

15H : SÉANCE DE CINÉMA : « SUPERS SENIORS »

À travers des parcours de vie hors du commun, le documentaire *Super Seniors*, réalisé par Dan Lobb, célèbre le vieillissement actif, le dépassement de soi et le plaisir de rester en mouvement. Une projection inspirante qui invite à porter un regard positif sur l'avancée en âge et ouvre la voie aux échanges à l'issue de la séance autour d'un goûter.

Cinéma Jacques Prévert - Tarif : 3.50 € à régler sur place.



18H : VERNISSAGE DE L'EXPOSITION «JOYEUX BAZAR»

Tout au long de l'année, des aînés passionnés de photographie ont posé un regard curieux, sensible et parfois insolite sur le monde qui les entoure. Leurs plus beaux clichés sont réunis dans l'exposition « Joyeux Bazar », une invitation à découvrir une mosaïque d'instantanés, d'émotions et de perspectives.

Venez rencontrer les photographes, échanger autour de leurs œuvres et partager un moment convivial placé sous le signe de la créativité et du plaisir de voir autrement.

MPT de Courdimanche (dans le patio) – Inscription obligatoire

VENDREDI 9 OCTOBRE

9H – 12H : PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU MUSÉE DE LA TOILE DE JOUY À JOUY-EN-JOSAS

Un moment agréable pour admirer un savoir-faire unique, découvrir l'histoire de cette célèbre étoffe et partager une sortie culturelle conviviale.

Départ 9h sous la passerelle de la Mairie (Avenue du Berry) - retour à 12h 50 places - Tarif : 11 €

15H - 18H : APRÈS-MIDI DANSANT AU RADAZIK

Animé par Scène Art et Danse.

Envie de partager un moment festif et convivial ? Rejoignez-nous au Radazik. Que vous soyez danseur confirmé ou amateur, venez vous laisser entraîner par la musique, retrouver le plaisir de danser et profiter d'un agréable moment de rencontre et de partage.

Code couleur : bleu – N'hésitez pas à porter une touche de bleu dans votre tenue pour participer à l'ambiance de cet après-midi !

Tarif : 7.50 €

18H : POT DE CLÔTURE DE LA SEMAINE BLEUE

Retrouvons-nous pour clôturer ensemble cette belle semaine d'animations. L'occasion de revenir sur les temps forts de la Semaine Bleue, d'échanger autour des activités vécues et de remercier l'ensemble des participants et des partenaires.

Un verre de l'amitié viendra conclure cette édition.

INSCRIPTIONS

Retour du coupon avant le **23 septembre**
par mail, courrier ou directement
auprès du service.

Tél : 01 69 29 34 36

Mail : aines@lesulis.fr

**Service des Aînés - 128 av. des Champs
Laniers (1^{er} étage)**

ACTIVITÉS PAYANTES

**Règlement les 28, 29 et 30 septembre
de 9h à 12h.**

Restez informés
lesulis.fr



@lesulisofficiel



Terre de talents

LA SEMAINE BLEUE



**Relions tous les âges
dans les territoires
engagés**

**DU 5 AU 9
OCTOBRE 2026**

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



Terre de talents

PRÉINSCRIPTIONS POUR LA SEMAINE BLEUE

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

Retour du coupon avant le 23 septembre

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 5/10 • 9h30 - 17h30 Dépistage auditif ☐ Je souhaite m'y inscrire	LUNDI 5/10 • 10h30 - 12h30 Marche bleue ☐ Je souhaite m'y inscrire
LUNDI 5/10 • 10h - 12h Ateliers aidants ☐ Je souhaite m'y inscrire	LUNDI 5/10 • 14h - 16h Ateliers seniors ☐ Je souhaite m'y inscrire
MARDI 6/10 • 10h - 12h Conférence « déjouer les arnaques du quotidien » ☐ Je souhaite m'y inscrire	MARDI 6/10 • 15h - 16h Yoga du rire en plein-air ☐ Je souhaite m'y inscrire
MERCREDI 7/10 • 10h - 12h Conférence « repas faciles, aidants soulagés » ☐ Je souhaite m'y inscrire	MERCREDI 7/10 Mini-golf en plein-air ☐ Je souhaite m'y inscrire
MERCREDI 7/10 • 15h - 17h Repair' café ☐ Je souhaite m'y inscrire	JEUDI 8/10 • 10h - 12h Conférence « C'était mieux avant...et demain ? » ☐ Je souhaite m'y inscrire

JEUDI 8/10 • 18h Vernissage de l'exposition « Joyeux bazar » ☐ Je souhaite m'y inscrire

ACTIVITÉS PAYANTES

Règlement à l'Espace 128 de 9h à 12h les 28, 29 et 30 septembre

VENDREDI 9/10 Sortie musée de la toile de Jouy-en-Josas Tarif : 11 €/personne ☐ Inscription 1 personne ☐ Inscription 2 personnes	VENDREDI 9/10 Après-midi dansant au Radazik Tarif : 7.50 €/personne ☐ Inscription 1 personne ☐ Inscription 2 personnes
---	---

ACTIVITÉ À RÉGLER SUR PLACE

JEUDI 8/10 • 15h Cinéma. Tarif : 3.50 € ☐ Je souhaite m'y inscrire Règlement directement sur place

LUNDI 5 OCTOBRE

9H30 - 17H30 : DÉPISTAGE AUDITIF

Faites le point sur votre audition grâce à un dépistage gratuit proposé par le **Centre Audio Pour Tous** au centre commercial Ulis 2. Les rendez-vous, d'une durée d'environ 20 minutes, permettent d'effectuer un premier bilan de votre audition et, si nécessaire, de bénéficier de conseils adaptés.

