GUIDE DES AÎNÉS

ÉDITION 2024

CRÉÉ PAR LES MEMBRES
DU CONSEIL DES AÎNÉS
DE LA VILLE DES ULIS

Restez informés
lesulis.fr
@lesulisofficiel

les Ulis
Terre de talents

SOMMAIRE

ÉDITO P4

LE MOT DU CONSEIL DES AÎNÉS P5

1. INFORMER ET ACCOMPAGNER P6

2. AIDES FINANCIÈRES ET SOCIALES LIÉES AUX RESSOURCES P8
A. Les allocations de solidarité P8
B. Les exonérations fiscales P10
C. Les droits juridiques P10
D. Les autres aides financières P12

3. MAINTIEN À DOMICILE P14
A. Le self des Bergères P14
B. Le portage de courses / médicaments P14
C. Le portage de livres P14
D. Le transport à la demande P14
E. Le plan canicule P14
F. La téléassistance P15

4. ACCÈS À LA SANTÉ P19
A. Le Centre Municipal de Santé P19
B. La mutuelle Communale P19

5. SE DISTRAIRE RESTER EN FORME .. P21
A. Le sport P21
B. Les loisirs P22
C. La culture P25

6. SE DÉPLACER P28

7. LOGEMENT ET VIE QUOTIDIENNE P34
A. L'aménagement de son logement P34
B. Le logement intergénérationnel P36
C. Le Fonds de Solidarité pour le Logement P37
D. Changer de lieu de vie P37

8. AIDANTS P38
A. Leur rôle P38
B. Leur statut P38
C. Les aides P39
D. Les associations de soutien aux aidants P40

9. DISPOSITIONS À PRENDRE APRÈS UN DÉCÈS P41

10. CARNET D'ADRESSES P42

11. LEXIQUE DES ABRÉVIATIONS P47

ÉDITO

Chères ainées, chers aînés des Ulis,

Votre expérience, votre sagesse et votre participation sont le cœur battant de notre commune. C'est avec un profond respect et une immense gratitude que nous vous dédions ce guide, résultat d'une collaboration précieuse entre le Conseil des Aînés, que nous remercions pour leur formidable travail, et les services municipaux concernés.
Ce guide est plus qu'un simple recueil d'informations ; c'est une fenêtre ouverte sur les nombreuses ressources et soutiens qui ont été soigneusement recherchés, élaborés, triés, pour répondre à vos besoins.
Au fil de ces pages, vous trouverez des informations essentielles allant de l'accompagnement personnalisé aux aides financières, conçues pour alléger votre quotidien et améliorer votre niveau de vie. L'accent a été mis sur le maintien à domicile et les services vous garantissant de vivre confortablement et en toute sécurité dans votre propre environnement.
Ont été également incluses des sections dédiées à l'accès à la santé, car votre bien-être est notre priorité. Pour enrichir votre vie sociale et culturelle, vous découvrirez comment profiter des programmes de loisirs, des activités sportives et des initiatives culturelles, associatives ou municipales, foisonnantes aux Ulis. De plus, sont indiquées des solutions pratiques pour faciliter votre mobilité et assurer votre autonomie dans vos déplacements.

Ce guide est un témoignage de notre volonté de travailler main dans la main avec vous, pour une ville où chacune et chacun d'entre vous se sente valorisé(e) et soutenu(e).
Nous espérons qu'il vous sera utile au jour le jour et vos suggestions pour l'améliorer seront les bienvenues.

Emilia RIBEIRO
Maire adjoint en charge du Bien Vieillir, Accès aux soins et Relations Internationales

Jean-Gaston MOUHOUNOU
Conseiller municipal en charge de la Médiation Numérique, Lien intergénérationnel et seniors

LE MOT DU CONSEIL DES AÎNÉS

Le Conseil des Aînés a été créé par la Municipalité des Ulis le 15 décembre 2008.
Renouvelé tous les 3 ans il a pour mission de recueillir auprès des Ulissiennes et Ulissiens de 62 ans et plus, retraités ou sans activité professionnelle, toute expression de leurs besoins afin d'en dégager des propositions d'actions, soumises ensuite au Conseil Municipal.
Ses membres actuels, nommés le 9 novembre 2021, ont dégagé plusieurs thématiques dans les domaines de la Citoyenneté, la Solidarité, les Animations, l'Information et la Communication.
Conçu et élaboré par ce dernier groupe de travail en étroite collaboration avec le Service des Aînés, le guide que nous vous présentons a pour dessein de vous informer ainsi que vos familles sur l'ensemble des services et structures existants, vous aider, vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.
Il a pour objet de :

- vous informer sur les différentes mesures d'aides financières et/ou sociales et vous faire connaître vos droits,
- vous présenter les services et activités de loisirs proposés aux Aînés par la Ville, et autres structures,
- vous communiquer toute information utile quant aux dispositifs de santé mis à votre disposition,
- vous apporter informations et conseils sur le maintien à domicile pour « Bien vieillir chez soi »,
- vous renseigner sur les différents moyens de transports destinés à faciliter vos déplacements.

Nous espérons que ce guide répondra à vos attentes et vous apportera une aide efficace.
Vous pouvez retrouver l'actualité du Service des Aînés et du Conseil des Aînés sur le site de la ville www.lesulis.fr, dans le magazine mensuel Vivre aux Ulis, et grâce au programme d'information semestriel adressé à tous les aînés inscrits auprès du Service des Aînés.
Vos messages et suggestions adressés par courriel à aines@lesulis.fr seront toujours les bienvenus.
Bonne lecture !

INFORMER ET ACCOMPAGNER

CCAS

01 69 29 34 36 | social@lesulis.fr

Les travailleurs sociaux vous reçoivent et peuvent proposer :

- Une écoute et une évaluation de votre situation.
- Un accompagnement social (accès aux droits, gestion du budget/surendettement, impayés locatifs...) En soutien, des aides ponctuelles peuvent être sollicitées :
  - aide au sport : une aide financière en fonction de votre niveau d'imposition.
  - instruction des dossiers de demande d'aide sociale pour l'hébergement et pour l'aide-ménagère.

- L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) permet de prendre en charge tout ou en partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée en établissement (EHPAD, USLD, résidence autonomie) ou chez un accueillant familial agréé par le Département. Elle est versée par le Conseil Départemental sous conditions.

L'ASH paie la différence entre le montant des frais d'hébergement et ce que peut payer la personne âgée, voire ce que peuvent payer les obligés alimentaires. Le Département peut récupérer l'ASH versée, du vivant et au décès de la personne âgée.

- Le Plan hivernal est activé du 1er novembre au 31 mars et a pour objectif de prendre des mesures préventives ou curatives pour répondre aux besoins sanitaires et sociaux des populations et notamment celles les plus vulnérables.

Écoute sociale sans rendez vous avec un travailleur social du CCAS :
MPT de Courdimanche :
le 1er mardi du mois de 9h30 à 12h
MPT des Amonts :
le 2e mardi du mois de 9h30 à 12h
Centre de santé :
le 3e mardi du mois de 9h30 à 12h
France Travail :
le 4e mardi du mois de 9h30 à 12h

LE SERVICE DES AÎNÉS

Situé dans le bâtiment de l'Espace 128
128 avenue des Champs Lasniers - 1er étage
91940 Les Ulis
aines@lesulis.fr
Tel : 01 69 29 34 36
Accueil
Lundi : de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30
Mardi : de 8h45 à 12h
après-midi uniquement sur rendez-vous
Mercredi : de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30
Jeudi : de 8h45 à 12h
après-midi fermé au public
Vendredi : de 8h45 à 12h et de 13h30 à 16h

Le Service des Aînés a un rôle d'accompagnement et de coordination des animations sur la Ville.
Il a pour mission principale l'accueil, l'information, l'accompagnement et le soutien des Ulissiennes et Ulissiens, retraité(e)s, de 62 ans et plus et/ou sans activité professionnelle. Il met en place des animations variées destinées notamment à rompre l'isolement, à bouger pour rester en forme, à favoriser la vie socioculturelle ou encore à faire découvrir les nouvelles technologies.
Pour s'inscrire auprès du Service des Aînés, il convient d'apporter :

- un justificatif de domicile de moins de 3 mois.
- une notification de retraite.
- 1 pièce d'identité.
- 1 photo.

LE CONSEIL DES AÎNÉS

Il a pour volonté de rendre les citoyens acteurs de l'évolution de leur cadre de vie et de lutter contre l'isolement des Aînés. Cette instance consultative est composée de personnes volontaires et bénévoles, sans aucun engagement professionnel ou mandat électif qui, soit par compétence, soit par passion, souhaitent mener une réflexion sur des sujets divers. Le Conseil des Aînés est une structure apolitique, sans pouvoir de décision, ses membres s'abstiennent de discussions confessionnelles, politiques ou à caractère personnel ou nominatif. Un règlement intérieur définit les règles générales d'organisation et de fonctionnement du Conseil des Aînés, dans le respect des droits et libertés de chacun.

AIDES FINANCIÈRES ET/OU SOCIALES LIÉES AUX RESSOURCES

Pour les personnes retraitées, plusieurs aides sont disponibles. Ces prestations sociales, versées sous conditions de revenus ou de dépendance, visent à garantir un niveau de ressources minimum aux personnes âgées à la retraite.

A) LES ALLOCATIONS DE SOLIDARITÉ

• **L'ASPA :** Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (anciennement minimum vieillesse)
Cette prestation mensuelle est accordée aux retraités disposant de faibles ressources et vivant en France. Versée par votre caisse de retraite (Carsat : Caisses d'assurances retraite et de la santé au travail, MSA : Mutualité Sociale Agricole…), son montant dépend de votre situation familiale (en couple ou non).

Conditions d'attribution :
- être âgé de 65 ans minimum (sauf cas particulier),
- être retraité (ou percevoir la pension de réversion de son conjoint retraité),
- résider en France au moins 9 mois dans l'année.

La demande d'attribution doit être faite auprès de sa caisse de retraite et pour les veufs et veuves auprès de la caisse de retraite du conjoint décédé.

L'ASPA est récupérable par l'État ou la Sécurité Sociale après le décès de l'allocataire. Pour cela, l'actif net de la succession (montant du patrimoine moins les dettes) doit être au moins égal à un certain montant : à titre indicatif pour un décès intervenant en 2024 en métropole, ce montant est de 105 300 €.
L'allocation versée correspond à la différence entre le montant maximum que l'on peut percevoir au titre de l'ASPA (égal au plafond de ressources exigé) et les revenus du bénéficiaire.

• **Le SASPA :** Le Service Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées ne relevant pas du système d'assurance vieillesse français.
La demande de SASPA doit être déposée auprès de la mairie ou du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune de résidence qui la transmet ensuite à la MSA. Pour en bénéficier, certaines conditions sont à remplir.

Conditions d'attribution :
- être âgé d'au moins 65 ans*,
- résider sur le territoire français au moins 9 mois (270 jours) par année civile,
- bénéficier d'un droit de séjour si vous êtes de nationalité étrangère (ou titulaire depuis au moins 10 ans d'un titre de séjour autorisant à travailler),
- ne pas dépasser un certain plafond de ressources.

