

LUNDI 5 JUIN

### ATELIER RECETTES

Avec l'aide de la diététicienne du Centre Municipal de Santé, vous allez élaborer des menus équilibrés avec des fruits et des légumes de saison. La semaine suivante, vous allez pouvoir les réaliser en participant à la cueillette à la Ferme de Viltain.

Ouvert à 30 personnes. Espace des Aînés – 10h à 12h. Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr à partir du 15 mai.

MERCREDI 14 JUIN

### CUEILLETTE À LA FERME DE VILTAIN (CERNAY LA VILLE)

Accompagnés par la diététicienne du Centre Municipal de Santé, vous irez à la cueillette des fruits et des légumes de saison. Pensez à vous munir de sacs ou de paniers. Ouvert à 30 personnes. Départ à 13h30 à l'arrêt de bus sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry) et retour aux alentours de 16h30/17h. Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr à partir du 22 mai.

JEUDI 22 JUIN

### DÉJEUNER GUINGUETTE EN BORD DE MARNE

Départ des Ulis à 10h30 à destination de Joinville-le-Pont pour un déjeuner dansant à la guinguette « Chez Gégène ». Une priorité sera donnée aux personnes n'ayant pas participé au déjeuner à la Ferme du bout des prés à Cernay-la-Ville. Ouvert à 50 personnes - Tarif : 50 € Retour prévu aux alentours de 18h30 en fonction des conditions de circulation. Inscriptions via le bulletin de pré-inscription.



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 :

#### PLAN CANICULE

Comme chaque année, la Ville des Ulis renouvelle son plan d'alerte canicule pour l'été 2023 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 (Ouest Autonomie) 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

Pour bénéficier de nos services, n'hésitez pas à venir vous renseigner auprès du service des Aînés :

Espace 128

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

Vous pouvez également vous inscrire sur la liste des Aînés afin de bénéficier de toutes les informations directement à votre domicile. Il vous suffit d'apporter les pièces suivantes au service des Aînés : **notification de retraite, carte d'identité, justificatif de domicile, 1 photo.**



