

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

• **Un système de téléassistance** : un dispositif qui 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.

Inscription et information au service des Aînés : 01 69 29 34 36

• **Une aide financière afin de pouvoir s'inscrire à une activité sportive ou à l'activité théâtre de la MPT des Amonts.** Cette aide est accordée par le CCAS en fonction de votre niveau d'imposition.

#### **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@hpgm.fr*

• **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 portage de courses et de médicaments, sur ordonnance, à domicile** pour les Aînés en situation d'isolement : il est destiné aux Aînés de plus de 65 ans et/ou en situation de handicap (avec un justificatif MDPH). Pour faire appel à ce service et pour tous renseignements, contactez le 06 20 69 27 96 de 9h à 12h afin de convenir d'un passage à votre domicile.

**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 :

1. Notification de retraite.
2. Carte d'identité.
3. Justificatif de domicile.
4. 1 photo.

#### • **Université du Temps Libre (UTL)**

L'UTL Essonne est une université sans diplôme ouverte à tous les âges. Elle organise en Essonne des conférences, des cours et des visites de niveau universitaire accessibles à tous. Tous les détails et programmes sur [utl-essonne.org](http://utl-essonne.org).



SERVICE DES AÎNÉS

01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr

Espace 128 - 128 avenue des Champs Lasniers

# PROGRAMME DES AÎNÉS

## #2023

2<sup>E</sup> SEMESTRE

### SERVICE DES AÎNÉS

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



Terre de talents

Restez informés

lesulis.fr



@lesulisofficiel



# PROGRAMME



## DU 2 AU 9 SEPTEMBRE

### SEJOUR ANCV 8 JOURS/7 NUITS

Vous séjournerez en pension complète au Village de vacances de l'Écrin Normand à Forges-les-Eaux (76). Le programme des activités de la semaine est disponible sur simple demande auprès du service des Aînés.

Tarif séjour maximum personnes imposables : 442 €

Tarif trajet : 133.30 €

Calcul de votre quotient sur simple demande auprès du service des Aînés avec votre dernier avis d'imposition. Prê-inscriptions avant le 13/07/23. Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à un séjour.

## JEUDI 14 SEPTEMBRE À 10H

**VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE APRÈS SA REMISE EN BEAUTÉ.** Sur inscription à partir du 1<sup>er</sup> septembre auprès du service des aînés par téléphone ou mail.

## DU 18 AU 22 SEPTEMBRE

### PORTES OUVERTES À L'ESPACE DES AÎNÉS

Une semaine pour vous permettre de découvrir cet espace qui vous est dédié, une semaine durant laquelle des activités vous seront proposées :

- **Lundi 18** : atelier mandalas pour exprimer ses émotions.
- **Mardi 19** : après-midi jeux avec l'AVAG. Découverte de nouveaux jeux.
- **Mercredi 20** : gym douce.
- **Jeudi 21** : après-midi danse.
- **Vendredi 22** : atelier bee-wraps.

Emballage en cire d'abeille.

L'Espace des Aînés est situé 2 avenue d'Alsace (dans le bâtiment de la Vie de la Cité - face à Pôle Emploi) et est ouvert de 14h à 17h du lundi au jeudi. Exceptionnellement, il sera ouvert le vendredi après-midi de 13h30 à 15h30. Entrée libre.

## SPÉCIAL VILLAGE DE L'ÉTÉ AU PARC URBAIN

**MERCREDI 30 AOÛT DE 19H À 23H :**  
GUINGUETTE DE L'ÉTÉ

**JEUDIS 20 JUILLET ET 17 AOÛT DE 14H À 17H**  
GOÛTER suivi par une partie de pétanque ou jeux de société.

Animations de l'été : un programme spécial sur toutes les animations de l'été sera à votre disposition dans tous les équipements municipaux ainsi que sur le site internet de la ville.

## ATELIERS PRIF

### « BIEN DANS SON ASSIETTE »

Une conférence d'1h30 sur le thème de l'alimentation et qui aborde d'une façon conviviale et ludique les notions de : santé, courses à budget modéré et conservation des aliments, repas d'une journée.