**À noter : la condition d'âge peut être ramenée à 62 ans dans les cas suivants : vous bénéficiez de l'Allocation Adulte Handicapé (AAH) ; vous êtes reconnu inapte au travail avec un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50 % ; vous êtes ancien déporté ou interné titulaire de la carte délivrée à ce titre, ou ancien prisonnier de guerre.*

À savoir

Une partie des sommes payées au titre de l'allocation de solidarité aux personnes âgées est récupérable sur la succession de l'allocataire sur la fraction de l'actif net dépassant 100 000 € (150 000 € dans les DOM).

En garantie, le SASPA peut demander l'inscription d'une hypothèque (article L.815-13 du Code de la sécurité sociale). Vous devez donc accepter ce principe réglementaire si vous déposez un dossier de demande de SASPA.
Infos sur le site msa.fr
MSA Ile de France : 75691 Paris Cedex 14

• **L'ASI :** Allocation Supplémentaire d'Invalidité. L'ASI peut être versée à toute personne invalide n'ayant pas atteint l'âge d'obtenir l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA). Versée mensuellement par la Sécurité Sociale (ou la MSA pour le régime agricole), l'ASI vient compléter les revenus du bénéficiaire pour atteindre un montant total minimal.

Conditions d'attribution :

- avoir un taux d'invalidité générale réduisant vos capacités de travail ou de gains d'au moins 2/3,
- résider en France au moins 6 mois dans l'année,
- ne pas avoir des revenus mensuels supérieurs à un certain plafond.

Le versement de l'ASI n'est pas subordonné à une condition d'âge, mais disparaît dès que le bénéficiaire atteint l'âge de percevoir l'ASPA (âge légal de départ à la retraite), ou en cas de départ de France.

À noter que l'ASI ne donne pas lieu à récupération sur succession.
infos : service-public.fr

B) LES EXONÉRATIONS FISCALES

• La taxe foncière

La taxe foncière est due chaque année si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier. Cependant, il existe des exonérations pour certaines personnes ou certaines constructions.

Les exonérations concernent la taxe foncière, mais pas la taxe sur les ordures ménagères.

L'exonération totale et automatique de la taxe foncière concerne votre résidence principale. Si vous remplissez les conditions ci-dessous, vous n'avez rien à payer et aucune démarche à effectuer.

Cette exonération concerne les personnes :

- percevant l'allocation supplémentaire invalidité (ASI) sans condition de revenus,
- percevant l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA) sans condition de revenus,
- percevant l'allocation aux adultes handicapés (AAH) sous condition de revenus,
- de plus de 75 ans sous conditions de ressources.

Les conditions de ressources sont déterminées selon le revenu fiscal de référence de l'intéressé (selon barême en vigueur).

Dans ce cas, l'exonération de la taxe foncière s'étend également aux résidences secondaires sous réserve d'en faire la demande à l'administration fiscale.

En cas de mariage ou de PACS, si l'un des deux conjoints remplit les conditions, l'exonération est acquise.

Infos : Centre Impôts Fonciers
Tel : 01 60 90 51 00
impots.gouv.fr

C) LES DROITS JURIDIQUES

• Les conseils et aides juridiques

Une perte d'autonomie et/ou une altération des facultés physiques et psychologiques peuvent entraîner une plus grande vulnérabilité.

À cet effet différents régimes de protection juridique peuvent aider les personnes âgées. La mesure fixée par le juge des tutelles est individualisée en fonction du degré d'altération des facultés de l'intéressé. Il peut s'agir de :

- La sauvegarde de justice : limitée à certains actes, le majeur conserve sa capacité juridique.
- La curatelle : la personne majeure est aidée et contrôlée par son curateur (désigné par le juge) dans la gestion de ses revenus et de son patrimoine.
- La tutelle : la personne protégée est représentée de façon continue par son tuteur.
- La procédure de mandat de protection future : elle permet à l'intéressé de désigner à l'avance la personne qui la représentera légalement en cas d'incapacité.
- La mesure d'accompagnement social personnalisé : limitée à 4 ans elle se substitue à la tutelle des prestations sociales destinées aux personnes en difficulté.
  Cette mesure permet d'établir un contrat entre la personne majeure et le Conseil départemental.

Ces mesures juridiques peuvent être fixées par la personne elle-même, son conjoint, son concubin, son partenaire, un parent, le procureur de la République, soit d'office, soit à la demande d'un tiers.
Infos : Allô Service Public
Tel : 39 39

• L'obligation alimentaire

L'obligation alimentaire constitue l'obligation d'aider une personne de la famille si celle-ci n'est pas en mesure d'assurer ses besoins (se nourrir, se loger, financer des soins médicaux, etc). Cette aide peut être en nature (ex : logement gratuit, nourriture) ou matérielle (ex : pension versée ou de l'argent). Cette aide varie en fonction des besoins et des ressources de l'obligé alimentaire. La loi « Bien vieillir » du 8 avril 2024 a supprimé l'obligation alimentaire pour certains descendants.
Info sur le site service.public.fr – Lois bien vieillir. *Infos au CCAS (Espace 128)*

• La pension de réversion

La pension de réversion correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé (salarié du privé ou fonctionnaire).
Elle est versée par l'organisme de sécurité sociale (CPAM ou MSA) sous certaines conditions, à l'épouse ou époux / et ex-épouse ou ex-époux survivant(e), et aux orphelins si le défunt était fonctionnaire.
- Défunt ayant travaillé dans le privé : lorsque le défunt exerçait une activité salariée ou non salariée (travailleur indépendant, profession libérale, agriculteur), la pension est égale à 54 % de la retraite qu'il percevait ou aurait pu percevoir (majorations non comprises).
- Défunt ayant travaillé dans le secteur public : la pension de réversion est égale à 50 % de la retraite de base que le fonctionnaire décédé percevait ou aurait pu percevoir.
Une pension d'invalidité de veuf(ve) peut être versée sous conditions d'âge et d'invalidité. Le concubinage ou le PACS ne donnent pas droit au versement d'une pension de réversion.
À noter que la pension de reversion n'est pas versée automatiquement, il faut en faire la demande auprès de la caisse du défunt.
Infos : info-retraite.fr

• Les droits de succession

Les droits de succession sont calculés sur la valeur de l'actif net, après imputation des dettes déductibles de l'héritage.
Pour savoir combien prend l'État sur une succession, vous devez faire un calcul qui repose sur plusieurs étapes :
- Répartition du patrimoine en fonction des règles du Code civil ou des volontés du défunt s'il a rédigé un testament.
- Application des abattements sur succession pour chaque part, en fonction de la parenté du bénéficiaire avec le défunt.
- Et en tenant compte notamment des donations antérieures de moins de 15 ans.

Infos et barèmes sur le site Droits de succession : calcul et paiement | service-public.fr

D) LES AUTRES AIDES FINANCIÈRES

• Le CESU (Chèque Emploi Service Universel)

cesu.urssaf.fr

Vous souhaitez employer un salarié à domicile ? Le Cesu permet d'effectuer facilement vos déclarations sociales.
Il couvre deux dispositifs :
Le **Cesu déclaratif** est un mode de déclaration simplifié permettant aux particuliers employeurs de faciliter leurs démarches lorsqu'ils ont un salarié à domicile.
Le **Cesu préfinancé** est un moyen de paiement.
Les particuliers employeurs peuvent les obtenir auprès de leur employeur, par exemple, par le biais du comité d'entreprise, ou auprès de l'organisme qui verse habituellement des prestations sociales (Conseil départemental, caisse de retraite, caisse d'allocations familiales, caisse d'assurance maladie, CCAS, mutuelles, …)

Quelles sont les activités concernées par le Cesu ?
Actuellement le Cesu concerne les activités de services à la personne telles que l'entretien de la maison, les petits travaux de jardinage et de bricolage, l'assistance aux personnes âgées ou fragiles à l'exception de soins relevant d'actes médicaux, les activités exercées en dehors du domicile dans le prolongement d'une activité de service au domicile de l'employeur.
Infos sur le site du Centre National du CESU ou Par courrier : Centre National du Chèque Emploi Service Universel – 63, rue de la Montat 42961 Saint-Etienne Cedex 9

• La complémentaire santé solidaire

Depuis le 1er avril 2022 l'attribution de la complémentaire santé solidaire est facilitée pour les personnes qui perçoivent l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

La complémentaire santé solidaire vous aide pour vos dépenses de santé. Elle remplace la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C).

Elle permet de vous faire rembourser la part complémentaire de vos dépenses de santé, non prise en charge par l'Assurance Maladie.
La complémentaire santé solidaire est gratuite ou payante selon vos revenus.

Infos auprès de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie : ameli.fr

• La carte du combattant

Elle est attribuée, sur leur demande, aux personnes répondant aux critères d'ancien combattant.
Il peut s'agir de militaires ou de personnes civiles, de nationalité française ou non, résidant ou non en France.
La carte du combattant ouvre notamment droit à la retraite du combattant et au titre de reconnaissance de la Nation.

Pour les personnes ayant pris part aux conflits armés ou missions menées conformément aux obligations et engagements internationaux de la France il faut remplir au moins l'une des conditions suivantes :
- totaliser au moins 4 mois de service,

- avoir appartenu à une unité ayant connu 9 actions de feu ou de combat pendant son temps de présence,
- avoir participé personnellement à 5 actions de feu ou de combat,
- avoir été détenu par l'adversaire et avoir été privé de la protection des conventions de Genève (militaire uniquement),
- avoir appartenu à une unité reconnue comme combattante pendant au moins 90 jours,
- avoir subi une longue captivité,
- avoir été évacué pour une blessure reçue ou une maladie contractée pendant le service dans une unité reconnue comme combattante,
- avoir reçu une blessure reconnue comme une blessure de guerre par l'autorité militaire,
- avoir fait l'objet d'une citation individuelle avec croix.

Si la demande est acceptée, la carte du combattant donne accès à un certain nombre de droits :
- retraite du combattant,
- avantages procurés par la qualité de ressortissant de l'Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre,
- port de la croix du combattant,
- souscription d'une rente mutualiste majorée par l'État,
- attribution à partir de l'âge de 74 ans d'une demi-part supplémentaire de quotient familial pour le calcul de l'impôt sur le revenu.

(au décès de l'ancien combattant bénéficiaire de cette demi-part supplémentaire depuis au moins un an, celle-ci est attribuée au conjoint survivant âgé(e) d'au moins 74 ans).
- titre de reconnaissance de la Nation,
- tarifs préférentiels dans les transports en commun,
- drapeau tricolore sur le cercueil.

• Des participations financières exceptionnelles

Renseignez-vous auprès de vos mutuelle(s) et caisse(s) de retraite complémentaire quant aux possibilités de participation financière exceptionnelle pour vous aider dans vos projets (aides à domicile, aménagement de votre résidence principale en raison de votre handicap, appareillages auditif ou dentaire…).

Pour les dépenses de santé, vous devez vous adresser préalablement à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie qui dispose d'un fonds d'aide.

