

VOS RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE AVEC L'AVAG

Rendez-vous à la Ludothèque les jeudis 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre, le matin en deux groupes de 4 personnes d'une heure chacun :

- 10h-11h : débutants
- 11h-12h : confirmés

Ateliers gratuits. Inscriptions obligatoires auprès du Service des Aînés.

LES CAFÉS CONNECTÉS ☕

Le Service des Aînés, en partenariat avec Habitat & Tic, met en place des Cafés connectés en alternance à la Maison Pour Tous des Amonts et à l'Espace des Aînés. Ces rendez-vous conviviaux vous permettront de vous retrouver pour découvrir et utiliser les outils numériques.

Ces espaces d'apprentissage et de convivialité vous proposent d'acquérir des compétences numériques tout en profitant d'un moment de détente et de socialisation.

Vous pourrez vous initier à l'informatique, à l'utilisation des smartphones et des tablettes, aux réseaux sociaux, à la navigation sur Internet ainsi qu'à d'autres compétences.

CALENDRIER DES CAFÉS CONNECTÉS :

Les vendredis à la Maison Pour Tous des Amonts de 14h à 16h : 11/09, 25/09, 09/10, 06/11, 20/11, 04/12.

Les mardis à l'Espace des Aînés de 9h30 à 11h30 : 15/09, 29/09, 13/10, 10/11, 24/11, 08/12.

Aucune inscription nécessaire – Entrée libre



VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

LE TEMPS DES AÎNÉS

En partenariat avec le Radazik, nous vous proposons de nous retrouver une fois par mois dans une ambiance cosy d'un salon de thé pour passer un moment convivial entre amis. Rendez-vous au Radazik un mardi par mois de 14h30 à 17h.

- 29 septembre : jeux géants
- 17 novembre : initiation danse afro/zumba
- 15 décembre : incroyables talents

Inscriptions obligatoires auprès du Service des Aînés.





VOS AUTRES RENDEZ-VOUS

INAUGURATION DU MOIS « OCTOBRE ROSE »

À l'occasion d'**Octobre Rose**, mois national de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, la Ville lance un projet collectif, solidaire et intergénérationnel : la création d'un nœud rose géant, symbole d'espoir, de prévention et de mobilisation citoyenne.

L'inauguration officielle de cette installation aura lieu le **1^{er} octobre**, marquant le coup d'envoi des actions organisées tout au long du mois en faveur de la prévention et du soutien aux personnes touchées par la maladie.

Les aînés de la commune sont chaleureusement invités à prendre part à cette initiative créative et conviviale en réalisant des ouvrages textiles qui composeront le futur nœud rose.

Plusieurs possibilités de participation sont proposées :

- Tricoter ou crocheter des carrés roses de 15x15 cm ;
- Confectionner des patchworks de 17x17 cm ;
- Rejoindre les ateliers des associations « Patch Passion » et « Les petites mains papoteuses », partenaires du projet, pour partager un moment d'échange et de création collective.

Déposez vos créations auprès du Service des Aînés, qui centralise les participations et accompagne les habitants tout au long du projet.

Les petites mains papoteuses : Catherine Venault
06 66 91 14 43 - cvenault@gmail.com
Patch passion : Armelle Rouault
06 75 73 81 97 - armellerouault004@gmail.com

SEMAINE BLEUE

Du lundi 5 au vendredi 9 octobre

« Relions tous les âges
dans des territoires engagés ! »

Le programme de la semaine
sera disponible ultérieurement



ÉTÉ

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Rendez-vous avec l'AVAG les jeudis 16, 23 et 30 juillet à partir de 15h au Parc Urbain. **Ouvert à tous.**

LES TERRASSES DU RADAZIK

Les samedis 11, le 18, le 25 Juillet
Programme disponible au Radazik.
Entrée libre à partir de 18h30.

