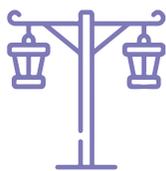


JEUDI 23 MAI



### VISITE GUIDÉE DES PASSAGES COUVERTS DE PARIS

**Attention, cette sortie est réservée aux bons marcheurs.**

Rendez-vous à 14h30 avec votre guide à la sortie du métro Richelieu Drouot, côté rue de Richelieu, vous allez partir à la découverte des magnifiques passages couverts de votre capitale.

*Ouvert à 25 personnes maximum – Tarif : 5 € (+ tarif transport à votre charge)*

*Inscriptions le lundi 6 et le mardi 7 mai de 9h à 12h uniquement.*

*Un départ des Ulis pourra être envisagé si besoin.*

JEUDI 13 JUIN

### JOURNÉE À TROYES

Visite de la cathédrale et de ses bijoux. (Durée de la visite : environ 1h30)  
Le reste de la journée sera libre.

Rendez-vous à 7h à l'arrêt de bus situé sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry) environ 2h30 de route.

Retour aux alentours de 17h.

*Ouvert à 50 personnes – Tarif : 20 €*

*Inscription via le bulletin ci-dessous.*

JEUDI 20 JUIN

### LOTO DE LA BONNE HUMEUR

Venez passer un après-midi dans la joie et la bonne humeur et tentez de gagner l'un des lots !

*Rendez-vous à 15h au LCR La Treille – Tarif : 5 € ulissien – 8 € extérieur.*

*Inscriptions le lundi 3 et le mardi 4 juin de 9h à 12h uniquement.*

**Le Service des Aînés a un rôle d'accompagnement des Aînés et de coordination des actions sociales sur la ville. Il met également en place des actions variées destinées à rompre l'isolement telles que :**

- Un système de téléassistance : gratuit, permet par une simple pression du doigt sur un bracelet ou un pendentif, d'appeler à l'aide 24h/24. La centrale d'écoute contacte la famille et les secours et reste en ligne jusqu'à leur arrivée sur place.
- Le portage de livres à domicile (mis en place par le Conseil des Aînés, en partenariat avec la Médiathèque) pour les aînés ayant des difficultés à se déplacer.
- Le transport à la demande pour les habitants retraités, non véhiculés, en perte d'autonomie et/ou ayant des problèmes de mobilité. Réservation préalable 48h à l'avance.
- Le service gratuit de portage de courses et de médicaments sur ordonnance à domicile pour les Aînés en situation d'isolement : de plus de 65 ans et/ou en situation de handicap (avec un justificatif MDPH). Pour tous renseignements, contactez le 06 20 69 27 96 de 9h à 12h.

### PLAN CANICULE

Comme chaque année, la Ville des Ulis renouvelle son plan d'alerte canicule pour l'été 2024 du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre. Il vise à protéger les Ulissiens les plus fragiles et isolés vivant à leur domicile, des conséquences d'une éventuelle période de fortes chaleurs. Pour en bénéficier, il est nécessaire de se faire connaître auprès du Service des Aînés et de s'inscrire sur le registre communal nominatif.

### NORD OUEST AUTONOMIE (NOA)

**Le service NOA assure l'accompagnement des personnes âgées, famille et entourage, de la prévention à la situation la plus complexe. Il permet de favoriser le bien vieillir et le maintien à domicile des personnes de plus de 60 ans.**

**Un numéro unique : 01 69 80 59 72 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h ou noa@hphm.fr**

**Inscrivez-vous sur la liste des Aînés afin de bénéficier de toutes les informations du service. Il vous suffit d'apporter les pièces suivantes à l'Espace 128 : notification de retraite, carte d'identité, justificatif de domicile et 1 photo.**



SERVICE DES AÎNÉS

01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr

Espace 128 - 128 avenue des Champs Lasniers

© Mairie des Ulis - Décembre 2024 - Tous droits réservés - Photos couverture: DR - Ne pas jeter sur la voie publique

# PROGRAMME DES AÎNÉS

## #2024

1<sup>ER</sup> SEMESTRE

## SERVICE DES AÎNÉS

01 69 29 34 36

aines@lesulis.fr

Espace 128

128 avenue des Champs Lasniers



Restez informés

lesulis.fr



@lesulisofficiel



# VOS RENDEZ-VOUS

## LE TEMPS DES AÎNÉS **NOUVEAU !**

En partenariat avec le Radazik, nous vous proposons de vous retrouver dans une ambiance cosy pour passer un moment convivial.

Rendez-vous au Radazik un mardi par mois **de 14h à 19h** ! Et pour la première du **mardi 30 janvier 2024**, Jérôme Sauloup, magicien mentaliste.

Prochaines dates : 27 février, 26 mars, 30 avril et 28 mai.