Uniquement sur rendez-vous – Places limitées.

10H30 - 12H30 : MARCHÉ BLEUE

Une balade conviviale favorisant l'activité physique, les échanges et la découverte de notre territoire. Accessible à tous, cette marche traditionnelle est l'occasion de partager un moment agréable dans le cadre de la Semaine Bleue. Rendez-vous à 10h30 à l'**EHPAD Simone Veil** pour une collation, avant le départ en direction de Saint-Jean-de-Beauregard.

Ouvert à tous

DE 10H À 12H : ATELIERS AIDANTS : SE RECONNAÎTRE DANS LE RÔLE D'AIDANT

Il sera suivi de 3 autres séances mensuelles (9/11 : Accueillir ses émotions d'aidant – 7/12 : Trouver sa juste place dans la relation – 11/01 : Explorer ses sentiments avec la cuisine créative).

Centre Municipal de Santé et MPT des Amonts pour les ateliers cuisine - 12 places aidants

DE 14H À 16H : ATELIERS SENIORS : CRÉER DU LIEN EN SE DÉCOUVRANT DE MANIÈRE LUDIQUE ET CRÉATIVE

Se relier aux autres, sortir de l'isolement et renforcer le lien social.

Il sera suivi de 3 autres séances mensuelles (9/11 : se découvrir par les sens – 7/12 : atelier culinaire intuitif : créer ensemble sans recette – 11/01 : célébrer le collectif des seniors).

Centre Municipal de Santé et MPT des Amonts pour les ateliers cuisine - 12 places seniors

En partenariat avec le **CLIC NOA** et **NOOVIA** et financés par la **Commission des Financeurs de l'Essonne**.

MARDI 6 OCTOBRE

10H - 12H : CONFÉRENCE – DÉJOUER LES ARNAQUES DU QUOTIDIEN

Animée par la **Direction Interdépartementale de la Police Nationale de l'Essonne**. Les escroqueries sont de plus en plus nombreuses et prennent des formes variées : démarchage à domicile, appels téléphoniques frauduleux, faux e-mails, SMS... Apprenez à reconnaître les principales arnaques, adopter les bons réflexes et protéger vos données personnelles ainsi que votre argent.

Salle du Conseil – ouvert à tous

15H - 16H : YOGA DU RIRE EN PLEIN AIR

Animé par **Madame Chatelain, sophrologue**. Et si le rire devenait votre meilleure source de bien-être ? Venez découvrir le yoga du rire lors d'une séance conviviale en extérieur, accessible à tous. À travers des exercices de respiration, des rires stimulés et des jeux ludiques, profitez d'un moment de détente, de bonne humeur et de partage.

15 personnes – MPT Courdimanche (Espace famille)

MERCREDI 7 OCTOBRE

10H - 12H : CONFÉRENCE – REPAS FACILES, AIDANTS SOULAGÉS

Comment préparer des repas simples, appétissants et adaptés lorsqu'une personne perd en autonomie ? Animée par la **diététicienne du Centre Municipal de Santé**, cette conférence proposera des conseils pratiques pour faciliter les repas au quotidien. Découvrez notamment les moules alimentaires, la finger food (alimentation à manger avec les doigts) et d'autres astuces.

Salle du Conseil – ouvert à tous

10H - 12H30 PUIS 14H - 17H : MINI-GOLF EN PLEIN AIR

Animé par la **Direction Sports & Loisirs**. Venez partager un moment de détente et de convivialité autour d'un parcours de mini-golf installé pour la journée au Parc Urbain. Accessible à tous, cette activité ludique invite petits et grands à se retrouver. Une belle occasion de créer du lien entre les générations tout en s'amusant !

Parc Urbain

15H - 17H : REPAIR CAFÉ – DONNONS UNE SECONDE VIE À VOS OBJETS

Ne jetez plus, réparez ! Les bénévoles de l'**AVAG** vous accueilleront pour vous aider à diagnostiquer et, lorsque cela est possible, réparer vos petits objets du quotidien (petit électroménager, appareils électriques, objets divers...). Un moment convivial placé sous le signe du partage de savoir-faire, de la solidarité et de la réduction des déchets.

Médiathèque François Mitterrand

JEUDI 8 OCTOBRE

10H - 12H : CONFÉRENCE – « C'ÉTAIT MIEUX AVANT... ET DEMAIN ? »

Animée par l'**association BrainUp**. Avons-nous tendance à idéaliser le passé ? Comment mieux comprendre les évolutions de notre société et envisager l'avenir avec sérénité ? Cette conférence interactive invite à échanger autour des relations entre les générations, des changements de notre quotidien et des ressources pour construire ensemble un avenir positif. Cette conférence sera suivie d'un cycle de 4 ateliers, animés par un psychologue, permettant d'approfondir les échanges dans un cadre convivial et participatif.

Ateliers : les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, de 10h à 12h, à la MPT de Courdimanche.