10 • 10h - 12h Conférence arnaques ☐ Je souhaite m'y inscrire
MERCREDI 8/10 • 14h - 16h Ateliers confiture et confection pain ☐ Je souhaite m'y inscrire	MERCREDI 8/10 • 14h - 17h Représentation théâtrale : « Les pétroleuses » ☐ Je souhaite m'y inscrire
MERCREDI 8/10 • 15h - 17h Repair'café ☐ Je souhaite m'y inscrire	JEUDI 9/10 • 11h30 - 12h30 Foot en marchant ☐ Je souhaite m'y inscrire
JEUDI 9/10 • 14h - 17h Mur interactif ☐ Je souhaite m'y inscrire	VENREDI 10/10 • 10h - 12h Contrat obsèques ☐ Je souhaite m'y inscrire
SAMEDI 11/10 • matinée Initiation boxe ☐ Je souhaite m'y inscrire	

ACTIVITÉS PAYANTES

MARDI 7/10 Journée à Provins Tarif : 48 €/personne ☐ Inscription 1 personne ☐ Inscription 2 personnes	VENREDI 10/10 Après-midi dansant au Radazik Tarif : 7 €/personne ☐ Inscription 1 personne ☐ Inscription 2 personnes
--	--

ACTIVITÉ À RÉGLER SUR PLACE

JEUDI 9/10 • 14h30 Cinéma. Tarif : 3.50 € ☐ Je souhaite m'y inscrire Règlement directement sur place

INSCRIPTIONS

ACTIVITÉS PAYANTES

Règlement et inscription uniquement à l'Espace 128
Service des Aînés - 128 av. des Champs Laniers
(1^{er} étage) du 22 au 24 septembre tous les matins
de 9h à 12h

CINÉMA

Règlement sur place

SEMAINE PROPOSÉE EN COLLABORATION AVEC :

- **COMMERÇANTS :**
- MME CAROLE COLOMBIN – SOPHROLOGUE
- MME MARTINE GLAJEAN – INSTITUT LYS BEAUTÉ
- MME CÉLINE CARUANA – BELLALÉA ESTHÉTIQUE
- **INSTITUTIONS :**
- MAJOR SÉBASTIEN RODRIGUEZ
- FABIEN PRADELLE BRIGADIER-CHEF
- **SERVICES MUNICIPAUX :**
- LE CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ
- LA DIRECTION SPORTS & LOISIRS
- LES MAISONS POUR TOUS DE COURDIMANCHE ET DES AMONTS
- LA MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND
- LE CINÉMA JACQUES PRÉVERT
- LE RADAZIK
- **ASSOCIATIONS :**
- L'AVAG
- LE CLUB OMNISPORTS DES ULIS
- LE SICOMU
- LA TROUPE THÉÂTRALE « LES PÉTOLEUSES »
- JOSIAS PARIS GUINGUETTE
- L'ASSOCIATION BRAIN UP
- AFFM (ASSOCIATION FRANÇAISE FOOT EN MARCHANT)

Pour bénéficier de nos services, vous devez avoir fourni au Service des Aînés les pièces suivantes : notification de retraite, carte d'identité, justificatif de domicile et photo.

Restez informés
lesulis.fr    
@lesulisofficiel



Terre de talents

LA SEMAINE BLEUE



Vieillir,
une force à partager !

DU 6 AU 11 OCTOBRE
2025

© Mairie des Ulis – Août 2025 – Ne pas jeter sur la voie publique.

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 6 OCTOBRE

*C'est parti pour une semaine haute en couleurs
où nos aînés sont à l'honneur !
Aujourd'hui, place aux premières animations...*

10H - 11H30 : DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Atelier créé sur mesure afin de répondre au mieux aux attentes des participants.

Pour ceux qui le souhaitent, apporter son tapis, un coussin et un plaid (aucune obligation) – 15 personnes – MPT Courdimanche (salle de danse)

10H - 12H : SÉRÉNITÉ AU VOLANT

Une conférence ouverte à tous suivie de trois ateliers (13/10 puis 3 & 17/11) pour 12 personnes. Agir et réagir efficacement au volant, savoir gérer les situations de stress et adapter son comportement, être au top du code de la route avec une révision des panneaux de signalisation.

Salle du Conseil

14H-17H : DÉBUT DE LA SEMAINE EN DOUCEUR

À l'Institut Lys Beauté et Bellaléa esthétique.

Moment de détente avec un petit massage...

Une priorité sera donnée aux personnes n'ayant jamais pu bénéficier de ce moment - Lys Beauté 1 résidence le Jardin des Lys – 12 personnes

14H-17H : LA TRADITIONNELLE MARCHÉ BLEUE

Rendez-vous sur la Place de la Liberté à 13h45 et direction le viaduc des Fauvettes à Bures-sur-Yvette pour une balade découverte.