Inscription obligatoire chaque mois auprès du Service des Aînés.

## ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE AVEC L'AVAG

Une fois par mois, pour personnes débutantes (4 places) ou en phase d'approfondissement (4 places), venez poser vos questions, tester, apprendre avec l'AVAG.

Rendez-vous : mardis 9 janvier, 6 février, 5 mars, 2 avril, 14 mai et 4 juin de 10h à 12h.

Inscription obligatoire chaque mois auprès du Service des Aînés.

## RÉUNION D'INFORMATION AUTOUR DU NUMÉRIQUE AVEC HYPRA MARDI 6 FÉVRIER SALLE DU CONSEIL | 15H **NOUVEAU !**

Trois points seront développés lors de cette rencontre :

1. Présentation des différents types d'accompagnement numérique proposés par HYPRA.
2. Parole donnée aux personnes présentes afin de savoir comment elles se positionnent par rapport à l'inclusion numérique.

Cette réunion sera ensuite suivie de 4 cycles de 8 ateliers d'1h30 tous les vendredis pour 24 personnes (hors vacances scolaires) à partir du 1<sup>er</sup> mars 2024.

Planning remis le jour-même.

Inscription pour le cycle le jour de la réunion.

## PARCOURS AIDANT **NOUVEAU !**

5 ateliers d'1 heure animés par des professionnels pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux afin qu'ils puissent continuer à prendre soin de leur proche âgé.

Ces ateliers favorisent la prise de conscience des aidants et de leur rôle, aident à prévenir les troubles musculosquelettiques et améliorent l'accès aux solutions de répit.

Les thèmes de ces ateliers | à 15h :

1. **Le jeudi 18 janvier** : Qu'est-ce qu'être aidant ?
2. **Le jeudi 25 janvier** : Les bons gestes au quotidien.
3. **Le jeudi 1<sup>er</sup> février** : Aidants, préservez votre dos !
4. **Le jeudi 8 février** : Aidants et nutrition.
5. **Le jeudi 15 février** : Voyages aidants-aidés.

Centre Social Est / Maison Pour Tous de Courdimanche – Inscriptions auprès du service des Aînés.

**Vous souhaitez réaliser une sortie en groupe (marchés, expo, visites...) FAITES VOUS CONNAÎTRE.**

**Le service des Aînés et les centres sociaux sont à votre disposition pour l'organiser et vous accompagner.**

## LUNDI 4 MARS



### ATELIER NUTRITION

Dans le cadre de mars bleu, mois du dépistage du cancer colorectal, confection d'un repas riche en fibres et dégustation avec les participants.

Centre social Ouest / Maison Pour Tous des Amonts – Rendez-vous à 9h30.

Inscriptions les 19 et 20 février par téléphone ou mail.

Ouvert à 15 participants.

## JEUDI 14 MARS

### DÉPISTAGE AUDITIF

Dans le cadre de la journée nationale de l'audition, venez vous faire tester gratuitement !

Rendez-vous au Centre Commercial Ulis 2 (entrée côté gare routière) au Centre Audio Pour Tous.

Rendez-vous à prendre auprès du Service des Aînés (une consultation toutes les 20 mn) les 26 et 27 février par téléphone ou par mail.

## JEUDI 25 AVRIL



### DÉJEUNER GUINGUETTE À LA FERME DU BOUT DES PRÉS

Déjeuner suivi d'un après-midi dansant.

Ouvert à 50 personnes – Tarif : 25 € (hors frais de transport)

Inscription via le bulletin ci-dessous.

## JEUDI 16 MAI



### APRÈS-MIDI À L'ARBORETUM

Venez profiter d'une promenade dans une atmosphère paisible en découvrant une impressionnante collection végétale.

Après-midi à l'Arboretum de la vallée aux Loups | Chatenay Malabry.

Ouvert à 50 personnes - Tarif : 5 €

Rendez-vous à 13h30 à l'arrêt de bus situé sous la passerelle de la Mairie (Avenue du Berry).

Retour aux alentours de 17h.

Inscription via le bulletin ci-dessous.

Pour tout renseignement, veuillez contacter le service des Aînés : 01 69 29 34 36

N°   (réservé au Service des Aînés)

## Bulletin de pré-inscription

À retourner au service des Aînés avant le 15 mars 2024

ARBORETUM  FERME DU BOUT DES PRÉS  JOURNÉE À TROYES

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ 91940 Les Ulis

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Date de naissance 1 : \_\_\_\_\_ Date de naissance 2 : \_\_\_\_\_

Inscription  seul(e) ou  En couple

La confirmation de l'inscription définitive vous sera confirmée par téléphone, mail et/ou courrier.

Annulations des activités : aucun remboursement ne pourra être effectué sans justificatif.