Le Conseil Régional d'Île-de-France octroie également des aides aux personnes handicapées ou aux personnes âgées dépendantes pour les équipements ou les travaux d'adaptation du logement.
C'est en dernier recours, après avoir épuisé toutes les autres possibilités d'aide que le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) peut étudier une demande d'aide exceptionnelle.

MAINTIEN À DOMICILE

Le Service des Aînés met à votre disposition un certain nombre de services destinés à faciliter votre maintien à domicile :

- les repas au self des Bergères,
- le portage de courses et de médicaments,
- le portage de livres,
- le transport à la demande,
- le plan canicule,
- la téléassistance,
- l'accès au service NOA.

A) LE SELF DES BERGÈRES

Ouvert à tous les Aînés ulissiens âgés de 62 ans et plus, retraités et/ou sans activité professionnelle.

Il est ouvert du lundi au vendredi de 12h à 13h30. Uniquement sur réservation.
Infos auprès du Service des Aînés :
01 69 29 34 36

B) LE PORTAGE DE COURSES

Service municipal gratuit.

Le portage de courses à domicile se fait uniquement par drive et la commande doit être faite directement sur le site internet : carrefour.fr avec l'aide d'un agent sur tablette. Seules les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes en situation de handicap sont concernées par ce service.

LE PORTAGE DE MÉDICAMENTS

Service municipal gratuit pour les Aînés en situation d'isolement, de plus de 65 ans et/ou en situation de handicap.

Les médicaments sans ordonnance sont exclus du portage.

Pas de règlement en espèces, ni en carte bancaire.

L'agent est chargé d'aller récupérer les médicaments à la pharmacie de référence du bénéficiaire en ayant récupéré l'ordonnance, la carte vitale et la carte mutuelle à son domicile. CCAS (Espace 128)

Infos au CCAS (Espace 128) numéro dédié 06 20 69 27 96, du lundi au vendredi de 9h à 12h.

C) LE PORTAGE DE LIVRES

Vous aimez lire mais vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer.

Ce service de proximité, gratuit, vous permet de vous divertir par la lecture sans sortir de chez vous.

Infos auprès du Service des Aînés :
01 69 29 34 36 – aines@lesulis.fr

D) LE TRANSPORT À LA DEMANDE

Se référer à la rubrique «Se déplacer» page 29

E) LE PLAN CANICULE

Le Plan canicule est activé du 1er juin au 15 septembre. Le Service des Aînés se mobilise afin de recenser les personnes isolées vivant à leur domicile, plus exposées à une éventuelle vague de chaleur.

Le Service des Aînés met à disposition, dans ses locaux et en téléchargement sur le site Internet, un formulaire d'inscription pour les personnes de plus de 65 ans,

les personnes inaptes au travail ou les personnes handicapées reconnues.
Ce recensement est primordial et permet à la commune d'agir efficacement afin d'assurer le bien-être des habitants en cas de déclenchement du plan d'alerte dans le département.

L'activation opérationnelle en cas de vague de chaleur s'appuie sur la vigilance météorologique transmise par Météo-France et la situation locale.
Pour en savoir plus, se renseigner auprès du Service des Aînés : 01 69 29 34 36

F) LA TÉLÉASSISTANCE
Financé par le Conseil Départemental.
Au moindre incident, vous avez la garantie de recevoir une aide ou un secours dans les meilleurs délais.
Les bénéficiaires de ce dispositif gratuit sont :
- les personnes âgées de plus de 80 ans,
- les personnes âgées de 60 à 79 ans révolus bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA),
- les personnes en situation de handicap reconnues comme telles par la législation en vigueur,
- les personnes en situation d'inaptitude au travail,
- les personnes malades dont l'état le nécessite, sur présentation d'un certificat médical.

Dans aucune des situations ci-dessus :
- un abonnement est souscrit auprès de Vitaris au tarif de 6.84 € par mois.

Infos auprès du Service des Aînés.
01 69 29 34 36 – aines@lesulis.fr

NOA (Nord Ouest Autonomie)
Pour vous écouter et vous accompagner : dispositif NOA.
Financé par le Conseil Départemental de l'Essonne, l'Agence Régionale de Santé, l'Assurance Retraite Île-de-France et la ville.
Infos : 01 69 80 59 72 du lundi au vendredi de 8h30/18h00 ou noa@lm.univi.fr

Le service NOA assure l'accompagnement des personnes âgées, famille et entourage, de la prévention à la situation la plus complexe :
• Pour être mieux informé et connaitre ses droits (accueil, écoute, présentation de l'offre du territoire, orientation adaptée et individualisée, accès aux droits et prestations, documentations et plaquettes).
• Pour bien vieillir chez soi (évaluation des besoins au domicile, prise en compte du cadre de vie, élaboration d'un projet d'accompagnement personnalisé, aide au maintien à l'autonomie, aide dans les démarches).

Le service NOA vous accompagne également dans la mise en place d'une aide à domicile pour maintenir le lien social et la perte d'autonomie.

Si vous commencez à rencontrer des difficultés pour effectuer les actes de la vie courante (entretien du cadre de vie, courses, préparation des repas, toilette, habillage,…), vous pouvez faire appel à un service d'aide à domicile.

En fonction de vos ressources et de votre GIR voir ci-dessous des aides peuvent vous être accordées :

• Aides de votre caisse de retraite

Votre caisse de retraite peut vous octroyer des aides financières sous conditions de ressources et de votre degré de perte d'autonomie.
Celui-ci correspond au GIR (groupe Iso-Ressources) évalué à l'aide de la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso-Ressources). Il existe 6 niveaux de GIR, le niveau 1 étant le plus fort, le niveau 6 le plus faible.

Ce niveau est calculé par un évaluateur du Conseil Départemental, au domicile du demandeur afin d'affiner le degré d'autonomie et construire un plan d'aide personnalisé.
Ces aides concernent essentiellement des interventions à domicile, le portage de repas, déplacements, …

Conditions d'attribution : avoir plus de 65 ans, être reconnu en GIR 5 ou 6.
Pour les retraités du régime général, de la Fonction Publique d'État ou de la Mutualité Sociale Agricole (MSA) : Vous pouvez vous procurer le dossier de « demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées » à l'accueil de l'Espace 128, auprès du service des Aînés ou en le téléchargeant sur le site *bienvieillir.essonne.fr ou le site pourlespersonnesagees.gouv.fr*
Infos auprès de votre caisse de retraite et du Service NOA ou sur lassuranceretraite.fr

• Aide en cas de sortie d'hospitalisation

Après une hospitalisation, le retour à domicile peut s'avérer difficile du fait d'un état de santé encore fragile.
Il est possible d'anticiper ses difficultés avant et pendant l'hospitalisation en prenant contact avec le service social de l'hôpital.
Une aide au retour à domicile après hospitalisation peut être attribuée en fonction de la situation et sous conditions. Cette demande est directement réalisée par le service social de l'hôpital.
Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mutuelle, de vos caisses de retraite et du service NOA.

• Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Destinée aux personnes ayant un niveau de dépendance reconnu de GIR 1 à 4, c'est-à-dire avoir besoin d'une aide ou d'une surveillance régulière pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne
L'APA est une prestation en nature pour les personnes âgées d'au moins
60 ans, qui après une évaluation médico-sociale au domicile par les équipes du Département, sont reconnues en situation de perte d'autonomie.

L'APA peut financer une aide humaine (auxiliaire de vie, portage de repas), l'achat de matériel ou d'aides techniques, éventuellement l'amélioration de l'habitat.

L'APA est versée mensuellement aux services d'aide à domicile ou directement à vous-même. Dans le cas où vous êtes l'employeur de la personne qui vous aide, le versement se fait sous forme de Chèque Emploi Service Universel (CESU).

Vous pouvez vous procurer le dossier « demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées » à l'accueil de l'Espace 128, auprès du Service des Aînés ou en le téléchargeant sur le site bienvieillir.essonne.fr ou le site pourlespersonnesagees.gouv.fr ou par mail à prestations.autonomie@cd-essonne.fr

L'APA peut également être attribuée pour aider à acquitter le tarif dépendance en établissement spécialisé.

• APA d'urgence

L'APA en urgence est une aide financière qui permet de faire face à une situation d'urgence médicale ou sociale, nécessitant une prise en charge rapide et adaptée de la perte d'autonomie d'une personne âgée.

Exemples : dégradation soudaine de l'état de santé du demandeur, hospitalisation, décès du conjoint ou de la personne aidante, maltraitance, expulsion du logement, etc…
Un certificat médical doit attester de l'une ou l'autre de ces situations.
L'APA en urgence est une avance sur l'APA classique, qui est accordée par le Conseil Départemental.
Cette procédure accélérée ne se substitue donc pas à un dossier de demande standard.

L'attribution de l'APA d'urgence est valable pour une période maximale de 2 mois, en attendant l'élaboration de votre plan d'aide. Il est important de noter que cette avance sera récupérée sur les versements ultérieurs si vous êtes éligible à l'APA.

Les démarches peuvent être effectuées auprès des mêmes services que pour une demande d'APA classique : Conseil Départemental, Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC).

Infos sur le site https://www.annuaire-retraite.com/droits-et-aides-pour-senior/comment-obtenir-lapa-en-urgence-pour-une-personne-agee/

• APA en établissement

L'APA en établissement aide à payer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents des EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et des USLD (unités de soins de longue durée)
Le conseil Départemental verse l'APA en établissement :

- Soit directement à l'établissement, le montant de l'APA est alors déduit de la facture,
- Soit au bénéficiaire qui le reverse à l'établissement.

• **Aide sociale à l'aide-ménagère versée par le Département en fonction des ressources.**
Cette demande fait l'objet d'une évaluation réalisée par le service d'aide à domicile qui doit intervenir et qui déterminera le nombre d'heures nécessaire.

Conditions d'attribution : être âgé d'au moins 65 ans (60 ans en cas d'inaptitude au travail), ne pas bénéficier de l'APA, avoir des ressources inférieures à l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), être évalué en GIR 5 ou 6.
Dossier à remplir auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

• **Crédit d'impôt**
Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt qui est égal à 50 % des sommes dépensées pour l'emploi d'une aide à domicile ou le recours à un service d'aide à domicile prestataire.
Vous devez déduire le montant des aides que vous avez perçues (par exemple l'APA) du montant des dépenses que vous déclarez pour bénéficier du crédit d'impôt.
Le crédit d'impôt est accordé sous certaines conditions.
Les critères d'éligibilité sont alors identiques.