SERVICE DES AÎNÉS

01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr

Espace 128 - 128 avenue des Champs Lasniers

# PROGRAMME DES AÎNÉS

## #2023

1<sup>ER</sup> SEMESTRE

### SERVICE DES AÎNÉS

01 69 29 34 36

aines@lesulis.fr

Espace 128

128 avenue des Champs Lasniers

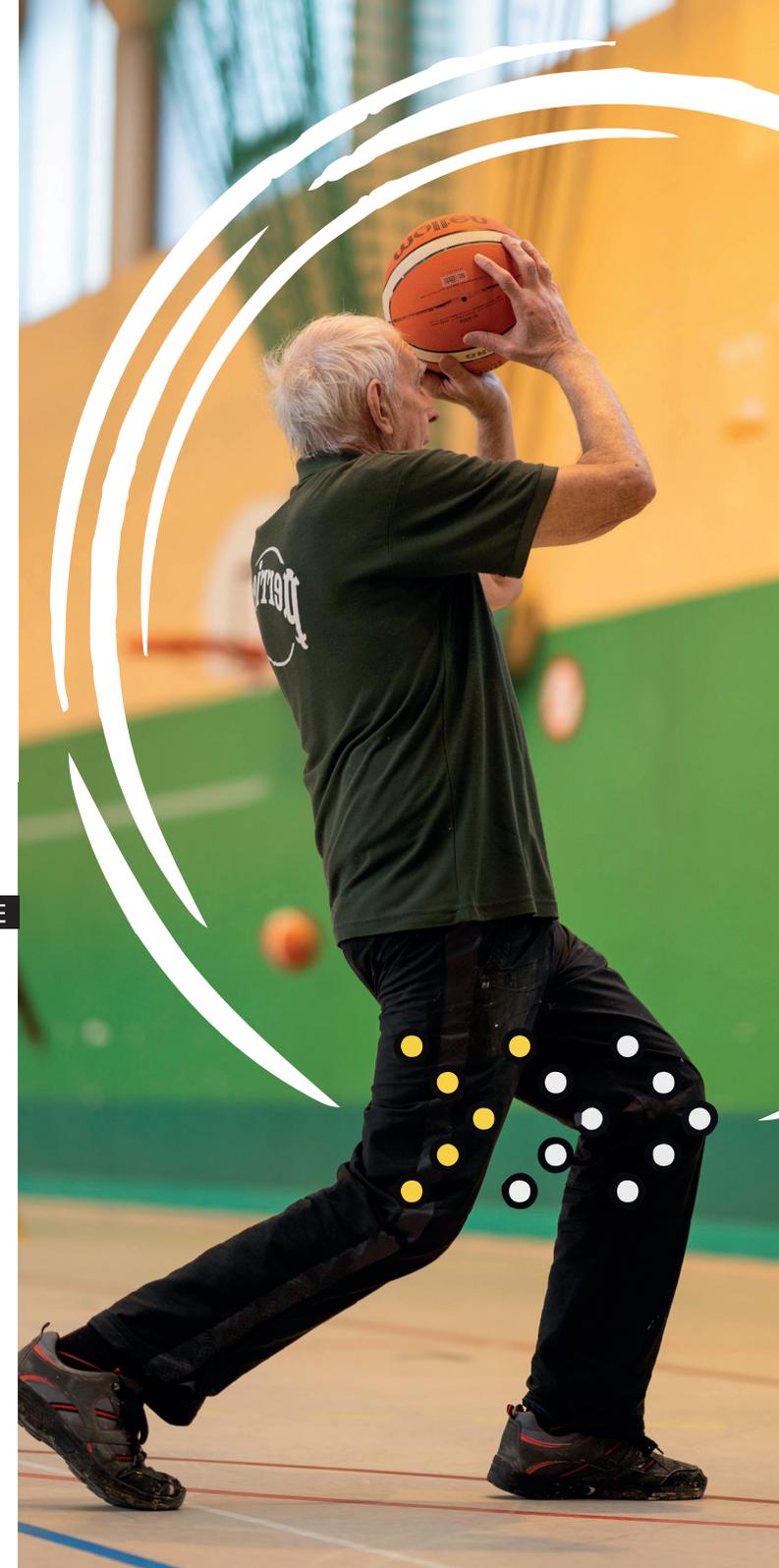


Restez informés

lesulis.fr



@lesulisofficiel





# VOTRE ATELIER SANTÉ

**ATELIERS ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT**  
**12 SÉANCES (HORS VACANCES SCOLAIRES), SOIT 1 SÉANCE PAR SEMAINE :**

**1<sup>RE</sup> SÉANCE JEUDI 26/01 À 14H - MPT DE COURDIMANCHE**

Ces ateliers vont vous permettre de :

- faciliter vos mouvements au quotidien (se relever du sol, passer au sol, monter les escaliers...),
- adopter les bons gestes et postures au quotidien pour garder l'équilibre,
- garder la forme en pratiquant progressivement une activité physique régulière.

**Comment se déroule l'atelier l'Équilibre en mouvement ?**

- lors des séances de l'atelier l'Équilibre en mouvement découvrirez des exercices ludiques qui vous permettront de vous motiver à la pratique d'une activité physique régulière.
- Des conseils personnalisés pour avoir de bons réflexes afin de mieux bouger, être plus à l'aise et renforcer votre équilibre

Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr  
 Ouvert à 15 personnes.



## SÉJOUR DU 2 AU 4 MAI 2023 EN PAYS DE LOIRE

3 jours et 2 nuits  
 Visites guidées du Mans, du château d'Angers, une journée sur le site de Planète Sauvage et découverte des machines de l'Île à Nantes.

