

Phare de l'Île Vierge

LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle
<https://apexulislephare.fr>

N° 89 Hiver 2025-2026

29^e année



LE PHARE N°89

Édité par APEX * Ulis

MPT des Amonts - 91940 Les Ulis

Directrice de la publication :

MarieJosée Vergine

Comité de Rédaction
et maquette PAO :

APEX * Ulis - ISSN 1622-8804
11 600 exemplaires

Impression :

ADUNAT Communication
44420 Piriac-sur-Mer



Papier couché moderne mat, 90 g/m²

Responsables de notre Terre
souhaitons-nous pour
cette nouvelle année 2026
que les colombes de la Paix s'y installent

En décembre 2025, une exposition de **PATCH'PASSION**



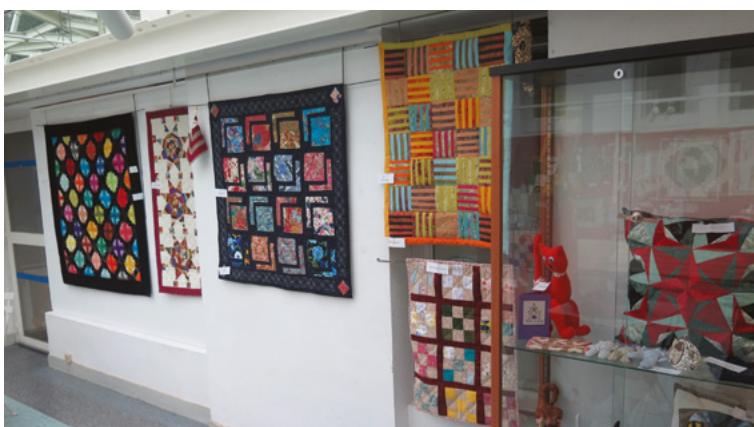
Dans cette exposition, nous vous avons présenté le travail des 2 dernières années de *Patch'Passion*. Nous nous réunissons à la MPT de Courdimanche chaque lundi et vendredi de 13h45 à 16h15.

Comme beaucoup d'associations, le nombre de 28 participantes, a diminué depuis le Covid. Nous sommes actuellement 16 mais nous avons la chance d'avoir parmi nous des membres fondatrices qui pratiquent depuis 30 ans ces techniques. Et bien sûr, vous serez les bienvenues.

Cette année, le thème choisi est **le CHAT**. Il est partout : en appliqué, piècé, broderie, sashiko.



Diverses techniques sont aussi présentées : log cabin, boule de cocagne, square dance, hitomezashi.

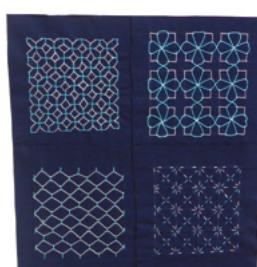


C'est donc en même temps, un voyage au JAPON avec ses merveilleux tissus agrémentés de broderies sashiko. Le sashiko est une broderie japonaise qui remonte au 6e siècle. Il s'agissait de raccommoder des vêtements de travail, de les décorer et de les matelasser. Ses règles sont strictes : points blancs réguliers espacés sur fond bleu marine.

Au fil du temps, la broderie hitomezashi s'est développée avec des règles plus souples en acceptant la couleur.



Broderie Sashiko



Broderie Hitomezashi

Rédaction du *Phare* n°89

- Marie Josée Vergine (Directrice des Publications)
- Marie-Odile Charpenet (Rédactrice en Chef + PAO)

La Rédaction : • Pierrette Berthelot • Bernard Charpenet
 • Rose-Marie Boussamba • Marie-Claude Fleuriel
 • Bozena Teodorowicz • Charles Zucconi
Invitée : Nicole Paraïre

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis
 Mél. : redac.phare@orange.fr
 Site : <https://apexulislephare.fr>

Mise en page : Baptiste Piguet

Crédits photos : sans indication spécifique, les photos publiées sont celles des auteurs des articles ou celles des membres de la Rédaction.

Loin d'être un simple passe-temps le Patchwork est une activité créatrice d'actualité, durable, écologique. Dès l'origine on utilisait de vieux vêtements, de la récupération, on pratiquait le recyclage. C'est exactement dans l'air du temps, c'est toujours possible aujourd'hui. Alors venez essayer.

Armelle Rouault

armellerouault004@gmail.com

<http://patch-passion.chez-alice.fr/index.html>

Les articles pour **Le Phare n°90** devront parvenir à la Rédaction avant le **15 mars 2026**

SOMMAIRE

Vie des associations

Patch'Passion	p.2
ADIE	p.4
UTL	p.4
AJUKOBY	p.5
RINNA	p.5

Solidarités

Soirée Handicap	p.6-7
Au loin...la guerre	p.8
Le téléthon	p.9

Loisirs

Parle : C.Caby-Huc	p.10
Clown : C.Caby-Huck	p.10
Le petit train : F. Duriez	p.10
2 recettes	p.11
Club d'échecs	p.11
La philatélie	p.11

Société

Le Comité de Jumelage	p.12
------------------------------------	-------------

Participez au Comité de Rédaction



Qu'y fait-on ?