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ DANS LE PARC URBAIN DE 15H À 17H

Jeudi 9 juillet
Jeux intergénérationnels avec CitéJeunes
Jeudis 16, 23 et 30 juillet en partenariat avec l'AVAG et la Médiathèque. **Ouvert à tous.**

SORTIES

VISITE GUIDÉE DU CENTRE NATIONAL DE FOOTBALL

Mardi 25 août
Entrez dans les coulisses de Clairefontaine lors d'une visite guidée officielle. Découvrez le Centre National du Football (CNF), lieu mythique où les Bleus, l'équipe de France de football, préparent leurs matchs et les grandes compétitions internationales, de l'Euro à la Coupe du monde.
Rendez-vous à 13h45 à l'arrêt de bus sous la passerelle Mairie (avenue du Berry). Tarif : 21€ (prévoir de rajouter les frais de bus d'environ 7€). Inscription auprès du Service des Aînés les 14, 17 et 18 août de 9h à 12h. 50 places. Pièce d'identité obligatoire.

VISITE GUIDÉE DE LA MAISON-MUSÉE RAYMOND DEVOS

Jeudi 10 septembre
visite guidée de la maison-musée Raymond Devos.
Rendez vous à 9h15 à l'arrêt de bus sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry) et retour aux alentours de 13h, en fonction des conditions de circulation.
Tarif : 8€ - 30 places - Inscription auprès du Service des Aînés mardi 1^{er} et mercredi 2 septembre de 9h à 12h



© parc naturel chevreuse

LES TRÉSORS DU MARCHÉ AUX PUCES DE SAINT-OUEN

Lundi 28 septembre

Partez pour une promenade conviviale au cœur du célèbre Marché aux Pucés de Saint-Ouen ! Entre antiquités, livres anciens, objets vintage et curiosités, vous flânerez à votre rythme dans les allées couvertes et typiques du marché. Une sortie idéale pour éveiller la curiosité, profiter de l'ambiance unique des Pucés et partager un moment agréable autour d'un café ou d'un déjeuner.

Rendez-vous à 9h30 devant la gare d'Orsay (frais de transport à votre charge).

Inscription auprès de la Maison Pour Tous de Courdimanche à partir du lundi 21 septembre

VISITE ET DÉGUSTATION DE BIÈRE À LA BRASSERIE OX

Mardi 17 novembre

Découvrez les coulisses de la fabrication de la bière artisanale et biologique à la Brasserie OX. L'expérience commence par une découverte sensorielle des matières premières, comme le goût des grains torréfiés et l'odeur surprenante du houblon. Le brasseur vous explique ensuite le processus de fabrication de la bière et vous montre ses outils de production. Du mélange à la fermentation en passant par la mise en bouteille, la bière n'aura plus de secret pour vous. La visite se terminera par une dégustation de leurs bières les plus connues mais aussi de leurs créations en édition limitée.

(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé)

Tarif : 7.50€ - 25 places. Inscription auprès du Service des Aînés les 5 et 6 novembre de 9h à 12h. Rendez vous à 9h à l'arrêt de bus sous la passerelle de la mairie (avenue du Berry).



PRÉVENTION

SE DÉPLACER EN TRANSPORT EN COMMUN

Mardi 22 septembre de 10h à 12h

à la Maison Pour Tous de Courdimanche

Objectif de cet atelier : connaître les transports en commun de son territoire afin de pouvoir choisir et préparer ses trajets. Mais également se sentir en confiance et en sécurité et susciter l'envie de se déplacer en transports en commun. Merci de vous munir de votre titre de transports !

Inscription obligatoire auprès du Service des Aînés. les 10 et 11 septembre - Places limitées à 15 personnes. Gratuit.

Guinguette de l'été

Vendredi 28 août à partir de 19h au Parc Urbain

Pour fêter la fin des vacances, nous vous proposons de venir nous retrouver en famille ou entre amis.

Début du bal avec une ambiance guinguette jusqu'à 21h. Puis, animation DJ jusqu'à 23h.

Possibilité d'apporter son pique-nique ou restauration sur place. Ouvert à tous.

SPORTS

AIDE AU SPORT : Une aide financière afin de pouvoir s'inscrire à une activité sportive est accordée par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) en fonction de votre niveau d'imposition.

Pièces à fournir à l'accueil de l'Espace 128 : la facture, l'avis d'imposition, une pièce d'identité et un RIB.



GYM DOUCE ET MARCHE NORDIQUE

Merci de vous munir de votre fiche d'inscription (à récupérer auprès de la Direction des sports & loisirs ou du Service des Aînés) et de votre règlement de 20€.
Attention : possibilité d'inscrire qu'une seule personne.
Inscription le mardi 29 septembre à la piscine municipale à partir de 9h.