LISTE DES ASSOCIATIONS ET SERVICES A LA PERSONNE

Non exhaustive

• **ADEMAID**
3 place du marché neuf
91190 Gif-sur-Yvette
01 84 17 11 33
administration@ademaid.fr

• **ALLIANCE VIE**
26 rue Charles de Gaulle
91400 Orsay
01 69 07 23 62 | orsay@alliance-vie.com

• **APEF Services**
24 rue Archangé
91400 Orsay
01 60 92 00 21

• **ONELA**
207 bvd Aristide Briand
91600 Savigny-sur-Orge
01 83 61 62 58 | savigny@onela.com

• **PETITS FILS**
2 route de la Noue
91190 Gif-Sur-Yvette
01 84 00 86 30

• **SENIOR COMPAGNIE**
8 bis Boulevard Dubreuil
91400 Orsay
01 60 12 73 00

• **PORTAGE DE REPAS À DOMICILE**
- LES MENUS SERVICES | *09 82 31 91 01*
- SAVEURS ET VIE | *01 41 73 37 33*
- ADHAP SERVICE | *01 69 29 88 75*
- ADMR | *06 33 68 58 66*

ACCÈS À LA SANTÉ

A) LE CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

Le Centre Municipal de Santé (CMS) des Ulis est une structure de proximité qui assure des activités de soins et de consultation médicale, participe à des actions de prévention et de promotion de la santé, notamment dans le domaine de la nutrition ou de la santé buccodentaire.
Prenez vos rendez-vous en ligne avec Doctolib.

3 rue du Maine
01 70 56 50 03
accueil_cms@lesulis.fr

Horaires :
Lundi, mardi et jeudi : de 9h à 19h30
Mercredi : de 8h30 à 18h30
Vendredi : de 9h à 19h
Samedi : de 8h30 à 12h

Règlement et remboursements
Pour l'ensemble des soins, le Centre Municipal de Santé pratique le tiers-payant sur la part obligatoire ainsi que sur la part complémentaire. Ainsi vous ne réalisez aucune avance de frais.
Pour en bénéficier, vous devez présenter votre carte vitale à jour et/ou une attestation de droits ainsi que votre carte de mutuelle à jour à la date des soins.

À défaut, vous devrez payer l'acte dans sa totalité. Les personnes bénéficiaires de l'AC2S (Complémentaire Santé Solidaire) ou de l'AME (Aide Médicale d'État) sont totalement prises en charge, sur présentation de pièce justificative.
Pour les prothèses dentaires, le tiers-payant sera pratiqué :
- sur la part obligatoire selon ouverture des droits sociaux,
- sur la part complémentaire dans le cadre du contrat souscrit auprès d'une mutuelle et sous réserve d'un conventionnement par le centre avec cette dernière.

B) LA MUTUELLE COMMUNALE

La Ville des Ulis a mis en place, en janvier 2022, une mutuelle communale au profit de ses habitants.
Cette mutuelle propose des coûts d'adhésion intéressants.
Infos : Centre Municipal de Santé
01 70 56 50 03

SEMAINE DU
SPORT

SE DISTRAIRE, RESTER EN FORME

A) LE SPORT

Les bienfaits du sport chez les Aînés ne sont plus à démontrer. En effet, pratiquer une activité physique et sportive est bénéfique tant pour le corps (ralentissement des effets du vieillissement et de la perte d'autonomie), que pour le cerveau (amélioration de la mémoire, des capacités de raisonnement et d'analyse).
La pratique régulière d'un sport permet en outre de rompre l'isolement et de conserver un lien social.

Aux Ulis, de nombreuses activités sportives sont proposées aux Aînés :

- **des cours de gym douce** organisés tout au long de l'année à raison de 4 séances hebdomadaires au LCR de la Queue d'Oiseau et au gymnase des Bathes. Les frais d'inscription sont de 20 € pour l'année,
- **des activités multisports** gratuites proposées pendant les vacances scolaires (marche, initiation au badminton, au basket…). Programme disponible à la Direction des Sports et Loisirs ou au Service des Aînés,
- **la piscine des Ulis** offre quant à elle des tarifs préférentiels à destination des retraités ulissiens, l'occasion de se faire plaisir et de partager des moments privilégiés avec ses petits-enfants,
- **un parcours d'orientation** au Parc Paul Loridant, à cet effet des cartes avec balises sont à demander au Service des Sports ou sur sport_site@lesulis.fr
- Rappelons également que **le Club Omnisports des Ulis** (C.O.Ulis) propose de nombreuses disciplines sportives collectives ou individuelles encadrées par des professionnels. La liste complète est à retrouver sur leur site. (*www.c-o-ulis.fr)*

La Maison Sport-Santé Paris-Saclay Omnisports (MSS PSO)
Opérationnelle depuis janvier 2022, la Maison Sport-Santé Paris-Saclay Omnisports (MSSPSO) vous reçoit pour vous informer, vous conseiller et vous aider à trouver un lieu de pratique et une activité adaptée à votre état de santé près de chez vous !

Vous disposez d'une prescription médicale pour de l'activité physique et vous ne savez pas à qui vous adresser ?
Vous souhaitez découvrir ou reprendre une activité de bien-être ?
Vous êtes atteint(e) d'une Affectation de Longue Durée ou d'une maladie chronique et vous souhaitez pratiquer une activité physique près de chez vous ?

La MSS PSO (Maison Sport-Santé Paris-Saclay Omnisports) :
- évalue votre condition physique,
- définit avec vous un programme d'activité,
- vous oriente vers une structure partenaire qui propose des activités encadrées par des éducatrices et éducateurs formés dans votre ville.

Contactez-les au 07 66 57 66 69

Activités physiques adaptées.
Les programmes d'activités physiques sont adaptés en fonction des besoins individuels de chaque personne

B) LES LOISIRS :

Pour bénéficier des activités, inscription obligatoire auprès du Service des Aînés.
Se référer au chapitre « Le Service municipal des Aînés » page 6.

1/ Les loisirs organisés par le Service des Aînés :

De nombreuses activités de loisirs, culturels, sportifs, de rencontres, de partage sont organisées tout au long de l'année par le service des Aînés.

Quelques exemples :

- Des escapades d'une demi-journée ou d'une journée sont organisées plusieurs fois par an avec le souci de répondre aux goûts du plus grand nombre. Il peut s'agir de visites de très belles villes ou régions françaises, de découvertes de monuments au passé prestigieux, de musées, etc. Pour ces sorties en bus, une participation financière est demandée.

- Des ateliers sont proposés tout au long de l'année sur des thèmes variés tels que le bien-être, la mémoire, la musique, le sport, l'alimentation/nutrition, l'art floral, l'informatique, …

(Les inscriptions se font auprès du Service des Aînés par téléphone ou par courriel).

- Le repas de fin d'année ou le panier festif

Chaque année le Service des Aînés organise le repas de fin d'année à destination des retraités.

Il a lieu à l'Espace culturel Boris Vian avec des animations. Un traiteur assure la restauration et le service. La décoration florale de la salle et des tables est l'œuvre des agents des Serres municipales.

Pour les aînés ne souhaitant ou ne pouvant pas bénéficier du repas, un panier festif composé de spécialités régionales et de douceurs leur est offert.

Pour l'une comme pour l'autre des prestations, une inscription est nécessaire par le biais du bulletin adressé par courrier aux Aînés inscrits sur la liste des Aînés ou disponible dans le magazine de la ville dès le mois de septembre.

Infos : Service des Aînés

- Les noces d'or, de diamant, de platine et les anniversaires des centenaires

Le service des Aînés est ravi de célébrer vos noces d'or (50 ans), de diamant (60 ans), de platine (70 ans), ou de mettre à l'honneur les centenaires ulissiennes et ulissiens.

Un vin d'honneur est offert à l'issue de chaque cérémonie.

infos auprès du Service des Aînés.

- La Semaine bleue

Évènement national, elle est organisée chaque année début octobre, et vise à mettre l'accent sur la place des Aînés dans la vie sociale.

Cette semaine constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser le grand public sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées. L'occasion pour les acteurs municipaux et associatifs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations, ateliers, débats, balades, qui permettent entre autres, de créer des liens intergénérationnels, de se rencontrer, partager et échanger des savoirs.

Programme disponible en septembre.

- L'Espace des Aînés : lieu de vie d'échanges, de partage et de convivialité situé 2, avenue d'Alsace.

Vous y êtes accueillis dans une ambiance agréable et conviviale.

Les discussions y vont bon train.

Des activités et animations proposées : jeux de cartes, jeux de société, lotos, dictées, tournois de belote, tarot, etc.

Certains jours un repas partagé y est organisé le midi.

À noter aussi la mise à disposition de deux ordinateurs, d'un photocopieur et de nombreux livres.

L'Espace des Aînés est ouvert du lundi au jeudi de 14h à 17h et le vendredi de 13h30 à 16h.

Un programme des activités proposées mensuellement est disponible à l'accueil du Service des Aînés ainsi qu'à l'Espace des Aînés.

Celui-ci peut également vous être adressé par courriel sur simple demande.

2/ Des activités proposées par les associations ulissiennes

Au sein de la Ville, pas moins de 230 associations proposent de nombreuses activités accessibles à tous, dans des domaines variés : musique et chant, théâtre, santé, vie de quartier, sports, rencontres et loisirs, arts graphiques, philatélie, cours de langues, danses, relaxation, informatique.

La liste complète est à retrouver sur le site de la ville des Ulis (lesulis.fr) ou à la Direction Vie de la Cité – avenue d'Alsace aux Ulis – Tél. 01 69 29 34 97

3/ Le dispositif Sortir plus

Ce dispositif mis en place par la caisse de retraite Agirc (cadres) et Arrco (non cadres) permet aux retraités de 75 ans et plus de bénéficier, sans conditions de ressources, de prestations d'accompagnement pour les sorties. Elle règle le service d'aide à domicile intervenant, dans la limite de 450 € par an.

Sortir Plus permet entre autre d'être accompagné pour faire des courses, rendre visite à des amis ou de la famille, aller chez le coiffeur, au restaurant, chez le médecin, faire une promenade…

Ces sorties peuvent se faire à pied ou en voiture. Lors de votre premier besoin de sortie, vous devez contacter un conseiller au 0 971 090 971 (service gratuit + prix d'un appel).

Ce dernier vérifiera votre éligibilité au service, prendra en compte votre demande de sortie et activera automatiquement votre enveloppe annuelle.

Informations sur le site
https://services75ans.agirc-arrco.fr

4/ Le dispositif « Seniors en vacances »

Le dispositif Seniors en vacances, financé par l'ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances), permet le départ en vacances de personnes âgées isolées et/ou en situation précaire grâce à la création de séjours à prix réduits.

Les objectifs du programme Seniors en vacances :
- proposer une aide aux personnes âgées pour partir en vacances,
- prévenir la perte d'autonomie,
- renforcer les liens sociaux et intergénérationnels afin d'éviter l'isolement,
- soulager les aidants.

L'ANCV a établi une liste de critères à respecter pour pouvoir partir avec ce dispositif :
- avoir au moins 60 ans ou 55 ans en cas de handicap,
- être retraité(e) ou sans activité professionnelle,
- résider en France.

Il existe néanmoins quelques exceptions, comme les enfants de moins de 18 ans ou encore les proches aidants.
Ces derniers peuvent ainsi accompagner la personne âgée dans les mêmes conditions qu'à la maison et en profitant de l'aide financière de l'ANCV (et ce, quelles que soient leurs ressources).
À noter qu'il est également possible de partir seul afin de s'offrir quelques jours de calme et de repos.