Le Phare existe depuis 1997. Bientôt 30 ans ! Et les membres qui le composent vieillissent avec lui et sa préparation devient une lourde charge même si nous l'affectionnons particulièrement. Par exemple, pour la première fois, nous avons décidé que la mise en page informatique du *Phare* sera réalisée par un professionnel extérieur au Comité de Rédaction. Mais clairement, nous aurions besoin que de nouveaux bénévoles viennent grossir nos rangs.

MO : Que dirions-nous à une personne souhaitant nous rejoindre ?

BC : La participation au Comité de Rédaction du *Phare* permet de découvrir et d'échanger sur de nombreuses réalisations associatives des Ulis pour les mettre en valeur ainsi que des expressions d'habitants. L'ambiance est chaleureuse, les échanges et la confrontation des points de vue sont constructifs.

RM : Nous lisons les articles proposés, occasion de discuter de sujets quelquefois inconnus de nous et donc d'apprendre. Nous participons à la richesse culturelle de notre ville.

MJ : Nous avons des contacts avec des personnes, de toutes origines. Chacun des 3 numéros annuels nécessite 3 réunions très conviviales.

MC : Pas besoin d'être une plume reconnue... juste aimer lire, relire, échanger et réfléchir collectivement sur les textes proposés.

C : Lors de nos réunions s'expriment des points de vue différents et nous tâchons d'éviter la bonne conscience. Nous publions aussi des articles qui s'ouvrent sur l'international.

MO : Comme rédactrice en chef du *Phare*, mon rôle est celui d'un chef d'orchestre. Recevoir les articles et chercher à ce que leur répartition trouve une harmonie puis faire réagir les membres du Comité de Rédaction. Nous sommes fiers de son indépendance. La fatigue et les craintes s'effacent quand j'ouvre, tel un cadeau, le 1er exemplaire imprimé lors de la livraison.

P : Notre ville et ses alentours sont riches en talents et événements. J'ai voulu adhérer, voir le déroulement, participer à la distribution. De fil en aiguille, je participe à la recherche d'idées, d'articles...

BT : Chacun est différent, représente des valeurs, des convictions et le travail en commun donne des résultats. Ce qui me plaît, c'est le consensus atteint après chaque réunion de façon tout à fait démocratique.

MC : Alors, gageons que la lumière du *Phare* continuera à éclairer notre communauté et à refléter la démocratie participative qui nous est si chère !

MJ : N'hésitez donc pas à venir nous rejoindre pour participer au Vivre ensemble !

La rédaction

La prochaine Assemblée générale annuelle de l'APEX*Ulis

aura lieu le **samedi 31 janvier 2024 à 9h30**, à la Maison des Associations, 2 avenue d'Alsace.
Auteurs, distributeurs, adhérents, amis de l'APEX*Ulis,
et vous lecteurs y serez les bienvenus.

L'Adie est une grande association française qui défend l'idée que chacun peut entreprendre. Depuis plus de 35 ans, son réseau de spécialistes, déployé dans 140 antennes en France métropolitaine et en Outremer, finance et accompagne les créateurs d'entreprise, pour une économie plus inclusive. L'Adie s'adresse à toute personne qui souhaite entreprendre, dont le projet n'a pas accès au système bancaire classique et dont le plan de financement n'excède pas 20 000 euros.

Parce qu'elle sait déceler le potentiel de chacun là où d'autres ne le voient pas, l'Adie donne leur chance à des entrepreneurs de tout âge, même sans capital, sans diplômes ou sans réseau.

L'Adie en Essonne, ce sont 2 agences (Évry et Massy), 5 conseillers et 15 bénévoles au service des porteurs de projet d'entreprise. L'année dernière, l'Adie a octroyé 424 crédits à des entrepreneurs essonniens pour se lancer ou développer leur emploi indépendant.

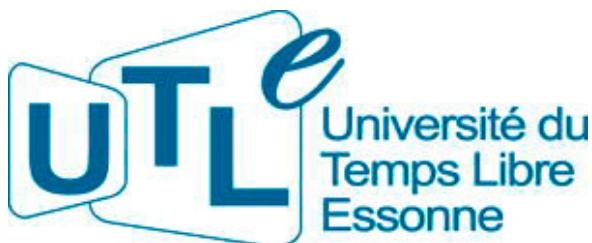
Tous les premiers mardis du mois, de 9h30 à midi, nous vous accueillons à la MEIF Les Ulis, 1 rue de l'Aube, 91940 Les Ulis, alors venez nous rencontrer et, vous aussi, lancez-vous !

Valérie Cauvet

Directrice Territoriale Adjointe Essonne/Val de Marne
Antennes d'Evry et Massy

The advertisement features the Adie logo and contact information: 48, cours Blaise Pascal, 91000 Evry, 2T, avenue de France, 91300 Massy. It also includes the Les Ulis logo and the text "Terre de talents". The main message is "ENTREPRENDRE" and "C'EST POSSIBLE!". It specifies "TOUS LES PREMIERS MARDIS DU MOIS !", "De 9h30 à 12h30", and the location "MEIF PARIS-SACLAY, 1, rue de l'Aube, 91940 LES ULIS". A call to action says "Venez échanger avec un conseiller expert en création d'entreprise !". Logos for the European Union, Ile-de-France, and various French government agencies are at the bottom.

L'Université du Temps Libre : nouveau programme



L'Université du Temps Libre Essonne propose, en partenariat avec l'Université d'Evry, des conférences et des cours dans des domaines aussi variés que les sciences, les arts et lettres, les sciences humaines, la médecine ou l'environnement.

