

MARDI 15 OCTOBRE



**JOURNÉE GOURMANDE : ATELIERS CUISINE DANS UN CAMION MOBILE SUR L'ESPLANADE DE LA RÉPUBLIQUE**

En compagnie d'une diététicienne et d'un chef producteur, venez participer à un atelier cuisine à bord d'un camion mobile.

Premier atelier de 10h30 à 12h30 suivi d'une dégustation collective.

Second atelier de 14h à 16h suivi également d'une dégustation.

8 personnes par atelier – Inscription auprès du service des Aînés par téléphone ou par courriel avant le 4 octobre.

JEUDI 21 NOVEMBRE

**ASSEMBLÉE PLENIÈRE ET TIRAGE AU SORT DU NOUVEAU CONSEIL DES AÎNÉS**

Bilan des différents groupes de travail constituant le Conseil des Aînés.

Puis, tirage au sort des nouveaux membres du nouveau Conseil des Aînés.

Bulletin de candidature disponible auprès du service des Aînés à retourner dûment complété avant le 8 novembre.

Rendez-vous à 14h dans la salle du Conseil Municipal – Ouvert à tous

MARDI 26 ET MERCREDI 27 NOVEMBRE

**DISTRIBUTION PANIERS FESTIFS**

Salle du Conseil Municipal de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

- OU -



SAMEDI 7 DÉCEMBRE

**REPAS DE FIN D'ANNÉE DES AÎNÉS**

Espace culturel Boris Vian à partir de 12h

(sous réserve des places disponibles)

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.

JEUDI 12 DÉCEMBRE

**DÉCOUVERTE DE L'ALOË VERA : SON UTILISATION, SES BIENFAITS**

Fabrication d'un soin anti-âge.

Ouvert à 15 participants - Maison Pour Tous des Amonts de 14h à 16h.

Atelier gratuit – Inscription auprès du service des Aînés avant le 6 décembre.

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 telles que :

- Une aide financière afin de pouvoir s'inscrire à une activité sportive. Cette aide est accordée par le CCAS en fonction de votre niveau d'imposition.
- Le portage de livres à domicile (mis en place par le Conseil des Aînés, en partenariat avec la Médiathèque François Mitterrand) 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 : 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, vous devez avoir fourni au service des Aînés les pièces suivantes : notification de retraite, carte d'identité, justificatif de domicile, photo, en vous présentant à l'accueil de l'Espace 128, 128 avenue des Champs Lasniers (1<sup>er</sup> étage).**



SERVICE DES AÎNÉS

01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr

Espace 128 - 128 avenue des Champs Lasniers

PROGRAMME DES  
**AÎNÉS**

#2024

2<sup>E</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



**MERCREDI 28 AOÛT**  
**DE 19H À 23H**  
**PARC URBAIN**

# VOS RENDEZ-VOUS MENSUELS

## ATELIERS NUMÉRIQUES AVEC L'AVAG DE 10H À 11H PUIS DE 11H À 12H - 2 NIVEAUX

Tous les 1<sup>ers</sup> mardis de septembre à décembre :

- 3 septembre à l'Espace des Aînés
- 1<sup>er</sup> octobre à l'AVAG
- 5 novembre à l'Espace des Aînés
- 3 décembre à l'AVAG

## LE TEMPS DES AÎNÉS AU RADAZIK : DE 14H À 18H

- Mardi 19 novembre
- Mardi 17 décembre

*Inscription obligatoire auprès du service des Aînés  
par courriel ou par téléphone.*

## JUILLET ET AOÛT AU PARC URBAIN

### ANIMATIONS DE L'ÉTÉ

Réveil matinal : mardis et jeudis de 10h à 11h  
Sport pour tous : mercredis et vendredis de 16h à 20h

### JEUX AVEC L'AVAG

Les mardis et vendredis de 17h à 19h

### MÉDIATHÈQUE

Espace convivial et animations diverses du 16 au 19 juillet de 16h30 à 19h

### COLONTOUR

Le vendredi 12 juillet de 10h à 18h – Présenté par l'association de la ligue contre le cancer et le CRCDC (Centres Régionaux de Coordination des Dépistages des Cancers) – Distribution de kits de dépistage du cancer colorectal et animations diverses.

## MECREDI 28 AOÛT



### GUINGUETTE DE L'ÉTÉ

Venez nous retrouver dans le Parc Urbain pour fêter la fin des vacances ! Des tables et des chaises seront à disposition si vous souhaitez pique-niquer dans le parc. Vous aurez également la possibilité de profiter des foodtrucks qui seront sur place.

Dès 19h, ambiance guinguette avec un orchestre pour vous amuser sur des airs musicaux d'antan puis, à partir de 21h, un DJ prendra la relève pour vous faire danser jusqu'à 23h ! Ambiance assurée !

## DU 7 AU 14 SEPTEMBRE



### SÉJOUR ANCV 8 JOURS/7 NUITS

Vous séjournerez en pension complète au village de vacances du Lioran Les Monts du Cantal à SAINT-JACQUES-DES-BLATS (15). Le programme des activités de la semaine est disponible sur simple demande auprès du Service des Aînés.

*Tarif variable en fonction du taux d'imposition / non imposition et du quotient.*

*Calcul de votre quotient sur simple demande auprès du service des Aînés avec votre dernier avis d'imposition. Règlement en plusieurs mensualités possible.*

*Pour vous inscrire, il convient de retourner le bulletin de pré-inscription ci-contre avant le 12 juillet 2024.*



## 17 SEPTEMBRE DE 10H À 12H ESPACE DES AÎNÉS

### « VIVRE PLEINEMENT, MARCHER SEREINEMENT »

Pour ce premier rendez-vous, vous allez assister à une conférence sur les bienfaits de l'activité physique.

*Constitution d'un groupe de 12 personnes pour les trois séances suivantes. Pour les personnes qui souhaitent participer à la traditionnelle marche bleue qui se déroulera en ouverture de la semaine bleue, cet atelier sera une très bonne préparation pour une mise en confiance et bien se rassurer.*

**Mardi 24 septembre** : deuxième séance basée sur une préparation à la marche.

**Lundi 7 octobre** : troisième séance, une randonnée connectée.

**Lundi 14 octobre** : Dernière séance sur la prévention des chutes.

*Inscriptions auprès du service des Aînés par courriel ou téléphone avant le 6 septembre.*

## DU 30 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

### ANIMATIONS DE LA SEMAINE BLEUE

Lancé en 1977, cet événement national vise à informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités et des personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle. Chaque année, en octobre, une semaine d'activités est proposée à nos aînés.

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

## MARDI 8 OCTOBRE ESPACE CULTUREL BORIS VIAN

### SALON « BIEN VIEILLIR »

Pour promouvoir un vieillissement actif et positif, changer le regard porté sur celui-ci, informer, repérer, soutenir et accompagner les aidants, lutter contre l'âgisme... Venez y faire un tour, découvrir des offres culturelles, sportives et bien d'autres idées.

*Un programme spécifique sera à votre disposition.*

*Annulation des activités : aucun remboursement ne pourra être effectué sauf sur présentation d'un certificat médical.*

**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 12 juillet 2024**

**SÉJOUR ANCV à SAINT-JACQUES-DES-BLATS**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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.*