



# ACTU' Seniors

N°6 - Janvier 2024

**L'actualité de Champagne-sur-Oise**  
pour les jeunes de plus de 65 ans



P. 2 à 3  
ZOOM SUR  
LES TRANSPORTS



P. 4 à 6  
LES ATELIERS



P. 7  
ESCAPADE



P. 8 et 9  
LES MAINS AGILES



# ZOOM SUR L'AIDE AU TRANSPORT : LE FORFAIT AMETHYSTE

Le Forfait Améthyste est réservé aux personnes âgées ou handicapées sous conditions de ressources ou de statut, résidant en Île-de-France.

Il permet de se déplacer de manière illimitée dans les transports publics d'Île-de-France (métro, bus, train, RER, tram) à l'intérieur des zones de validité. Il est valable un an à partir de sa date d'émission et il est renouvelable chaque année.

## Le coût

Il varie selon le forfait choisi et est variable en fonction de votre situation.

Le forfait amethyste est accordé :

- Aux personnes âgées de 65 ans et plus, **non imposables**.
  - le coût du forfait varie de 65 € à 316 € /an en fonction du zonage souhaité
- Aux anciens combattants, **veuves de guerre**, infirmières de guerre volontaires 39/45, anciens réfractaires au STO et anciens déportés et internés de 39/45 âgés de 65 ans et plus.
  - Gratuité pour les zones 4 et 5 et 25 €/an pour l'ensemble des zones

## Les différentes zones

Pour bien choisir votre forfait et pouvoir voyager sans encombres, reportez vous aux zones ci-dessous :

**Zone 1** : Paris intramuros

**Les zone 2-3** les Hauts-de-Seine (93), la Seine-Saint-Denis (92) et le Val-de-Marne (94).

**Les zones 4-5** comprend l'Essonne (91), le Val-d'Oise (95), la Seine-et-Marne (77) et les Yvelines (78).



## Quatre étapes sont nécessaires pour obtenir le forfait Améthyste :

### 1 Acquérir gratuitement un passe Navigo mois/semaine :

- En se rendant dans les agences commerciales de la RATP / SNCF Transilien en présentant un justificatif d'identité et un justificatif de domicile
- En la commandant à partir du site internet [www.navigo.fr](http://www.navigo.fr)
- en contactant l'agence Navigo au 09 69 39 66 66 (appel non surtaxé)

### 2 Demander le formulaire « forfait Améthyste » auprès du Conseil départemental en se

rendant sur le site [www.valdoise.fr](http://www.valdoise.fr) ou auprès de l'accueil de la mairie ou au CCAS de votre domicile.

### 3 Compléter le formulaire correspondant à votre situation

et le transmettre avec les documents demandés à l'adresse suivante :

Service aux usagers des transports du Conseil Départemental

Hôtel du Département

Bâtiment D, rez-de-chaussée,

2 avenue du Parc - 95032 Cergy-Pontoise

Pour tout renseignement, contactez le Conseil départemental au 01 34 25 35 00 (uniquement le matin de 9h à 12h) ou par email à : [amethyste@valdoise.fr](mailto:amethyste@valdoise.fr)



- 4 Attendre le courrier du Conseil départemental qui confirme l'acceptation du dossier
- 5 Enregistrer le forfait Améthyste sur le pass Navigo dans les stations de métro ou gares SNCF avant de pouvoir voyager.

## Les moyens de transport réservés aux séniors

### Rappel : Le dispositif Roul'vers

La "Navette d'accès aux soins" est un service gratuit qui permet aux personnes rencontrant des difficultés de mobilité (absence de véhicule) de se rendre dans les structures de santé situées dans le Val d'Oise :

Hôpital de Beaumont-sur-Oise, Hôpital de Saint-Martin du Tertre, Clinique Conti à l'Isle Adam, Hôpital de Pontoise, Clinique Sainte-Marie d'Osny, Centre d'Imagerie à Franconville.

Ainsi que chez les différents professionnels de santé de la commune ainsi que les communes de la CCHVO et les communes limitrophes (l'Isle l'Adam et Parmain). Ce service étant très sollicité par toutes les communes de la CCHVO, veuillez anticiper vos demandes de transport et vous inscrire auprès du CCAS.



### Attention !

**Le dispositif Roul'vers n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite ou aux personnes âgées privées d'autonomie.**



## LA NAVETTE

*pour le marché de L'Isle-Adam*

Pour rappel, une navette est à votre disposition si vous êtes non véhiculé mais mobile pour vous emmener, dans la limite des places disponibles, le vendredi matin (sauf cas exceptionnel) au marché de l'Isle-Adam ou dans la zone commerciale du Grand val à L'Isle-Adam.

### INFORMATION IMPORTANTE

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2024, si vous souhaitez bénéficier de cette navette, nous vous demandons de vous inscrire obligatoirement avant le jeudi, 15h au plus tard, de la semaine en cours.