Pour l'antenne Les Ulis Val d'Yvette, les conférences ont lieu chaque lundi après-midi au cinéma Jacques Prévert des Ulis ou à la salle Barbara à Gometz-le-Châtel.

Il est aussi possible d'aller picorer dans les programmes des 10 autres antennes de l'Essonne, particulièrement à Palaiseau et Limours, les plus proches. Une adhésion de 1/2 année (1er février au 31 mai) est envisageable et les entrées « découverte » à 7€ sont encore possibles sur cette période.

Programme du début de l'année 2026

Cinéma Jacques Prévert des Ulis

- Le 19/01 : *Simone de Beauvoir et Jean Paul Sartre* par Pierre Alain.
- Le 02/02 : *Orsay, de la gare au musée* par Emilia Dumarest.
- Le 16/02 : *Sommeil et mémoire : dormir pour apprendre* par Arnaud Boutin.
- Le 09/03 : *La vie étonnante des perce-oreilles* par Joël Meunier.
- Le 23/03 : *Lumière et polychromie des cathédrales gothiques* par Mathieu le Jeune.
- Le 30/03 : *La Via Egnatia, de Rome à Constantinople* par un paléologue.
- Le 11/05 : *L'homme invisible a-t-il une ombre ?*

Salle Barbara de Gometz-le-Châtel

- Le 12/01 : *Faut-il détester les journalistes politiques* par Laurine Dupont.
- Le 26/01 : *La vie en milieu extrême* par Sébastien Duperron.
- Le 09/02 : *La vallée de Chevreuse dans les 30 Glorieuses* par Emilia Robin.
- Le 16/03 : *Art et ophtalmo avec la tomographie d'optique cohérente* par Gaël Latour.

Pour une connaissance plus précise de la diversité des conférences et cours proposés par l'UTL, connectez-vous au site suivant : <https://www.utl-essonne.org/> ou contactez-nous sur : antenne-les-ulis@utl-essonne.org

AJUKOBY : acteur du jumelage Koréra-Koré (Mali)/Bures-sur-Yvette

Agir à l'international...

C'est apporter un soutien à des communautés éloignées, développer la compréhension mutuelle et tisser des liens humains et culturels forts, tout en découvrant la complexité des rapports entre les nations.

C'est s'imprégner des autres, déconstruire nos logiques pour contribuer à des projets durables ancrés dans la culture des autres.

C'est ainsi qu'avec les élus et les communautés de Koréra-Koré, nous avons forgé une amitié profonde, bâti et réalisé des projets en cohérence avec les besoins.

Actualité

Depuis 2025, le Mali connaît une recrudescence d'attaques terroristes ciblant en particulier les camions citernes alimentant Bamako et les grandes villes. Ces actes ont des conséquences économiques, sécuritaires et sociales considérables.

À ce jour, la situation à Koréra-Koré paraît calme. Bonne nouvelle, les pluies ont été bien réparties pendant la période de culture et suffisantes pour assurer une bonne récolte.

Découvrir et partager les cultures africaines

Le samedi 14 février 2026 à 20h30 au Centre culturel Marcel Pagnol de Bures-sur-Yvette, Poupou Diakité, musicienne et chanteuse originaire de Kati Béléougou, région historique du Mali, nous fera voyager sur les rives du fleuve Niger.

Venez nous rejoindre à partir de 19h pour un moment privilégié de rencontre et d'échanges sur la situation à Koréra-Koré, au Mali... autour d'une petite restauration aux saveurs africaines.

Jean-Luc Gaget

Le 10/11/25



Réservations concert :
www.ajukoby.org
ajukoby91@gmail.com

RINNA : des cris de Joie

Aux Ulis, RINNA contribue à la vie associative locale. En Côte d'Ivoire, RINNA aide les enfants de parents en difficultés, abandonnés, orphelins dormant dans la rue et contribue à leur alphabétisation et à leurs activités ludiques et culturelles.



« Je suis une enfant de quartier populaire. Et nous, les enfants des quartiers populaires nous n'avons que l'espoir comme eau.

L'espoir nous a permis de tenir, l'espoir nous a permis de ne pas abandonner. Je remercie toutes les personnes ici présentes qui accompagnent cette œuvre au niveau de l'Afrique et de la France, avec les moyens qu'ils ont.

Moi, je ne peux pas vous remercier mais le cœur des enfants et des familles qui bénéficient de vos dons pourront vous dire merci. »

Nakro Rachel Sery Koré
assorinna.france@gmail.com

Deni : chant d'hommage à toutes les femmes du monde du chanteur Hamed Farris (Côte-d'Ivoire)

Enfant évite de t'éloigner de la maison de tes parents et surtout évite de parler et de suivre des inconnus car le cœur de ta maman n'est pas en paix.

Elle manque d'appétit quand tu es loin d'elle.

Enfant, fait pas pleurer ta maman partout, elle te cherche depuis la veille,

elle ne mange plus,

elle ne dort plus,

elle a même perdu le sourire,

pour toi, enfant chéri,

elle criait, *i ta deni ye*,

elle courrait, *i ta deni ye*.

Force aux femmes qui

gèrent le quotidien.



Solidarités Handicaps visibles et invisibles

Dans le cadre de la quinzaine des Solidarités 2025 (*Festisol*) à Orsay et Les Ulis, l'*UAU*, avec le collectif Solidarités des Ulis et le soutien de la Municipalité, a organisé sa 8e soirée, le 21 novembre à la MPT des Amorts.