Pour choisir votre lieu de séjour :
- feuilleter le catalogue des destinations,
- explorer toutes les destinations en vous rendant sur le site officiel ANCV Seniors en vacances

Toutes informations à retrouver sur le site Seniors en Vacances : l'Aide de l'ANCV pour les personnes âgées (aide-sociale.fr)

C) LA CULTURE

- Le cinéma Jacques Prévert

Cinéma membre de l'association Cinessonne, soutenu par le Département de l'Essonne.
Classée Art et Essai, cette salle, climatisée, a une capacité de 190 places. Elle dispose d'un accès et de places pour personnes à mobilité réduite. Chaque mois, environ une vingtaine de films y sont proposés, ainsi que des animations, des débats, des ciné-concerts, ciné-philo…
Une programmation riche pour voir le 7e art autrement.
Un tarif réduit à 5 € est proposé aux retraités et le jeudi les séances bénéficient d'un tarif unique pour tous à 3,50 €.

- L'Espace culturel Boris Vian

L'Espace culturel Boris Vian accueille le public de la ville, du Département et de la Région, et propose une programmation riche et variée. La salle peut accueillir de 600 à 900 spectateurs lors de concerts. Elle peut également être configurée sur un mode plus intimiste (jauge autour de 150 personnes), particulièrement pour les spectacles destinés aux enfants et aux jeunes.
Programmation disponible sur le site de la ville lesulis.fr
Tarifs réduits accordés aux retraités sur présentation de la carte du Service des Aînés.

- Le Radazik

Au cœur de la ville, le Radazik est un lieu de développement culturel de proximité pensé pour accueillir des spectacles et

animations de toutes formes : concerts, stand-up, spectacles jeune public, théâtres, expositions, conférences, débats, rendez-vous associatifs, résidences artistiques, ateliers…
Tarifs réduits accordés aux retraités.

- La Médiathèque François Mitterrand

La Médiathèque des Ulis fait partie du réseau des médiathèques de la Communauté Paris-Saclay.
Elle offre aux adultes comme aux enfants, un large choix de livres, CD, DVD, CD-ROM, revues et journaux.
On y trouve également des livres en gros caractères et des livres audio. Leur consultation est gratuite.
La Médiathèque propose aussi des ordinateurs pour accéder au catalogue intranet ainsi qu'un espace public numérique gratuit pour tous.
Diverses activités permettent de se retrouver autour d'un atelier d'écriture, de discussions thématiques ou de se former aux outils informatiques.
Un portage à domicile, en partenariat avec le Service des aînés de la ville des Ulis, est également proposé. (Voir page 14)

L'inscription est gratuite et annuelle.
Elle se fait dans n'importe quelle Médiathèque de la Communauté Paris-Saclay.
La carte permet d'emprunter 50 documents simultanément dans les 15 médiathèques et d'accéder à certains services : conseils de lectures, vidéo, cours et tutoriels en ligne, kiosque numérique…

Horaires d'ouverture :
Mardi : de 10h à 12h30 et de 15h à 18h
Mercredi : de 10h à 12h30 et de 14h à 18h
Vendredi : de 15h à 19h
Samedi : de 10h à 12h30 et de 14h à 18h
À noter que la Médiathèque des Ulis est accessible aux personnes à mobilité réduite.

- Les Centres sociaux

Les 2 Maisons Pour Tous sont des centres sociaux-culturels communaux qui permettent une animation au plus près des habitants. Ce sont des lieux conviviaux d'échanges, d'apprentissage et d'écoute.
Ce sont des espaces de vie, de rencontres et de découverte, ouverts à tous les Ulissiens : enfants, adolescents et adultes.

Les MPT travaillent avec différents services de la ville ainsi que de nombreux partenaires sociaux mais aussi culturels, éducatifs et associatifs.
Les MPT vous proposent toute l'année des ateliers, des sorties, des rencontres, des expositions, des groupes de paroles.
Des permanences de différentes associations y sont tenues tout au long de l'année.
Accès aux postes informatiques gratuits dans les structures aux heures d'ouverture.

Les agents peuvent aider les usagers pour effectuer leurs démarches en ligne sur rendez-vous.
Médiatrice Sociales (Constitution des dossiers, accompagnement physique (uniquement sur la ville) et téléphone.

Écrivain public (rédaction de courriers).
Pour prendre rendez-vous :
MPT Courdimanche : 01 69 07 48 04
MPT Amonts : 01 69 07 02 03

- Les studios musicaux
Structure municipale de 200 m², ils se situent à la Maison Pour Tous des Amonts. Ils se composent d'un studio d'enregistrement entièrement équipé (enregistrement, prise des voix, mixage, etc.), d'une salle de répétition et d'un espace d'accueil.
Les studios musicaux mettent à votre disposition un espace d'enregistrement et de mixage multipistes équipé du système Pro tools et d'une table de mixage C24 « digidesign » équipée Mac.

Horaires d'ouverture :
Mardi, jeudi et vendredi : de 17h30 à 23h
Mercredi et samedi : de 14h à 23h

Université du Temps Libre Essonne (UTL Essonne)
Créée en 1999, l'Université du Temps Libre Essonne est une université sans diplôme ouverte à tous pour le plaisir d'apprendre et de comprendre.
Grâce à l'engagement de nombreux bénévoles, ses quelque 1980 adhérents assistent à des conférences, suivent des cours et participent à des visites dans les domaines suivants : Arts & Lettres, Développement & Innovation, Médecine-Santé-Environnement, Sciences, Sciences humaines. Ils conduisent également des travaux de recherche ou à caractère artistique, culturel et social.
Essentiellement retraités et préretraités les adhérents sont répartis en onze antennes dont les Ulis Val d'Yvette.
Infos : Vie de la Cité - 2 avenue d'Alsace, 91940 LES ULIS
utl-essonne.org
Adhésion selon conditions.

- Ateliers numériques : afin de permettre aux Ulissiens peu habitués à l'utilisation de l'informatique et de la bureautique de se familiariser avec ces outils, certaines structures ont mis en place des cours et des ateliers ouverts à tous.

• Les centres sociaux / Maisons pour tous des Amonts et de Courdimanche proposent des actions numériques et des ateliers collectifs et individuels gratuits.

• L'AVAG (Association pour Vivre l'Autogestion) propose deux types de cours :
En accompagnement collectif :
Mardi : de 14h à 16h
Jeudi : de 9h30 à 11h30
Vendredi : de 19h30 à 21h
(spécial bureautique)
En accompagnement individuel :
Mardi : de 17h à 20h
Samedi : de 10h à 12h
L'inscription aux ateliers numériques nécessite une adhésion annuelle de 5 €.

SE DÉPLACER

Se déplacer est primordial lorsque l'on souhaite lutter contre l'isolement, c'est pourquoi la ville des Ulis cherche à développer au mieux son réseau de transport pour tous.
Des dispositifs nationaux vous proposent également des aides et des services spécialement destinés aux aînés.

1/ Les aides aux déplacements sur le périmètre de la Ville :

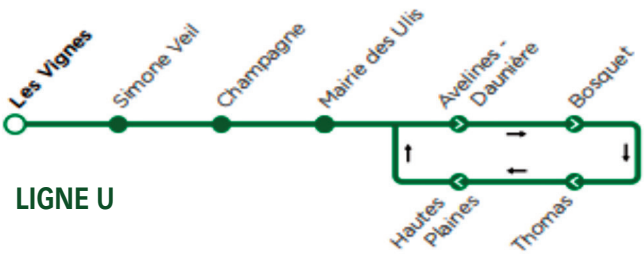
Les navettes : deux lignes, en accès libre, sont en service depuis le 1er janvier 2022 grâce aux efforts conjugués de la Communauté Paris-Saclay, des villes des Ulis et d'Orsay.

• **La ligne T** (Montjay - Andes-Cap Horn) fonctionne les mardis, vendredis et samedis de 8h30 à 19h et le dimanche matin de 8h30 à 13h. L'arrêt «Andes-Cap Horn» permet de rejoindre certains commerces et/ou services de la zone d'activités de Courtaboeuf (LIDL, Castorama, Conforama, Pizza del Arte, KFC,...).

Ligne T (Montjay - Cœur de parc (courtabœuf)

• **La ligne U** reste quant à elle intra-muros : en service les mardis, vendredis et dimanches de 8h à 13 h, elle relie les Vignes de Bures aux quartiers Bosquet et Thomas, en passant par l'Ehpad.

Ligne U (Les Ulis circulaire)



Informations et réclamations sur PARISSACLAY.CO/NAVETTES ou au 01 69 35 60 60

Où est ma navette ?

La position exacte des prochaines navettes est accessible depuis un smartphone via l'application « ZenBus » (disponible sur IOS et Androïd) ou directement sur *zenbus.net/paris-saclay-navettes*
Ce service permet aux voyageurs de visualiser en temps réel et d'anticiper le passage des navettes du réseau. Le tout s'affiche sur une carte Google Maps sur laquelle l'utilisateur peut suivre à la trace et avec une précision étonnante le positionnement de la navette.

- **Le transport à la demande (TAD)**

Pour les Ulissiens de 62 ans et plus, non véhiculés, en perte d'autonomie et/ou ayant des problèmes de mobilité.
Le transport à la demande est un service gratuit du service des Aînés.
Il vous permet de vous déplacer pour aller chez le médecin, faire des courses au marché ou au supermarché, sur la ville.
Pour cela, vous devez vous inscrire auprès du Service des Aînés à l'Espace 128 ou par téléphone au 01 69 29 34 36.
Des informations personnelles vous seront demandées (nom, prénom, adresse et numéro d'urgence).
Vous devez réserver votre trajet par téléphone, au plus tôt une semaine avant le déplacement et au minimum la veille pour le lendemain,
au *01 69 29 34 36 ou au 06 48 90 73 12.*
Ce service fonctionne du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (jusqu'à 16h le vendredi) pour vous conduire à l'endroit souhaité sur le territoire ulissien.

- **L'association « À vélo sans âge »**

L'association À Vélo Sans Age (AVSA) propose des sorties en triporteur à assistance électrique aux personnes âgées, pour beaucoup isolées.
Les triporteurs sont pilotés par des bénévoles.
Cotisation annuelle de 15 €.
www.avelosansage.fr
Vous pouvez également adresser un Email à l'adresse suivante : lesulis@avelosansage.fr
07 83 66 73 42

LES LIGNES DE BUS
LES LIGNES DU RÉSEAU OPTILE AUX ULIS :

Ligne	Destination	Compagnie
2	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Massy - Gare de Massy Palaiseau	Les Cars d'Orsay
3	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Orsay - Gare d'Orsay Ville	Les Cars d'Orsay
4	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Bures-sur-Yvette - 8 mai 1945	Les Cars d'Orsay
5	Orsay - Gare d'Orsay Ville - Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Aubrac	Les Cars d'Orsay
8	Les Ulis - Bois Persan - Orsay - Gare d'Orsay Ville	Les Cars d'Orsay
9	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Jouy-en-Josas - Gare de Jouy en Josas	Les Cars d'Orsay
21	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2	Les Cars d'Orsay
22	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Massy - Gare de Massy Palaiseau	Les Cars d'Orsay
23	Les Ulis - Centre Commercial Ulis 2 - Massy - Gare de Massy Palaiseau	Les Cars d'Orsay
DM10A	Gare RER Orsay - Les Ulis - Marcoussis (ZI Fonds des Près)	Daniel Meyer
91-02	Dourdan - Courtabœuf	
91-08	Vélizy 2 - Orsay-gare du Guichet RER - Mairie des Ulis	
91-05	Gare de Massy-Palaiseau RER - Gare d'Evry RER	

Les horaires

Pour accéder aux horaires ainsi qu'aux trajets et stations, vous pouvez consulter les sites suivants :
Transdev Île-de-France : Bus à Paris et en Île-de-France (transdev-idf.com)
Les cars d'Orsay Transdev :
paris-saclay.com/vivre-ici/mobilite/
Daniel Mayer : keolis-meyer.com/
SAVAC : Lignes et horaires - Réseau Savac

Tarifs

Le prix d'un trajet en bus est d'un ticket t+ par voyage et deux tickets t+ pour les destinations au-delà de deux zones. Pour les détenteurs d'un forfait Navigo, les trajets en bus sont inclus.
Pour les voyageurs utilisant Navigo Liberté+, le ticket est au tarif carnet dès le premier voyage.