SÉANCES D'AQUAGYM

Les jeudis 22 et 29 octobre de 12h15 à 13h à la piscine municipale.

Inscription auprès du Service des Aînés à partir du lundi 12 octobre.

Tarif : 1€/séance à régler sur place - 15 places.



CULTURE

CINÉ GOÛTER

Mercredi 28 octobre à 14h30
au cinéma Jacques Prévert

Aujourd'hui, place à la gourmandise et à la magie avec **Charlie et la chocolaterie**, le célèbre film réalisé par Tim Burton, inspiré du roman jeunesse de Roald Dahl. Après la projection, place au goûter : chocolats, biscuits, bonbons ou autres douceurs pour prolonger la magie du film. Un moment convivial pour rêver, rire et partager un instant gourmand ensemble !

Ouvert à tous. Tarif : 3.50€ à régler sur place.

SANTÉ

ATELIER CUISINE

Mardi 3 novembre à partir de 10h
à la Maison Pour Tous de Courdimanche

L'hiver arrive ! Afin de vous réchauffer en vous faisant du bien, vous allez confectionner de bonnes soupes avec les légumes de saison : les cucurbitacées !

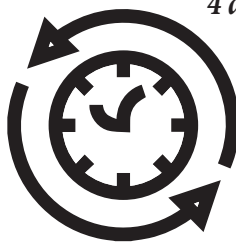
Inscription à partir du 15 octobre auprès du Service des Aînés - 12 places.



C'ÉTAIT MIEUX AVANT... ET DEMAIN ?

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre de 10h à 12h
à la Salle du Conseil.

Les sentiments passéistes, une vision parfois idéalisée du passé face à un présent qui bouscule nos repères.



4 ateliers de 2 heures (mémoire, gestion des émotions, pensée positive et générationnel), financés par la Conférence des Financeurs. Un programme ludique et pratique. Inscription le 8 octobre lors du premier atelier de la Semaine bleue.

FESTIVITÉS

• **Mardi 24 novembre de 9h à 12h30 puis de 13h30 à 17h, et mercredi 25 novembre de 9h à 12h30** : distribution des paniers festifs - salle du Conseil Municipal.

OU

• **Samedi 5 décembre à partir de 12h au Centre Culturel Boris Vian** : déjeuner convivial et après-midi dansante (sous réserve des places disponibles).

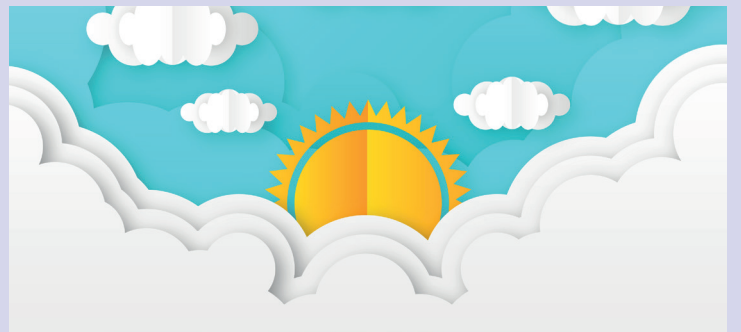
Bulletin disponible au Service des Aînés



INFORMATIONS

PLAN CANICULE

Comme chaque année, la Ville des Ulis renouvelle son plan d'alerte canicule pour l'été 2026 du 1^{er} 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.



NOA (NORD OUEST AUTONOMIE)

Le Service NOA assure l'accompagnement des personnes âgées, familles 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 - noa@lm.univ.fr

Pour bénéficier de nos services, vous devez avoir fourni au Service des Aînés les pièces suivantes :

- notification de retraite,
- pièce d'identité,
- justificatif de domicile (moins de 3 mois)
- photo.

En vous présentant à l'accueil de l'Espace 128 : 128 avenue des Champs Lasniers (1^{er} étage).

BOÎTE À IDÉES

Une boîte à idées pour les Aînés est disponible à l'accueil de l'Espace 128 afin de recueillir vos suggestions et vos idées.