Autour de deux tables rondes, des associations ont expliqué leurs actions locales ou internationales pour venir en aide aux adultes, en situation de handicaps visibles ou invisibles, dans le monde du travail et dans la vie quotidienne. Après les interventions d'une élue et de la coordinatrice du Pôle Inclusion, la soirée a commencé par des jeux : jeux de l'oie sur les DYS et un jeu de questions-réponses par l'association *Détours*.



1re table ronde : Handicaps dans le monde du travail

(animateur Moussa, *Habitat&TIC*)

APEDYS-91 (Adultes et Parents d'Enfants Dys en Essonne)
Une maman témoigne du handicap invisible de son fils de 26 ans atteint de TND (Troubles du Neuro-Développement) : Dys et TDA (Trouble Déficitaire de l'Attention, loi 2005). Diagnostiquée en classe de CM1, il bénéficie d'un PAP (Plan d'Accompagnement Personnalisé), puis d'un PPS Projet (Personnalisé de Scolarisation, dossier MDPH) pour l'entrée en 6e. Des aménagements sont continus jusqu'aux études supérieures.

Pour ses stages, une ergonome du Travail, la *FFDYS* (Fédération Française des Dys) et *APEDYS-91* corédigent un document d'aménagement de son poste de travail. À la fin de ses études, avec l'obtention d'une RQTH (Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé) et le certificat du médecin du travail, Il peut travailler en CDI. Ses aménagements, ordinateur, logiciel, écran, fauteuil, etc., sont pris en charge par la mission handicap de son entreprise. Des organismes peuvent co-financer comme l'*AGEFIPH* (Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion professionnelle des personnes handicapées) du secteur privé, ou le *FIPHFP* (Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique) du secteur public, ainsi que *CAP EMPLOI*. Cette famille est accompagnée depuis 15 ans par *APEDYS-91*, association créée en 2005. Besoin d'aides, rencontrez, Naïma, sa représentante d'*APEDYS 91* vous accueille à la MPT des Amorts, le jeudi ou le mardi de 10h à 12h.

contact@apedys91.fr

Cœur Miséricordieux

La population du Cameroun, en 2025, est estimée à près de 30 millions d'habitants et 10 % sont handicapés visibles ou invisibles. Dans ces 10 %, nous avons 80 % sans emploi. Le Cameroun a voté à l'ONU, en décembre 2006, la Convention relative aux droits des personnes handicapées mais la loi n'y fut votée qu'en 2015. Cette loi stipule qu'à chaque recrutement il doit y avoir 10 % des handicapés. Malheureusement, elle n'est pas respectée et les rares qui arrivent à trouver un emploi, doivent travailler sans un poste adapté ou aménagé. Donc, ils sont obligés de se débrouiller en faisant des petits commerces quand ils le peuvent. L'association *Cœur Miséricordieux*, accompagne ainsi 2 d'entre eux selon ses possibilités pour qu'ils ne perdent pas leur capital de départ.

coeur.misericordieux2020@gmail.com

Des témoignages individuels

Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort. Après plusieurs causes (maladie et accident), Aurélie, reconnue travailleur handicapée, assume le fait d'être une **handicapée invisible**. Grâce à sa résilience, elle a choisi le domaine associatif dans lequel elle représente l'association *Cœur Miséricordieux* depuis plusieurs années déjà et se lève avec le courage d'un héros pour affronter la vie et le quotidien dans toute sa bonté et sa rigueur. La vie est un cadeau.

Aurélie

En entreprise, il ne faut pas hésiter à voir le médecin du travail pour **un aménagement de poste de travail** : un fauteuil roulant, un plateau qui se lève à moitié allongé avec un ordinateur en dessous, un taxi pour se rendre en entreprise, pour des sourds accompagnés avec une personne de langage des signes, une aide pour des malvoyants, par des voyants lumineux.... Comment réagir auprès d'une personne en crise d'épilepsie ?

Isabelle

Pour permettre l'équité entre tous dans l'évaluation du savoir, la commission médicale « handicap » décide des **aménagements des épreuves d'examen**, comme l'extension de leur durée (1/3, 1/5, 1/6 tiers temps en plus), l'adaptation des textes aux malvoyants, l'usage de l'ordinateur, l'assistance à la compréhension de texte.

Cela a nécessité : la création d'un centre d'examen adapté aux handicapés, une organisation de la surveillance des épreuves et la vigilance pour permettre aux candidats de composer dans les meilleures conditions. En 10 ans, 400 candidats en situation de handicap ont subi les épreuves dans ce centre.

Pierre-Yves



2e table ronde :

Handicaps dans la vie quotidienne

(animatrice Mathilde, *Détours*)

L'ADAPEI 91 (Association départementale des parents des personnes handicapées mentales et de leurs amis) a plus de 160 adhérents, emploie 241 professionnels et accompagne plus de 250 personnes au quotidien. Elle gère des établissements et des services dont la Maison de Vaubrun aux Ulis et le Foyer Vignes et Tilleuls à Gometz-le-Châtel qui accueillent en journée et/ou en internat, des adultes en situation de handicap mental. Elle milite pour la reconnaissance des droits des personnes en situation de handicap tout au long de leur vie et pour la promotion de leur juste place dans la société, ainsi que pour la reconnaissance à leur juste valeur, des métiers du médico-social.