Vous êtes Senior de 62 ans ou plus, sans activité professionnelle ou avec une activité inférieure à un mi-temps, obtenez votre Navigo Annuel.
Infos complémentaires, sur le site : Nouveau pour les voyageurs de 62 ans et + : le Navigo Annuel Tarification Senior | Île-de-France Mobilités (iledefrance-mobilites.fr).

Bon à savoir : vous pouvez acheter votre ticket de bus par SMS, plus besoin d'acheter vos tickets au guichet ou à une borne !

2/ Les aides du Département

• Le Forfait Améthyste

Le Forfait Améthyste permet :

- soit de voyager sur les zones 3 à 5 dans tout le Département de l'Essonne et une partie de la petite couronne en semaine. Il permet également de voyager dans toute l'Île-de-France, les week-ends et jours fériés, les petites vacances scolaires de la zone C et entre le 15 juillet et le 15 août (forfait zones 3-5),
- soit de voyager sur les zones 1 à 5 couvrant l'ensemble des réseaux de la région Île-de-France (forfait zones 1-5) moyenant un tarif annuel.

Le Forfait Améthyste vous donne accès à l'ensemble des réseaux de transports en commun franciliens (SNCF, RATP et OPTILE) à l'exception des services PAM, Orlyval, Filéo, Grandes lignes et TGV effectuant des arrêts en Ile-de-France.
Ce titre de transport est délivré par le Conseil Départemental aux personnes résidant en Essonne depuis plus d'un an et entrant dans les mêmes conditions que la carte taxi ci-dessous.

• La Carte taxi

La Carte taxi est une aide à la mobilité délivrée par le Département de l'Essonne. Elle remplace depuis janvier 2022 les anciens chèques taxis, et permet de dépenser jusqu'à 250 € par an auprès d'artisans taxis affiliés.
Cette aide est destinée aux personnes résidant en Essonne depuis plus d'un an et entrant dans l'une des catégories suivantes :

- personnes âgées de 65 ans ou plus avec un impôt sur le revenu inférieur au seuil de recouvrement (61 €) avant crédit d'impôt.
- personnes en situation de handicap :
  - soit bénéficiant de l'ASPA (Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées) ou de l'ASV (Allocation Supplémentaire Vieillesse)
  - soit bénéficiant d'une pension d'invalidité de 2e ou 3e catégorie, complétée de l'ASI (Allocation Supplémentaire d'Invalidité)
- Anciens combattants et assimilés âgés de 60 ans et plus, titulaires d'une carte de l'Office National des Anciens Combattants, ONAC (anciens combattants, veuves et orphelins de guerre, pupilles de la Nation, veuves d'anciens combattants).

À noter que la Carte taxi n'est pas cumulable avec le Forfait Améthyste.
Les personnes concernées doivent choisir entre l'une ou l'autre des deux aides.

• Le Pam Francilien

PAM Francilien « Pour Aider à la Mobilité » est un service de transport collectif à la demande destiné aux personnes en situation de handicap.

Ce service cofinancé par le Département de l'Essonne, Île-de-France Mobilités et la Région Île-de-France, dispense des transports d'adresse à adresse, tous les jours de 6h à minuit (sauf le 1er mai) dans toute l'Île-de-France avec des véhicules adaptés.

Qui peut en bénéficier ?
Pam Francilien est un service de transports destiné à toute personne :
- titulaire d'une carte d'invalidité mentionnant un taux supérieur ou égal à 80 %,
- bénéficiaire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), GIR 1 à 4,
- titulaire d'une carte de stationnement pour les invalides de guerre qui est délivrée par le ministère de la Défense.

Infos au 08 00 00 18 18
contact@pam.iledefrance-mobilites.fr

• Pour circuler de manière illimitée en Île-de-France :
- titres de transport Seniors Île-de-France Mobilités (iledefrance-mobilites.fr),
- titres et tarifs Île-de-France Mobilités (iledefrance-mobilites.fr),
- les avantages culture du pass Navigo en Île-de-France (iledefrance.fr).

Pour tous renseignements concernant ces aides ainsi que les tarifs, vous pouvez vous connecter sur le site :
essonne.fr/economie-amenagement-mobilites/mobilites/les-aides-aux-transports

Notez que les demandes de la Carte taxi et du Forfait Améthyste se font par l'intermédiaire du Service des Aînés à l'Espace 128 qui en fait l'instruction et se charge ensuite de le transmettre aux services adéquats du Département.

• Les cartes de transport
Ces cartes servent pour les loisirs et les transports et parmi celles-ci certaines sont plus adaptées aux transports concernant les seniors.
- **Carte « Air-France » :**
  Elle est destinée aux personnes de plus de 65 ans qui voyagent en avion :
  Commander la carte Senior pour vos voyages en avion | Air France.
- **Carte « Avantage Seniors » de la SNCF :**
  Vous avez 60 ans et plus et vous voyagez occasionnellement avec TGV INOUI, INTERCITÉS et TER, en France comme en Europe.
  Cette carte peut être rentabilisée dès le premier aller-retour en bénéficiant de 30 % de réduction en 2° et 1re classe. Cette carte est valable 1 an et permet de bénéficier de prix plafonnés en 2° classe sur TGV INOUI et INTERCITÉS en direct, en dernière minute et même en période de grands départs !

Infos : Carte Avantage Senior - SNCF Connect (sncf-connect.com)

LOGEMENT ET VIE QUOTIDIENNE

A) L'AMÉNAGEMENT DE SON LOGEMENT

L'aide à l'amélioration de l'habitat vise à fournir un logement décent et adapté aux besoins et aux usages de chaque personne. Le mouvement PACT, réseau associatif national au service de l'habitat, soutient et accompagne les projets de rénovation et d'amélioration de l'habitat.

Le PACTARIM est un guichet gratuit et unique des demandes d'aides financières. Ce réseau s'occupe de déposer puis de suivre votre dossier auprès des différents organismes financeurs tels que l'ANAH, l'Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat, le Conseil Régional d'Ile-de-France ainsi que le Conseil Départemental de l'Essonne.
Les caisses de retraite, dans le cadre du plan d'aide personnalisé, peuvent également participer à l'amélioration de l'habitat.

Pour tout renseignement :
PACTARIM Essonne
Maison départementale
de l'habitat de l'Essonne
1, boulevard de l'Ecoute-s'il-pleut
91035 EVRY CEDEX
Tél : 01 60 78 53 00
pact-arim.org

1/ MaPrimeAdapt' : nouvelle aide pour adapter son logement à la perte d'autonomie

Mise en place depuis le 1er janvier 2024, cette aide unique, vise, sous conditions d'attribution, à simplifier les démarches et permettre aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie de rester vivre chez elle.

Elle remplace trois aides qui existaient jusqu'alors : *Habiter facile* de l'Agence national de l'habitat (Anah) ; *les aides de la Caisse nationale d'assurance vieillesse* (Cnav) pour l'adaptation du logement des personnes âgées et le *crédit d'impôt autonomie.*

Au-delà de faciliter l'amélioration du cadre de vie, cette aide vise également à encourager les travaux préventifs des logements des propriétaires occupants ou des locataires du parc privé pour des travaux dans leur résidence, sans condition d'ancienneté, en France et en Outre-mer.

Distribuée par l'Anah elle est attribuée sous conditions de ressources.
Bénéficiaires :
- personnes âgées de plus de 70 ans quel que soit leur niveau de dépendance ou d'autonomie,

- personnes âgées de 60-69 ans en perte d'autonomie précoce justifiant d'un niveau de GIR (groupe iso-ressources) de 1 à 6,
- personnes en situation de handicap sans condition d'âge, justifiant d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50% ou éligibles à la prestation de compensation du handicap (PCH).

Quels types de travaux sont concernés ?

Afin d'assurer la sécurité et le confort des logements en fonction des besoins de chacun, les travaux d'adaptation peuvent concerner l'intérieur ou l'extérieur des logements.

Quelques exemples d'aménagements :

- aménagements intérieurs : monte-escalier électrique, douche italienne, WC surélevés et barre d'appui, aménagement de cuisine, éclairage à détection de mouvement,
- aménagements extérieurs : rampe d'accès extérieur, place de parking PMR, installation de volets roulants électriques, élargissement de la porte d'entrée.

Quel est le montant de l'aide ?

En 2024, dans la limite d'un plafond de travaux de 22 000 € hors taxes, MaPrimeAdapt' donne droit à une subvention de :

- 50 % du montant des travaux pour les ménages aux revenus modestes ;
- 70 % du montant des travaux pour les ménages aux revenus très modestes.

Le dispositif propose également un accompagnement obligatoire par un Assistant à Maîtrise d'Ouvrage (AMO) habilité par l'Anah. Interlocuteur privilégié durant tout le dispositif, il réalise avec la personne un diagnostic et établit un projet de travaux et un plan de financement.

MaPrimeAdapt' est cumulable avec les aides locales et les aides à la rénovation énergétique et la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).

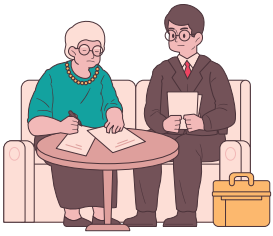
L'aide Habiter facile reste effective pour toute démarche entamée en 2023.

Comment obtenir MaPrimeAdapt' ?

Cinq étapes pour en bénéficier :

- prise de RDV avec un conseiller France Rénov' sur France-renov.gouv.fr ou à un guichet autonomie proche de chez vous (Espace Conseil France Rénov, France services, etc),
- mise en relation avec un assistant à maitrise d'ouvrage (AMO) habilité autonomie,
- dépôt de demande de subvention en ligne ou en format papier,
- réalisation des travaux par un artisan choisi avec l'AMO,
- réception du versement de la subvention.