Fin de la marche dans le jardin de l'EHPAD afin de partager une collation tous ensemble - Ouvert à tous

MARDI 7 OCTOBRE

*Comme un bon vin, les années ajoutent du goût à la vie...
et aujourd'hui, elles apportent de belles animations à partager !*

10H - 11H30 : 2^E SÉANCE DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Atelier créé sur mesure afin de répondre au mieux aux attentes des participants.

Pour ceux qui le souhaitent, apporter son tapis, un coussin et un plaid (aucune obligation) – 15 personnes – MPT Courdimanche (Espace famille)

9H30 - 19H : JOURNÉE À PROVINS

Départ à 9h30 à l'arrêt de bus situé sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry) - Arrivée à 11h – spectacle à 11h30 « La légende des chevaliers ». Repas puis visite en petit train privatisé et 1h de temps libre.

Tarif : 48€

MERCREDI 8 OCTOBRE

*Le milieu de la semaine, c'est le moment parfait
pour célébrer l'énergie et la sagesse de nos seniors avec...*

10H - 12H : CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES ARNAQUES

Thèmes abordés : vol à l'arraché, démarchage, fishing, retrait d'argent au distributeur, se faire accoster dans la rue.

Salle du Conseil – ouvert à tous

14H - 17H : SPÉCTACLE « LES PÉTROLEUSES NE PERDENT PAS LE NORD »

Nouveau spectacle divertissant de la troupe, cette suite de « les pétroleuses sauvent la planète » va à nouveau vous emmener dans les aventures de Gérard Merlin, le directeur de l'entreprise Pantachic. Il n'est pas nécessaire d'avoir vu ce premier spectacle pour apprécier le nouveau !

MPT de Courdimanche (salle Pirandello) – Inscription obligatoire

14H - 16H : ATELIERS CONFITURE ET FABRICATION DE PAINS DIVERS SUIVIS D'UNE DÉGUSTATION

Avec la MPT des Amonts et la diététicienne du Centre Municipal de Santé.

MPT des Amonts - 12 personnes

15H - 17H : REPAIR'CAFÉ

Ne jetez pas vos vieux objets, apportez-les et apprenez à les réparer !

Médiathèque François Mitterrand - Ouvert à tous

17H30 : VERNISSAGE DE L'EXPOSITION PHOTOS

Durant l'année, des ateliers photos se sont déroulés un mardi par mois dans des lieux différents avec des thèmes différents. Les participants ont sélectionné leurs clichés préférés pour vous les faire découvrir. Cette exposition sera visible toute la semaine.

Dans le patio de la MPT de Courdimanche

JEUDI 9 OCTOBRE

*On dit que les histoires les plus riches viennent avec le temps...
et aujourd'hui, c'est un nouveau chapitre d'animation
à vivre ensemble !*

11H30 - 12H30 : DÉCOUVERTE D'UNE NOUVELLE DISCIPLINE : LE FOOT EN MARCHANT

Sport mixte, intergénérationnel et inclusif, le foot en marchant a de multiples bienfaits - *Pour plus de renseignements avant de venir tester, vous pouvez aller sur le site www.fff.fr - Gymnase de Courdimanche*

14H - 17H : VENEZ TESTER LE MUR INTERACTIF, UN OUTIL IMMERSIF ET INTERACTIF

Il s'agit d'un outil vidéo ludique qui favorise l'activité physique. Un écran est projeté sur un mur blanc sur lequel les joueurs devront lancer un ballon en mousse pour atteindre les cibles. Chaque session de jeux dure entre 2 et 5 minutes. De l'amusement, de la dépense énergétique et des objectifs à atteindre ! *Ouvert à tous – Espace forme – Gymnase des Bathes.*

15H - 17H : SÉANCE DE CINÉMA : « MAMIE SITTING »

Cinéma Jacques Prévert - Ouverture des portes à 14h30

Tarif : 3.50 €



VENDREDI 10 OCTOBRE

*Et pour finir cette belle semaine dans la joie et la bonne humeur,
rien de tel qu'un moment de partage, de sourires et d'émotions.*

10H - 12H : ÉCHANGE AUTOUR DU CONTRAT OBSÈQUES AVEC FABIENNE GOURSEROL

Conservatrice et directrice du SICOMU

Salle du Conseil

15H - 18H : APRÈS-MIDI FESTIF

Pour clôturer cette semaine riche en activités animée par Josias Paris Guinguette.

Radazik - Tarif : 7 €

18H : TRADITIONNEL POT DE CLÔTURE AU RADAZIK

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

SAMEDI 11 OCTOBRE

INITIATION BOXE EN PIED D'IMMEUBLE RÉSIDENCE CHANTERAIN

Avec l'ancien champion d'Europe Zakaria ATTOU

Matinée - Ouvert à tous - Inscription obligatoire (Horaires transmises ultérieurement)