Le projet d'habitat inclusif de Gometz-le-Châtel, élaboré sur 3 ans, participe de cet engagement grâce au partenariat avec le bailleur social Antin Résidence. Emma, une habitante locataire, nous a exprimé son bonheur d'y résider et de contribuer à faire vivre le collectif et les espaces de vie partagée, animés par des professionnels de l'*ADAPEI 91*.

contact@adapei91.fr

Le jeu et la culture pour tous

La *LUDAVAG*, ludothèque associative des Ulis, s'engage depuis de nombreuses années pour favoriser l'accès au jeu et à la culture ludique à toutes et tous, y compris les personnes en situation de handicap. À travers des animations adaptées, des ateliers sensoriels et des temps de jeu encadrés, la *LUDAVAG* crée un espace inclusif où chacun peut expérimenter, s'exprimer et partager des moments conviviaux. L'association collabore étroitement avec des structures spécialisées (IME, SESSAD, écoles) pour proposer des activités sur mesure, renforcer le lien social et soutenir le développement des compétences motrices, cognitives et sociales des participants.

Guillaume contact@avag.fr

Des bénéfices de À Vélo Sans Age

À vélo sans âge, antenne des Ulis, est en partenariat avec *ADAPEI 91* à la Maison de Vaubrun et au Foyer *Vigne et Tilleuls*.

Sylvette, Jean-Marc, Laurence, « pilotes des triporteurs », donnent leurs impressions concernant les balades **avec les résidents** : « *elles ne sont pas de simples promenades, ce sont de véritables expériences de liberté, de lien social et de bien-être, elles redonnent aux personnes en situation de handicap un droit fondamental, celui de profiter de la ville, de la nature et de ses richesses visuelles et des rencontres humaines. Sans pédaler, les passagers bénéficient d'effets sur la santé stimulant les sens. C'est une sorte de bulle hors du temps dans le cours de leur vie et dans la nôtre aussi* ». Ces moments privilégiés sont bienvenus dans leur vie en collectivité.

lesulis@avelosansage.fr

Le GEM TSA 91 (Groupe d'Entraide Mutuelle) aux Ulis :

« *Avec mes troubles du spectre autistique, je me suis longtemps sentie en décalage avec les autres. Au GEM TSA 91, je suis comprise, soutenue. Le cadre de cette association permet de gagner en confiance pour petit à petit oser sortir de chez soi, participer à des activités en groupe. J'apprécie les ateliers créatifs, les groupes de parole, la formation aux premiers secours en santé mentale. Je me suis investie en interne en co-animaient un atelier d'écriture, ainsi qu'en externe en présentant notre GEM aux Ateliers du Rétablissement, au ciné-débat autour de l'autisme aux Ulis. Être dans un groupe comme le nôtre nécessite de faire preuve de patience car nous sommes confrontés au quotidien à des profils différents, dont la communication n'est pas a priori le point fort... Préserver la bienveillance et la participation de chacun, à la hauteur de ce qu'il veut et peut, me tient à cœur.* »

Marion
gemtsa91@gmail.com

La Bibliothèque Sonore d'Orsay

Membre de l'*Association des Donneurs de Voix*, nous proposons des enregistrements audio de livres et revues à des adultes ou des scolaires aveugles, malvoyants, handicapés ou souffrant de troubles cognitifs DYS.

Ces enregistrements sont réalisés par des donneurs de voix bénévoles. Plus de 22 500 titres sont accessibles sur notre serveur national. Ils peuvent être réalisés à la demande des audio-lecteurs, ou de l'enseignant pour la littérature scolaire. Ils sont transmis au format MP3, sous forme de CD, sur clé USB ou en téléchargement sur le serveur national. Pour en bénéficier gratuitement, il faut disposer d'un certificat médical justifiant de l'impossibilité de lire de façon autonome ou des difficultés de lecture. Si vous, votre enfant ou un proche est un audio-lecteur potentiel, contacts : 01 64 46 92 98 et <http://bibliothequesonoreorsay.fr>

bs-orsay@orange.fr

Action Handisport au Tchad

L'association *APAD*, partenaire local du **CCFD-Terre Solidaire**, contribue à lutter par le sport contre la stigmatisation des personnes en situation de handicap. « *Ici, le handicap est perçu comme une malédiction. Les enfants en situation de handicap grandissent bien souvent cachés de la vue des voisins et reclus* » indique Toïma, Secrétaire générale du Comité National Paralympique du Tchad. Ils sont près de 200 athlètes, hommes et femmes, réunis au sein du Comité à N'Djamena. Grâce à la pratique du handisport, ils parviennent à se détacher du regard des autres et à prendre confiance en eux. Comme tout bon sportif, ils ont la niaque de gagner et d'affronter les plus grands sportifs paralympiques. Mais le sport est surtout synonyme de solidarité, de liberté et d'inclusion. Toïma se mobilise pour obtenir la reconnaissance de leur pratique à l'échelle nationale.

Philippe ccfd-terresolidaire.org

Au loin... la guerre : souffrances et espoirs Ne tirez pas sur l'oiseau rieur

De ça je me souviens, il y avait de la joie dans cette maison maintenant délabrée. La guerre durait depuis trois ans. Dans les quartiers les habitants s'entraidaient. La salle de séjour fut traversée par un drone chargé d'explosif. Pour un oui et surtout pour un non, les guerres se déclarent. Irina et Piotr sont âgés, ils n'ont jamais quitté Kiev. Ils reconstruiront leur joie de vivre. Ils resteront vaille que vaille. La guerre durait depuis plus de trois ans...