#### Réunion d'information et inscription :

mardi 10 octobre à 10h – salle du Conseil Municipal

Cette réunion sera suivie de 5 ateliers pratiques :

- **Premier atelier « bien-être à table pour vivre mieux » :**  
mardi 7 novembre de 10h à 12h – Espace des Aînés
- **Deuxième atelier « faire ses courses sans se ruiner » :**  
mardi 14 novembre de 10h à 12h – Espace des Aînés
- **Troisième atelier « rester en forme au quotidien » :**  
mardi 21 novembre de 10h à 12h – Espace des Aînés
- **Quatrième atelier « aiguiser ses papilles » :**  
mardi 28 novembre de 10h à 12h – Espace des Aînés

#### Cinquième atelier « mettre la main à la pâte » :

mardi 5 décembre de 10h30 à 13h30 – MPT des Amonts

## TOUS LES 1<sup>ERS</sup> MARDIS

### DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

#### ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE AVEC L'AVAG

À l'Espace des Aînés de 10h à 11h : niveau débutant et de 11h à 12h : niveau perfectionnement.

Inscriptions au service des Aînés.

## JEUDI 28 SEPTEMBRE DE 13H30 À 17H30

### ATELIER COUTURE

Réalisation d'un sac à partir de sets de table.

Espace des Aînés. 8 personnes max. Inscriptions au service des Aînés par téléphone ou mail.

## MARDI 17 OCTOBRE :

### JOURNÉE SEMI-LIBRE

#### DÉCOUVERTE D'ORLÉANS

Départ à 7h30 des Ulis. Visite guidée de la cathédrale Sainte-Croix et de l'Hôtel Grosloot. Puis départ pour une visite de la ville à bord du petit train touristique.

Le reste de la journée est libre dans Orléans. Possibilité d'aller déjeuner dans le restaurant de votre choix ou de déguster un sandwich en vous promenant à votre guise dans la ville. Aux alentours de 17h, retour vers les Ulis. Ouvert à 50 personnes. Tarif : 23 €

## DU 3 AU 8 OCTOBRE

### ANIMATIONS DE LA SEMAINE BLEUE

#### « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

Un programme spécifique sera disponible à l'accueil de l'Espace 128 ainsi que dans tous les équipements municipaux au mois de septembre.

## JEUDI 9 NOVEMBRE À 10H

### ATELIER TISANERIE À L'ESPACE DES AÎNÉS

Découverte des plantes qui soulagent vos maux et vos douleurs. Au cours de cet atelier, vous parlerez des plantes que vous pouvez prendre en tisane pour soulager vos maux du quotidien et vos émotions exacerbées.

Un temps d'échange, un temps de création-composition, un temps de dégustation, bref un temps pour VOUS !

Inscriptions du 23 au 27/11 par téléphone ou courriel.

Ouvert à 15 personnes.

## MARDI 21 NOVEMBRE

### ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DU CONSEIL DES AÎNÉS

Les différents groupes de travail constituant le Conseil des Aînés vont faire un point sur l'état d'avancement de leurs travaux. Vous aurez la possibilité d'échanger avec les membres. **Rendez-vous à 15h dans la salle du Conseil Municipal.**

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

## Festivités de fin d'année

## SAMEDI 9 DÉCEMBRE

### REPAS DE FIN D'ANNÉE DES AÎNÉS

Espace culturel Boris Vian à partir de 12h (sous réserve des places disponibles)

OU

## MARDI 28 ET MERCREDI 29 NOVEMBRE

### DISTRIBUTION DES PANIERS FESTIFS

Salle du Conseil Municipal de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Le bulletin d'inscription sera disponible au mois de septembre dans le magazine, sur le site internet de la Ville, au service des aînés et dans tous les équipements municipaux.

N°   (réservé au service des Aînés)

## Bulletin de pré-inscription

À retourner au service des Aînés avant le 13 juillet 2023

SÉJOUR ANCV  JOURNÉE SEMI LIBRE

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.

Annulations des activités : aucun remboursement ne pourra être effectué.