Ouvert à 30 personnes - tarif calculé en fonction des revenus (prix maximum : 422,10 € - prix minimum : 93,80 €)  
 Supplément chambre individuelle : 70 €  
 Inscription via le bulletin de pré-inscription.



## MARDI 4 ET JEUDI 6 AVRIL

### ATELIERS FLORAUX

Venez confectionner vous-même une composition florale sur le thème de Pâques aux serres municipales. Possibilité de visiter les serres avant l'atelier. Laissez libre cours à votre imagination et créer un bel arrangement ! Vous serez guidés et conseillés par un agent des serres.

Ouvert à 8 personnes – Serres municipales – 9h30 à 11h30.

Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr à partir du 20 mars.

## MARDI 18 AVRIL

### LOTO DE LA SAINT PARFAIT

Venez passer un après-midi joyeux en tentant de remporter l'un des nombreux lots.

Rendez-vous à 14h30 au LCR La Treille. Ouvert à 60 personnes

Tarif ulissien : 5 € - Tarif non ulissien : 8 €

Inscriptions du 11 au 13 avril de 9h à 12h.

## MARDI 23 MAI

### JOURNÉE RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie se prodigue par un toucher spécifique, doux et enveloppant. Le toucher est un sens essentiel. Les bienfaits de la réflexologie sont reconnus pour renforcer les liens de confiance et apaisent les réactions de stress ; elle favorise le sommeil et la respiration cutanée, renforce le système immunitaire et atténue les tensions du corps.

Centre Municipal de Santé – Ouvert à 16 personnes – Inscriptions uniquement par téléphone au 01 69 29 34 36.

## JEUDI 25 MAI

### VISITE GUIDÉE

Visite guidée des jardins et de la maison de Claude Monnet puis déjeuner au restaurant « Les Nymphéas ». Départ des Ulis à 8h à l'arrêt de bus sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry).

Retour prévu aux alentours de 16h30/17h en fonction du trafic routier

Ouvert à 50 personnes – Tarif : 47 €

Inscriptions via le bulletin de pré-inscription.



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



## MARDI 21 FÉVRIER

### DÉCOUVERTE DES FLEURS DE BACH

Qu'est-ce que les fleurs de Bach ? Ce sont des élixirs floraux créés par le Dr Bach (médecin homéopathe britannique). Il existe 38 fleurs de Bach. Ces élixirs aident à traiter les états émotionnels négatifs comme les peurs, l'anxiété, le stress.

Ouvert à 15 personnes – Espace des Aînés – 10h à 12h.

Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr.



## VENDREDI 10 FÉVRIER

### SOIRÉE KARAOKÉ-LIVE

Organisée par le Radazik. Pour tout public à partir de 19h au Radazik.

Ouverture des portes à 18h. Tarif 5€. Inscription par téléphone ou mail auprès du service des Aînés et règlement le jour-même au Radazik. Nombre de places limitées

## MERCREDI 8 MARS

### ANIMATION ÉCOCITOYENNE

Faire une limonade maison c'est possible avec le kéfir de fruit. Vous allez apprendre comment fonctionnent ces grains ancestraux, quels sont les bienfaits du kéfir et fabriquer votre propre limonade « faite maison ». Dégustation de kéfirs en fin d'animation. Ouvert à 15 personnes – Espace des Aînés – 10h à 12h

Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr à partir du 20 février.

## MARDI 21 MARS

### COMMENT TRIER SES DÉCHETS ?

Visite guidée du SIOM de Villejust suivie d'une initiation au tri des déchets.

Ouvert à 30 personnes. Départ à 13h30 à l'arrêt de bus sous la passerelle de la Mairie (avenue du Berry). Inscriptions au 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr à partir du 6 mars.

N°   (réservé au service des Aînés)

## Bulletin de pré-inscription

À retourner au service des Aînés avant le 10 mars 2023

CLAUDE MONET  GUINGUETTE  MINI SÉJOUR

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom(s) : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

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

Vous voyagez  seul(e) ou  En couple

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