Charles (écrit le 7 octobre 2025)

Pour l'honneur de Gaza

Palestine Nord Essonne, par ses soirées ciné-débats aborde la vie à Gaza. Le 7 novembre, au cinéma Jacques Tati d'Orsay, l'association avait choisi le film *Pour l'honneur de Gaza*, projeté en présence de *Iyad Alasttal*, réalisateur et journaliste palestinien gazaoui. Dans ses différents documentaires, ce réalisateur se propose de montrer « Gaza autrement ».

« Malgré la guerre et la destruction, la vie continue dans les camps et sous les tentes, prouvant que, même dans l'adversité, l'humanité du peuple de Gaza demeure indomptable. » (Synopsis du film). Le réalisateur fait témoigner plusieurs personnages femmes ou hommes. Pêcheur, musicien, artiste, journaliste aspirent, bien sûr, à retrouver la paix de leur vie passée. Adultes et enfants montrent dignité, force et amour, ce qui contraste avec la violence de la guerre subie. Beaucoup de Gazaouis, malgré la situation, créent des conditions pour que les enfants puissent continuer à s'instruire et trouvent espoir et joie, grâce aux jeux ou aux chants et à la musique.

Des spectateurs ulissiens



Une brocante pour la Solidarité



Le dimanche 26 octobre 2025, la ville des Ulis se réveillait, dès 6h20 du matin, les associations **Cœur Miséricordieux**, **Mawana** et **Urgence Palestine 91** ouvraient les portes du gymnase du lycée de l'Essouriau pour accueillir les exposants et ensuite les visiteurs, ces derniers, dès 8h du matin, attendaient impatiemment l'heure d'ouverture prévue à 9h.

Grâce à une idée simple : acheter et/ou donner, le gymnase de l'Essouriau, ce lieu immense et vide, s'est transformé en un espace d'entraide et de solidarité pour 70 exposants et plus de 900 visiteurs, seuls ou en famille.

Cette brocante s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse, bon enfant, feutrée de conversations donnant l'impression que les gens se connaissaient depuis toujours. Elle s'est terminée à 18h, comme prévu, avec le sentiment pour chacun d'entre nous du devoir accompli : SOLIDARITÉ.

9087€ ont été récoltés et partagés pour deux projets humanitaires d'urgence pour l'aide à la santé, l'aide psychologique et l'aide alimentaire des enfants.

Il s'agit d'une part de **Vibe Gaza** et de **Résilience Gaza** dont vous trouverez les liens sur Instagram.

Par cette action, les Ulissiennes, les Ulissiens et d'autres venus de différentes villes de la région Île-de-France, ont répondu présents à un appel d'union et de fraternité. Aux Ulis, la solidarité est un art de vivre et d'agir. On pourrait d'ailleurs décerner à la ville, le label de VILLE SOLIDAIRE car la solidarité par le don de soi y est pratiquée tous les jours, sans distinction de langue, de culture et d'origine.

Aurélie Tama
Cœur Miséricordieux

Des bénévoles au Téléthon

L'Association Française contre les Myopathies (AFM) tenait son 39e Téléthon. À cette occasion, le collectif Téléthon des Ulis s'est mobilisé pour organiser son 17e Téléthon aux Ulis avec plusieurs activités.

Nous remercions partenaires, commerçants, associations qui par leur engagement, ont permis l'élaboration du Téléthon des Ulis 2025 et un versement de plus de 5 000 € à l'*AFM-Téléthon*.

Nos partenaires : Municipalité des Ulis (Vie associative, Communication, Centre Technique municipal), Lycée de l'Essouriau, Centre commercial Ulis 2, Hôpital GHNE - Orsay, les commerçants (Diagonal, boulangerie de Carrefour).

Les associations du Collectif Téléthon des Ulis : ADAM, APEX*Ulis, AVAG, CIFORDOM, Cœur Miséricordieux, DIVER6T, EMU, Kama World Musik, RINNA, l'UAU, ainsi que d'autres associations et bénévoles.

Le Collectif Téléthon



Samedi- Stand Centre commercial Ulis2 et chorale de l'EMU



Au lycée- une équipe avant la course



Stand à l'hôpital



Dimanche- au marché des membres du Collectif



Vente dans le hall du lycée

Au Lycée de l'Essouriau.

Ce vendredi 5 décembre, c'est sous un ciel plutôt clément que s'est déroulée la 10e édition du Téléthon à l'Essouriau. Cette année, ce sont 22 équipes d'élèves et de professeurs qui se sont élancées pour courir 42 km autour du lycée et 12 équipes qui se sont affrontées pour un tournoi de foot. Se sont mobilisés également :

- nos pompiers juniors pour assurer la sécurité de tous ;
- les élèves de la MDL (Maison des Lycéens) pour tenir le ravitaillement, s'occuper de la sono ;
- des élèves volontaires pour tenir les stands qui ont rempli le hall du bâtiment B, stands d'objets, de boissons, bonbons, crêpes, gâteaux, pop-corn.