En savoir plus sur MaPrimeAdapt' :
Site Mon parcours handicap ,
site de l'Anah, site France Renov'
MaPrimeAdapt' - Paris Saclay Renov au
01 84 77 77 77
Infos : CCAS Espace 128



2/ Les caisses de retraite
Agirc - Arrco
Elles proposent aux retraités de 75 ans et plus, d'identifier , avec l'aide d'un professionnel, les aménagements à réaliser pour rendre leur logement plus sûr et confortable.
Infos sur le site
services75ans.agirc-arrco.fr
ou par téléphone au 0 971 090 971

B) LE LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Propriétaires/locataires.
Le principe du logement intergénérationnel est simple puisqu'il s'agit d'une cohabitation entre deux personnes de génération différente.
Un Aîné met une partie de son logement à la disposition d'un jeune soit gratuitement, soit en contrepartie d'un loyer modeste, soit en échange de services (faire les courses, accompagner la personne âgée pour réaliser certaines démarches, effectuer de menus travaux de bricolage, etc.).

Les avantages du logement intergénérationnel.
Pour les personnes âgées, c'est une excellente façon de lutter contre l'isolement. Ce peut être également une manière de compléter une pension de retraite peu élevée.
En redécouvrant les plaisirs de la compagnie d'une personne plus jeune, les Aînés peuvent aussi avoir l'assurance d'être aidés dans certaines tâches du quotidien.
Enfin, cette cohabitation leur permet d'avoir une présence rassurante le soir et la nuit, tout en conservant leur autonomie et prolonger ainsi leur maintien à domicile.

Se loger aujourd'hui dans les grandes villes comme Paris, Bordeaux, Lyon, Lille ou Marseille devient de plus en plus difficile. Pour beaucoup de jeunes pour les étudiants, qui n'ont pas encore de revenus réguliers.
En mettant une chambre inoccupée à leur disposition, les Aînés leur offrent un environnement confortable, accueillant et familial, ce qui est un atout majeur pour la réussite de leurs études.
Deux associations oeuvrent sur le territoire de l'Essonne
- Héberjeunes - Université Paris Saclay Bâtiment 311 - Le Moulin, Rue du Château - 91405 Orsay
CEDEX - Tél.01 69 15 65 44 | 01 69 15 52 52
heberjeunes.asso@u-psud.fr
- Ensemble 2 générations :
06 15 09 26 97
a.vannier@ensemble2generations.fr

C) FONDS DE SOLIDARITÉ POUR LE LOGEMENT (FSL)

Le Fonds de Solidarité pour le Logement accorde des aides financières aux personnes qui rencontrent des difficultés pour payer les dépenses liées à leur logement (loyer, charges, aide au versement du dépôt de garantie lors de l'entrée dans le logement, frais d'agence immobilière, de déménagement, d'assurance habitation, factures telles qu'électricité, gaz, eau, téléphone, etc.)

Le FSL accorde 2 formes d'aide, soit sous forme de prêt (à rembourser) soit par l'octroi d'une subvention.
Les bénéficiaires peuvent être locataires ou sous-locataires, propriétaires de leur logement, personnes hébergées gratuitement, résidents de logement-foyer. L'aide du FSL est conditionnée par toutes les ressources des personnes habitant le logement, à l'exception des demandes d'aide au logement.

La demande doit être faite par un travailleur social (CCAS de votre ville). Si vous percevez déjà une aide de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) vous devez contacter votre caisse.
Infos : social@lesulis.fr
service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1334

D) CHANGER DE LIEU DE VIE

Vous souhaitez ou devez changer de domicile, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- choisir une maison de retraite ou une résidence pour personnes âgées *(capretraite.fr/maisons-de-retraite/essonne-91),*
- vivre dans une résidence avec services pour seniors *(logement-seniors.com),*
- vivre chez un proche,
- vivre en accueil familial,
- intégrer un EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes).

Établissement médicalisé, l'EHPAD a pour mission d'accompagner les personnes âgées de plus de 60 ans, fragiles et vulnérables, de préserver leur autonomie par une prise en charge globale de l'hébergement, la restauration, les soins et les animations.
Infos sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-dans-un-ehpad

Aux Ulis, l'EHPAD Simone Veil, ouvert depuis mars 2019, accueille ses résidents au 2 avenue de Champagne.
L'établissement possède une capacité d'accueil de 92 résidents permanents et 4 résidents à titre temporaire, ainsi qu'un accueil de jour de 12 places.
Infos au 01 69 76 59 00 ou ehpad-les-ulis.fr

AIDANTS

A) LEUR RÔLE

Un aidant familial est parfois appelé « aidant informel » ou « proche aidant ».
La Charte Européenne considère l'aidant familial comme « une personne, non-professionnelle venant en aide à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne ».
Cette aide peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance, soutien psychologique, communication, activités domestiques.

B) LEUR STATUT

Le décret de la loi promulguée le 28 décembre 2015 pour l'Adaptation de la Société au Vieillissement (ASV), spécifie le statut juridique de l'aidant.
Il permet une extension de ses droits et une meilleure prise en compte de la difficulté à concilier activité professionnelle et accompagnement d'un proche dépendant.

Le Code de l'action sociale et de la famille considère comme proche aidant :

- La conjointe ou le conjoint, la concubine ou le concubin.
- La personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité (PACS)
- L'ascendant(e), le ou la descendant(e), le ou la collatéral(e) jusqu'au 4e degré du bénéficiaire ou de l'autre membre du couple.

Ces personnes doivent apporter une aide humaine, sans être salariées.

L'engagement de l'aidant familial entraîne des coûts et obligations non négligeables : dépenses financières, négligence de sa propre santé, conséquences sur sa vie personnelle et professionnelle...
Pour pallier ces répercussions, l'État a mis en place plusieurs dispositifs, notamment des aides financières et non-financières.

C) LES AIDES

1/ Le droit au répit

Le droit au répit finance des alternatives d'aide qui permettent aux proches aidants de prendre du temps pour eux.
Cette aide est destinée aux aidants des personnes bénéficiaires de l'APA ayant atteint leur plafond.
Il est limitée à 500 € par an et destinée à payer :

- l'accueil de jour ou de nuit. Se référer EHPAD page 37.
- l'hébergement temporaire.
- le relais à domicile.

2/ Le baluchonage

Initiative venue du Canada, le baluchonage est un service qui permet au proche aidant de passer le relais à un ou plusieurs « baluchonneurs » professionnel(s) sur un temps plus ou moins long, 24h/24, à domicile.
Ce dispositif permet d'une part aux aidants familiaux de prendre du temps pour eux, d'autre part à la personne en perte d'autonomie de rester chez elle en toute sécurité, et de prolonger la durée du maintien à domicile.
Plus d'information auprès de l'association Baluchon France : baluchonfrance.com

3/ Le droit au statut salarial et à la rémunération

Un aidant familial peut obtenir le statut de salarié sous conditions :

- la personne accompagnée doit recevoir ou être éligible à la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou à l'APA (Allocation réservée aux personnes dépendantes de plus de 60 ans).
- absence de lien marital ou de Pacte Civil de Solidarité (PACS) entre le bénéficiaire et son aidant.

La seule situation lors de laquelle un conjoint, un concubin, le partenaire de Pacs, l'enfant, le père ou la mère de la personne en perte d'autonomie, peut devenir salarié est lorsque la personne aidée est en situation de grande dépendance et a besoin d'une aide permanente.

4/ Le droit à une compensation financière

Lorsque les conditions décrites ci-dessus ne sont pas réunies, l'aide financière de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) peut en partie dédommager la personne aidante.

Cette aide financière s'élève à hauteur de 85 % du SMIC horaire, sur la base des 35h de travail hebdomadaire.

5/ Le droit au congé de proche aidant.

Les droits au congé de solidarité et de soutien familial offrent la possibilité de s'absenter. Ce droit est destiné aux salariés et aucune condition d'ancienneté n'est nécessaire pour en bénéficier.

6/ Le congé de solidarité familiale

Destiné aux salariés qui souhaitent accompagner un proche en fin de vie, c'est un congé sans solde d'une durée maximum de trois mois.

7/ Le congé de soutien familial

Les aidants familiaux d'une personne âgée, en perte d'autonomie ou en situation de handicap, qui souhaitent suspendre leur activité professionelle pour se consacrer à l'accompagnement de leur proche. Ils peuvent bénéficier d'un congé familiale.
La durée de ce congé est de trois mois renouvelables, durant lesquels le maintien de l'emploi est assuré.

8/ Le droit à la formation

Généralement, les personnes en perte d'autonomie nécessitent des soins qu'elles ne peuvent s'administrer elles-mêmes.
Des formations certifiantes sont proposées aux proches aidants.

Elles sont dispensées par des professionnels du secteur médical de la Croix-Rouge ou de la Protection Civile.

Ces formations comprennent,
entre autres :

- les gestes de premiers secours,
- les accompagnements psychologiques,
- les apports de soins liés à la toilette des personnes en perte d'autonomie.

D) LES ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AUX AIDANTS

- l'Association Française des Aidants : informations pratiques et actualités sur le site *www.aidants.fr*
- Les Cafés des aidants : ces espaces animés par un travailleur et un psychologue, permettent d'échanger, rencontrer d'autres aidants.
  Trouvez le café des aidants le plus proche de chez vous sur le site *https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants/*
- Espace singulier : facilite le parcours de vie des personnes malades, en situation de handicap, en perte d'autonomie et de leurs aidants.

Infos : 09 83 21 34 21
contact@espacesingulier.org

Une écoute par un soutien téléphonique : un numéro unique départemental
09 83 21 34 21
(services et appels gratuits, 7j/7 de 8h à 22h)
ou aidantsessonne@espacesingulier.org
Solitud'écoute : un soutien par l'association « Les Petits Frères des Pauvres »
0 800 47 47 88
France Alzheimer Essonne : l'association accompagne les familles de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et apparentées (troubles cognitifs) sur tout le territoire de l'Essonne.
Les actions sont multiples et gratuites.
Vous avez besoin de soutien ? N'hésitez pas à contacter le secrétariat au 01 60 88 20 07

DISPOSITIONS À PRENDRE APRÈS UN DÉCÈS

La perte d'un proche impose d'engager certaines démarches comme organiser les obsèques et informer plusieurs organismes.

Selon votre situation et celle de la personne décédée, selon le lien qui vous unissait, le statut de la personne disparue, son patrimoine, la souscription ou non d'un contrat ou d'une convention obsèques avant son décès, les démarches pourront être légèrement différentes.

Petit mémo des principales démarches à effectuer :

- faire constater le décès par un médecin,
- prévenir les proches,
- déclarer le décès dans les 24 heures, à la mairie de la commune où il a eu lieu,
- prévenir le ou les employeurs du défunt,
- vérifier si la personne décédée a indiqué ses dernières volontés,
- organiser les obsèques auprès d'une entreprise de pompes funèbres,
- régler les frais d'obsèques,
- prévenir la ou les banques de la personne décédée,
- contacter les organismes sociaux (CPAM ou MSA, CAF),
- gérer les papiers et données personnelles de la personne défunte,
- gérer son patrimoine,
- déterminer ce qu'il convient de faire vis-à-vis des impôts,
- rassembler les documents et informations nécessaires à la succession.

Dans tous les cas, les conseils et l'aide d'un notaire vous seront précieux pour organiser ces démarches.