Village des associations

Samedi 5 septembre de 9h30 à 17h - Place de la Liberté et Espace culturel Boris Vian

Le Village des associations vous permettra de vous inscrire aux différentes activités proposées sur la ville, notamment dans les domaines du sport, de la culture, des arts plastiques et de la musique.

MAISONS POUR TOUS

ATELIER CUISINE

Le 15 septembre 2026 de 14h à 16h30 (confiture)
Le 13 octobre 2026 de 14h à 16h30 (confiture)
Le 10 novembre 2026 de 14h à 16h30 (sablés)
Gratuit - Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER DANSES DU MONDE

Le 25 septembre 2026 de 14h à 16h
Le 23 octobre 2026 de 14h à 16h
Le 27 novembre 2026 de 14h à 16h
Inscription à l'accueil de la MPT des Amonts début septembre ou par téléphone au 01 69 07 02 03.
Gratuit - Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER POTERIE

Le 7 octobre de 10h à 12h et le 8 octobre de 18h30 à 20h
Le 4 novembre de 10h à 12h et le 5 novembre de 18h30 à 20h
Le 2 décembre de 10h à 12h et le 3 décembre de 18h30 à 12h
Atelier payant selon quotient familial.
Maison Pour Tous de Courdimanche
Inscriptions au Village des associations et à la MPT.
Contact : 01 69 07 48 04

ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Dès le 21 Septembre 2026 à la MPT.
Tous les lundis de 16h à 17h puis de 18h30 à 20h et les mardis de 14h à 15h (hors vacances scolaires)
Maison Pour Tous de Courdimanche
Inscriptions au Village des associations
Contact : 01 69 07 48 04

ASSOCIATIONS

RENCONTRES ET LOISIRS

Reprise des activités le 17 septembre
L'association Rencontres et Loisirs propose aux aînés un espace convivial d'échanges et de découvertes afin de rompre l'isolement et favoriser le lien social.
Tout au long de l'année, l'association organise des sorties culturelles et de loisirs, des conférences variées ainsi que des pauses-café chaleureuses permettant à chacun de se retrouver dans une ambiance bienveillante et détendue.
Ces rendez-vous sont autant d'occasions de partager de bons moments, de faire de nouvelles rencontres et de profiter d'activités enrichissantes dans la bonne humeur.
Contact : 06 08 70 76 10 - ppilorget@wanadoo.fr

CONFÉRENCES

CONFÉRENCES UTL

Les conférences de l'UTL offrent un espace d'échange autour de sujets variés, accessibles à tous.
Lundi 28 septembre de 14h à 16h : « Histoire de la caricature de l'antiquité à nos jours » par Pierre-Alain Mallet
Lundi 9 novembre : Jean Baptiste Charcot, gentleman des pôles
Lundi 23 novembre : Couleurs du ciel
Lundi 14 décembre : Prix Goncourt entre intrigues et contrastes. *La première conférence est gratuite. Les suivantes sont payantes. Au cinéma Jacques Prévert*
Inscription : antenne-les-ulis@utl-essonne.org
Possibilité de s'inscrire au Village des Associations.

APRÈS-MIDI DANSANT

LES BALS DU MONDE « ALORS ON DANSE »

RDV le 27/09, le 25/10 et le 29/11, les Bals du Monde auront lieu chaque dernier dimanche du mois, de 16h30 à 19h30, au LCR de l'Aquarium (44 allée des Amonts).

Venez partager un moment convivial autour des musiques et danses du monde dans une ambiance chaleureuse et festive.
Renseignements auprès de Mélanine Mobile Vibe :
06 66 66 25 57
melaninemobile@gmail.com



À VENIR

Deux projets en partenariat avec le CLIC NOA (Nord Ouest Autonomie) à destination des aidants et des seniors.

• ATELIERS D'ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE

• UN TEMPS POUR SOI, UN TEMPS POUR L'AUTRE 16 ateliers collectifs seniors/aidants

Besoin de plus d'informations ?
Service des Aînés
01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr

MES ACTIVITÉS

Service des Aînés

01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr - Espace 128 - 128 avenue des Champs Lasniers

TÉLÉCHARGEZ
LE GUIDE
DES AÎNÉS



Restez informés

lesulis.fr
@lesulisofficiel

les
Ulis
Terre de talents