Les élèves ont également pu profiter des grands jeux prêtés par l'*AVAG*. Cette après-midi vient clôturer 15 jours de mobilisation et de sensibilisation. En effet, nous avons accueilli **Claire Bichat du Généthon**, des élèves de seconde sont passés dans toutes les classes pour présenter l'*AFM-Téléthon* à l'aide de vidéos réalisées en cours et motiver leurs camarades à participer et des élèves de première ont préparé des panneaux expliquant les maladies génétiques touchant les familles ambassadrices.

Toute cette mobilisation au sein du lycée a permis de récolter plus de 3 500 € pour l'*AFM-Téléthon*.

Estelle et Virginie,
Enseignantes et coordinatrices



Dessin de Chloé

Le petit train de mots notes

Dans la nuit chemine un petit train
L'alphabet dort en couchette
Quand le contrôleur perd sa casquette
les mots font la galipette
et les notes s'accrochent

Des wagons de mots notes
se suivent sur les rails
les voyelles sommeillent
et les consonnes baillent
au triage neuronal
escale « symphonie paysage »
Personne ne descend

Chantonne petit train
Vingt-six lettres voyagent
en mélodie d'images

Frédérique Duriez
Parcours Hélium
octobre 2025, Les Molières



Parle

Si un proche t'approche trop,
Joue avec ton corps sans ton accord,
Touche l'intime ou l'intouchable,
Tu as le droit de dire NON,
Tu as le droit d'en parler,
Tu trouveras quelqu'un pour t'écouter.

Si quelqu'un te blesse,
Même sous les caresses,
Si quelqu'un te violente,
Par ses mots ou sa force puissante,
Si quelqu'un te harcèle,
Te tient par ses ficelles,
Tu as le droit de dire NON,
Tu as le droit d'en parler,
Tu trouveras quelqu'un pour t'écouter.

Si quelqu'un nie ce que tu es
Ou te traite tel un objet,
Si quelqu'un te fait du mal,
Trouvant ça drôle ou même banal,
Tu as le droit de dire NON,
Tu as le droit d'en parler,
Quelqu'un est là pour t'écouter.

Catherine Caby-Huck

*Extrait du recueil Offrir l'avenir !
Manifeste pour les droits des enfants*

Clown

Dans le cirque, l'amuseur est rentré
D'un air burlesque et gaiement accoutré.
Regard scintillant, pommettes vermeilles,
Tous s'émerveillent d'un pitre pareil.

Ses vêtements multicolores vibrent
En suivant le déhanchement libre
De ses membres maladroits, malhabiles,
Qu'il ne peut, sans effort, rendre dociles.

On jubile, on exulte, on s'esclaffe,
Devant ce bouffon aux mille gaffes.
Mais derrière son maquillage hilare
Coulent les pleurs d'une vie sans espoir.

Catherine Caby-Huck

Recettes de l'AMAP Ulis

Depuis mars 2024, Carole Legris cultive 8 bassins de cresson à Chalo-Saint-Mars. Les bassins sont alimentés par des puits artésiens. Carole livre l'*AMAP Ulis* tous les 15 jours (d'octobre à avril) pour ceux qui ont signé un contrat. Elle nous propose des recettes pour utiliser ce cresson.

Houmous au cresson

Ingrédients pour un pot

180g de pois chiches cuits
70 g de cresson
1c. à soupe de purée d'amandes blanches
Sel et poivre

Préparation

- Couper la botte au ras des feuilles, au niveau du lien.
Rincer le cresson.
- Le mettre dans un mixer avec les autres ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
- Déguster.

Soupe de cresson

Ingrédients

2 bottes de cresson
1 petit oignon, ou ail, ou échalote
2 noix de beurre (40g)
2 cuillères à soupe de farine ou 200g de pommes de terre
0,75l ou 1l de bouillon de légumes
4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

- Hacher l'oignon et le faire revenir 5 min. dans le beurre.
- Ajouter, après les avoir lavées, les 2/3 des bottes de cresson et les faire fondre en remuant. (Garder des feuilles pour la fin de cuisson).
- Ajouter la farine, ou vos pommes de terre coupées finement, remuer et diluer petit à petit avec le bouillon chaud.
- Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les feuilles de cresson restantes, laisser mijoter encore 5 minutes.
- Passer le tout au moulin à légumes et avant de servir ajouter la crème et éventuellement des croûtons de pain frits. Votre potage de cresson de fontaine est prêt !



La philatélie pour se cultiver

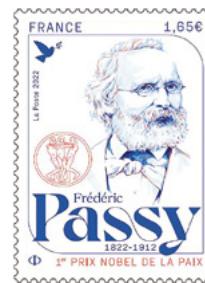
L'Association Philatélique des Ulis (APU) organise comme chaque année sa **journée philatélique le dimanche 1er février 2026** au LCR de la Treille. À l'automne 2026, nous organiserons une exposition à la MPT de Courdimanche sur le thème des Prix Nobel, préparée par un membre du club spécialiste français du sujet. Ces 2 activités publiques ont pour but de faire découvrir ou redécouvrir la philatélie, qui est l'ART de collectionner les timbres (et autres vignettes, cartes, enveloppes).

Tout au long de l'année, lors des rencontres bimensuelles, les membres du club se retrouvent pour parler philatélie, échanger des timbres, utiliser les ressources des catalogues du club et passer un bon moment. Les timbres amènent des discussions variées techniques, historiques (territoires qui ont changé de pays), géographiques (où se trouvent certains pays qui ont maintenant disparu ou changé de nom), culturelles, scientifiques, etc. Venez nous y rencontrer pour découvrir ou échanger les 2e et 4e dimanches du mois, au LCR du 15 Courdimanche, de 10h à 12h.