Tous renseignements utiles sur les sites
service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16507
https://deuil.comemo.org/demarches-administrative-apres-deces

CARNET D'ADRESSES

STRUCTURES MUNICIPALES

Mairie
Rue du Morvan-BP 43
91940 Les Ulis
01 69 29 34 00
lesulis.fr

Ulis+
Ma mairie en ligne
lesulis.fr

Service des Aînés
Espace 128
128, avenue des Champs Lasniers
91940 Les Ulis
01 69 29 34 36

CCAS
Espace 128
128, avenue des Champs Lasniers
91940 Les Ulis
01 69 29 34 36

Transport À la Demande (TAD)
01 69 29 34 36 ou 06 48 90 73 12
aines@lesulis.fr

Centre Municipal de Santé
3, rue du Maine
91940 Les Ulis
01 70 56 50 03
Prises de rendez-vous : doctolib.fr | Sante@lesulis.fr
- Annuaire des professionels de santé
- Plateforme numérique locale pour les soins non programmés :
01 64 98 16 17 | snp91.net

Scannez-moi

Cinéma Jacques Prévert
Esplanade la République
12, Avenue du Berry
91940 Les Ulis
01 69 29 34 52
cinema@lesulis.fr

Espace culturel Boris Vian
1, rue du Morvan
91940 Les Ulis
01 69 29 34 91 (Billetterie)
01 69 29 34 90 (Administration)
espaceculturel@lesulis.fr

Radazik
Place de la Liberté
91940 Les Ulis
01 69 29 34 57 | radazik@lesulis.fr

Studios musicaux
Maison Pour Tous des Amonts
Avenue de Saintonge
91940 Les Ulis
01 69 86 09 67
studiosmusicaux@lesulis.fr

Gestion Urbaine de Proximité (GUP)
Pour signaler tout problème lié à la propreté sur le domaine public ainsi qu'au stationnement
Ouvert du lundi au jeudi :
De 8h à 12h et de 13h30 à 17h30.
Le vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30.
08 00 09 19 40 (numéro vert/ appel gratuit depuis un poste fixe)
gup@lesulis.fr

LES CENTRES SOCIAUX

Maison Pour Tous des Amonts
1 rue de Vendée
01 69 07 02 03
mpt_des_amonts@lesulis.fr

Maison Pour Tous de Courdimanche
24 résidence de Courdimanche
01 69 07 48 04
mpt_de_courdimanche@lesulis.fr

Maison de Justice et du droit
Avenue de Saintonge
91940 Les Ulis
01 64 86 14 05 | mjd@paris-saclay.com
Lundi : *de 9h à 12h et de 13h30 à 18h30.*
Mardi, mercredi et jeudi : *de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.*
Vendredi : *de 9h à12h.*

Maison d'Enseignement Artistique (M.E.A.)
Groupe scolaire de la Dimancherie
4, avenue de Champagne
91940 Les Ulis
01 69 28 97 77

Médiathèque François Mitterrand
Esplanade de la République
91940 Les Ulis
01 78 85 31 56
mediatheque-ulis@paris-saclay.com

Piscine municipale des Ulis
Avenue de l'Aubrac
91940 Les Ulis
01 69 07 45 96 | PiscineMunicipale@lesulis.fr

Police Municipale
Elle intervient essentiellement sur les «incivilités» sur les stationnements gênants, consommation d'alcool sur la voie publique, hygiène dans les restaurants, chiens dangereux…
Du lundi au mercredi : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
Jeudi : de 9h à 12h (fermé au public l'après-midi).
Vendredi : de 9h à 16h
Week-end et jours fériés : Uniquement sur appel téléphonique.
Rue du Morvan (accès par la rue du Forez)
91940 Les Ulis
01 69 29 34 12 | policemunicipale@lesulis.fr

Vie de la Cité
2, avenue d'Alsace
91940 Les Ulis
01 69 29 34 97
viedelacite@lesulis.fr

AUTRES STRUCTURES

AVAG (Association pour Vivre l'Autogestion)
Ludothèque/Accompagnement numérique
16/19 résidence les Hautes Plaines
01 60 92 07 11

Cimetière intercommunal de l'Orme à Moineaux
12, rue de l'Orme à Moineaux
91940 Les Ulis
Accueil du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h.
01 64 46 10 22 | ormeamoineaux.fr

Commissariat de police
124 Avenue des Champs Laniers
91940 Les Ulis
01 70 29 30 10

Club Omnisports des Ulis (C.O.Ulis)
4, bis avenue des Cévennes
91940 Les Ulis
Pour toutes activités sportives :
01 69 07 93 70 | c.o.ulis@orange.fr

Espace forme
Gymnase des Bathes
Rue de l'Aube
couespaceforme@gmail.com

Sport Santé (renseignements et inscription)
sportsante.c.o.ulis@gmail.com

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)
128, av des Champs Lasniers
91940 Les Ulis
Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h45 à 17h.
Fermeture le jeudi.
Service vocal : 3646 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
CPAM - 91040 EVRY CEDEX
ameli.fr

Complémentaire santé solidaire
ameli.fr

E.H.P.A.D Simone Veil
2, avenue de Champagne
91940 Les Ulis
01 69 76 59 00 | ehpad-les-ulis.fr

France Travail
2, avenue d' Alsace
91940 Les Ulis
09 72 72 39 49
Candidat : 3949 (Service gratuit + prix appel)
Employeur : 3995 (Service gratuit + prix appel) | pole-emploi.fr

Université du Temps Libre-Essonne
Université d'Evry-Val-Essonne
2, rue du facteur Cheval – 2e étage
91025 Evry-Courcouronnes Cedex
01 69 47 78 25 | utl-essonne.org

AUTRES INSTITUTIONS

Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)
DDT 91 Cité administrative, Boulevard de France, Georges Pompidou, TSA 71103, 91000 Évry Courcouronne

ANCV (Agence Nationale des Chèques vacances)
36 boulevard Henri-Bergson
95201 Sarcelles Cedex
09 69 32 06 16
ancv.com

Cap Retraite
Admission d'urgence en maison de retraite
91, rue du Faubourg St. Honoré
75008 Paris
01 76 35 04 40
capretraite.fr (prise de rendez-vous)

Les cars d'Orsay-TRANSDEV
5, rue Angiboust, Z.I. la Fontaine de Jouvence
91460 Marcoussis
01 64 49 54 49
Du lundi au samedi : de 6h30 à 20h.
Sur place du lundi au vendredi : de 9h à 12h et de 14h à 16h.
transdev-idf.com/réseau-bus-les-cars-d-orsay/006
R.E.R. B gare d'Orsay

Centre des finances publiques :
• 34, avenue du 8 mai 1945
91120 Palaiseau
01 69 31 78 78
• 3, rue Emile Zola
91120 Palaiseau
01 69 31 83 59
• 8 avenue Marechal Leclerc
91160 Longjumeau
01 69 10 25 00
• 8 avenue de France
91300 Massy
01 69 93 58 00

Centre national du Chèque Emploi Service Universel (CESU)
63, rue de la Montat, 42961 Saint-Étienne cedex 9
Du lundi au vendredi : de 9h à 17h
0 820 00 23 78 (n° indigo 0,12 € TTC / min)
cesu.urssaf.fr

Conseil Départemental de l'Essonne
Hôtel du département
Boulevard de France
91012 Evry Cedex
01 60 91 91 91
Fax : 01 60 91 91 77
contact@essonne.fr

Conseil Régional Île-de-France
2 rue Simone Veil
93400 Saint-Ouen-sur-seine
01 53 85 53 85

INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)
12, rue du val d'Osne
94415 Saint-Maurice cedex
01 41 79 67 00 | inpes.sante.fr

MDPH de l'Essonne 91 : Maison Départementale des Personnes Handicapées
93, rue Henri Rochefort
91000 Evry-Courcouronnes
01 60 76 11 00
MDPHE@cd-essonne.fr

N.O.A (Nord Ouest Autonomie)
77, rue du Perray - 91160 Ballainvilliers
01 69 80 59 72 | noa@lm.univi.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

Office National des Anciens Combattants et Victime de Guerre
Hôtel des Invalides
6 boulevard des Invalides
75007 Paris
01 44 42 30 01 | 0 801 907 901 numéro VERT
Du lundi au vendredi : *de 9h à 12h et de 14h à 17h.*
onac-vg.fr

PACT Essonne (Réseau associatif national au service de l'habitat)
1, Bd de l'Ecoute-s'il-pleut
91035 Evry Cedex
01 60 78 53 00 | 01 60 78 17 07
pactarim91@pact91.info

Retraite Plus (trouver une maison de retraite)
14 quai de la Marne
75019 Paris
0 805 141 414 | 0 800 941 340 numéros vert
retraiteplus.fr

Service Public
Pour toute information ou précision concernant vos droits, reportez-vous au portail officiel de l'administration française
service-public.fr

CAISSES DE RETRAITES

AGIR - ARRCO - CICAS
52 Boulevard de l'Yerres
91000 Évry-Courcouronnes

CNAV Île-de-France
110, Av de Flandres
75951 Paris cedex 19
09 71 10 20 10 (0.09€ la minute)
Du lundi au vendredi : *de 8h à 17h.*
Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale.
Serveur vocal : 39 60 (0.09€ la minute)
24h/24 et 7jours/7
lassuranceretraite.fr

CNRACL (Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales)
6 Place des citernes, 33059 Bordeaux Cedex

RAFP (Retraite Additionnelle de la Fonction Publique)
05 56 11 40 60

MSA
140 rue Saint Jacques
91150 Étampes
01 30 63 88 80

CNAVP
102 rue de Miromesnil
75008 Paris
01 44 95 01 50

NUMÉROS D'URGENCE

18 : Pompiers
17 : Police secours
15 : SAMU
112 : N° d'appel d'urgence européen
114 : Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes.
3919 : Femmes victimes de violence.
3977 : Maltraitance envers les personnes âgees et les personnes en situation de handicap.
0800 06 66 66 : Canicule info service
3114 : Prévention du suicide

LEXIQUE DES ABREVIATIONS

AAH : Allocation aux Adultes Handicapés

ANAH : Agence Nationale de l'Habitat

ANCV : Agence Nationale des Chèques Vacances

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

ASH : Aide Sociale à l'Hébergement

ASI : Allocation Supplémentaire d'Invalidité

ASPA : Allocation de Solidarité aux Personnes Agées

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CESU : Chèque Emploi Universel

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

CNAV : Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse

EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées

FSL : Fonds de Solidarité pour le Logement

GIR : Groupe Iso Ressources

MSA : Mutualité Sociale Agricole

MSS PSO : Maison Sport Santé Paris Saclay Omnisports

NOA : Nord Ouest Autonomie

PAM Francilien : Pour Aider à la Mobilité

PCH : Prestation de Compensation du Handicap

SASPA : Service d'Action de Solidarité aux Personnes Agées

TAD : Transport A la Demande

Site du gouvernement pour les personnes âgées :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Site de l'Essonne pour les personnes âgées :
https://www.essonne.fr/sante-social-solidarite/bien-vieillir-en-essonne-personnes-agees

Restez informés
lesulis.fr
@lesulisofficiel

les Ulis
Terre de talents