Nous sommes tous « timbrés » à notre manière et nous serions très heureux de partager notre passion avec vous.

Frédéric Passy reçu,
en 1901, le premier Prix Nobel
de la Paix, conjointement avec
Henri Dunant.

Pierre Audonneau



Le club d'échecs

Les noirs jouent et gagnent



Solution

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 ... Fg4+ | |
| 2 RxFg4 Dg5+ | 4 Re2 Df2+ |
| 3 Rf3 Dg3+ | 5 Rd3 Dd2 mat |

Le Comité de jumelage des Ulis renforce ses liens d'amitié : succès de l'accueil de la délégation de l'association BeLK e.V. de Naumburg.

La ville des Ulis, fidèle à ses engagements européens, a accueilli avec enthousiasme une délégation de son homologue et jumelle allemande, Naumburg (Saxe-Anhalt). Du 6 au 9 octobre 2025, l'association *BeLK e.V.* de Naumburg a effectué une visite riche en échanges, axée sur les actions de bien-être social et l'engagement citoyen. Ce voyage organisé dans le cadre du Projet du Fonds citoyen franco-allemand sous le thème : *Façonner l'avenir ensemble*, en s'appuyant sur les liens de jumelage entre la ville des Ulis et sa jumelle de Naumburg, a permis d'étendre les relations au-delà des deux équipes municipales, particulièrement entre le Comité de jumelage des Ulis présidée par Mme Aïssatou Tendron et l'association *BeLK e.V.* Ce voyage a consolidé les partenariats entre les deux associations.

Au cœur du bien-être et de la solidarité

L'association allemande, reconnue pour ses initiatives en faveur des seniors et de l'inclusion sociale, a été immergée dans la vie associative ulissienne. Le programme de la visite était dense.

Découverte du Service des Aînés : les visiteurs ont assisté à des ateliers et des discussions sur les méthodes d'accompagnement du grand âge et le maintien du lien social, un domaine d'excellence aux Ulis. Rencontre avec le tissu associatif local : une table ronde a été organisée à la Maison des Associations, réunissant des acteurs clés du domaine social et de l'entraide. Une autre a eu lieu à la Maison pour Tous de Courdimanche avec des associations agissant sur la solidarité et la culture. Ce furent 2 séquences de confrontation entre les approches françaises et allemandes en matière de solidarité et un moment apprécié de partage de pratiques associatives qui a permis aux associations ulissiennes, invitées par le Comité de jumelage, de présenter leurs associations et raconter leur fonctionnement.

Échanges sur la découverte immersive : grâce aux équipes de la Fabrique citoyenne et de la Vie associative de la ville des Ulis, un temps fort a été consacré à la découverte des lieux symboliques et représentatifs des Ulis. Des lieux qui reflètent la diversité culturelle et l'offre sportive qui font de notre ville encore plus que jamais une terre d'ouverture et de talents. Les hauteurs du plateau de Courtabœuf offrant une riche perspective pour admirer une vue d'ensemble sur la vallée, sur Orsay, témoignent de la richesse architecturale historique de la ville, mais aussi un point d'observation pour comprendre la position stratégique des Ulis entre nature, science, (avec le plateau de Saclay) et urbanité. Cette visite des Ulis a permis à la délégation de découvrir une ville jeune, dynamique, multiculturelle et tournée vers l'avenir, mais aussi attachée à ses racines humaines et sportives. Un laboratoire du vivre-ensemble où la modernité urbaine côtoie la nature et la convivialité.

Un élan d'amitié transfrontalier : À l'occasion des derniers instants qui clôturent cette visite d'amitié en présence de Mme Emilia Ribeiro, adjointe au Maire, chargée des Relations internationales, la présidente du Comité de jumelage, Mme Aïssatou Tendron a souligné l'importance de ces rencontres : “*Ces échanges ne sont pas seulement institutionnels. Ils sont humains. L'association BeLK e.V. nous apporte une vision nouvelle de l'organisation du bien-être communautaire, et nous sommes fiers de leur montrer le dynamisme et la richesse de notre tissu associatif. C'est le véritable sens du jumelage*”.



Accueil et échange de cadeaux

Une des responsables de la délégation de l'association allemande, Mme Berger, faisant aussi office d'interprète, a transmis dans un premier temps les chaleureuses et dévouées salutations de la présidente de leur association Mme Christiane Krug qui n'avait pas pu être du voyage. Ensuite, elle a exprimé sa gratitude : “*Nous repartons des Ulis avec de nouvelles idées et surtout avec le sentiment d'une amitié renforcée. Nous avons beaucoup à apprendre de la proximité et de la chaleur de l'accueil ulissien*”.

Les deux parties ont d'ores et déjà planifié d'autres étapes de cet échange, qui verra des représentants du Comité de jumelage se rendre à Naumburg l'année prochaine pour approfondir ces thématiques essentielles au « bien-vivre ensemble » et signer une convention de coopération entre les deux associations.

Cette visite des membres de l'association *BeLK e.V.* constitue un marqueur déterminant dans les relations entre les deux associations dont il aura été question à l'occasion de la soirée culturelle annuelle du Comité de jumelage des Ulis du samedi 29 novembre 2025.

Samaté Arendoort