**Pour vous inscrire, il suffit de transmettre vos nom et prénom et vos coordonnées téléphoniques à l'accueil de la Mairie au 01 30 28 77 77.  
Une personne non inscrite ne pas pourra bénéficier de ce transport.**

## Arrêts et horaires de la navette

9h00	9h05	9h10	9h15	9h17	9h20	9h35	9h45	11h30	11h35
Rue des Martyrs (Lavoir)	Arrêt Bas Tesson	Arrêt salle Scheurer	Rue Jules Picard (Fontaine)	Arrêt 9 rue de Jouy	Arrêt Beaux Soleils	Arrêt à Carrefour	Marché de L'Isle-Adam	Départ Eglise de L'Isle-Adam	Départ de Carrefour



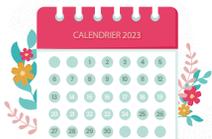
# ATELIERS

## L'ATELIER MÉMOIRE EST DE RETOUR ...

Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire. C'est en multipliant les sources de plaisir et les centres d'intérêt qu'on stimule sa mémoire. Nous vous proposons 11 séances interactives pour stimuler votre mémoire et acquérir des stratégies de mémorisation à utiliser au quotidien.

**Les séances auront lieu les mardis de 14h à 16h en Mairie (salle du Conseil) :**

- **Les 06 - 13 - 20 - 27 février 2024**
- **Les 05 - 12 - 19 - 26 mars 2024**
- **Les 02 - 09 - 16 avril 2024**



## GYM DOUCE

La Gym Douce reprend avec Stéphanie, votre professeure accréditée par le Comité départemental de gymnastique volontaire du Val d'Oise.

**Les cours auront lieu à la salle Scheurer tous les mercredis de 10h30 à 11h30 :**

- **06 - 13 - 20 - 27 mars 2024**
- **03 - 24 avril 2024**
- **15 - 22 - 29 mai 2024**
- **05 - 12 - 19 juin 2024**



### **Première inscription ou réinscription obligatoires.**

Un certificat médical indiquant « pas de contre-indication à la pratique de la gymnastique douce en entraînement » vous sera demandé pour les premières inscriptions.

Le nombre de places étant limité et au regard du succès de cet atelier, il est fort possible que deux groupes soient formés et que chaque groupe bénéficie d'une séance tous les quinze jours.



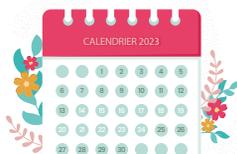
# ATELIERS

## SÉANCES DE YOGA DU RIRE ET DE SOPHRO-RELAXATION

Karine BAUDEL, experte en bien-être, sophro-relaxologue revient pour vous proposer des séances de yoga du rire et de sophro-relaxation afin de faire le plein de positif et évacuer les tensions.



**Les cours de yoga du rire auront lieu à la salle Scheurer de 9h30 à 10h30 les :**



- **Jeudi 14 et 28 mars 2024**
- **Jeudi 04 et 18 avril 2024**
- **Jeudi 16 et 30 mai 2024**
- **Jeudi 06 et 20 juin 2024**

La pratique du Yoga du Rire ne requière aucune capacité particulière et il n'existe pas de contre-indication à rire. Toutefois sa pratique peut être déconseillée à des personnes souffrant de pathologies graves (pb cardiaques, hernie, épilepsie, mal de dos important ou chirurgie datant de moins de 3 mois).

**Les cours de sophro-relaxation auront lieu à la salle Scheurer de 10h30 à 11h30 les :**

- **Jeudi 14 et 28 mars 2024**
- **Jeudi 04 et 18 avril 2024**
- **Jeudi 16 et 30 mai 2024**
- **Jeudi 06 et 20 juin 2024**

## ATELIER CULINAIRE « SENIORS »

Alexandra, diététicienne vous propose deux nouveaux rendez-vous pour préparer des recettes équilibrées avec des fruits et légumes de saison et à petit budget.

**Venez partager un moment convivial au Foyer des Anciens à partir de 10h le :**



- **Lundi 11 mars 2024**
- **Lundi 13 mai 2024**



**Inscription obligatoire pour tous les ateliers.  
Nombre de participants limité.**



# ÉVÈNEMENTS

## THÉ DANSANT

Le thé dansant revient cette année.  
Nous vous donnons rendez-vous sur la piste de danse le :

**Vendredi 16 février 2024**

**De 14h à 17h**

**Salle Scheurer**



Cet après-midi dansant sera animé par Music & Events.  
Convivialité, bonne humeur, de la musique et des pas de danse garantis.

**Inscription obligatoire**

## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Les enfants du Centre de Loisirs vous invitent à nouveau à deux après-midis récréatifs.  
Nous vous proposons :

### UN APRÈS-MIDI GOURMAND

Faites découvrir votre recette « sucrée » préférée.  
Le temps d'un après-midi, jouez au Chef, les enfants seront vos commis.  
Dégustez ensemble le goûter préparé.

**Mercredi 5 juin 2024**

**au Foyer des Anciens de 14h à 16h30**

### UN APRES MIDI « JEUX EN EXTERIEUR »

La pétanque, le molkky, le tennis de table et les jeux en bois seront de la partie.  
Pour ceux qui le souhaitent, des jeux de société et un atelier origami seront à votre disposition au foyer des anciens.

**Mercredi 19 juin 2024**

**au Foyer des Anciens et au Parc Municipal de 14h à 16h30**

Cet après-midi se clôtura par un goûter pour les petits et grands.

**Inscription obligatoire, nombre de participants limité.**



# L'ESCAPADE

## Découvrir et partager

Evader vous, le temps d'une journée à la station balnéaire du Touquet.



### UN VOYAGE ENTRE TERRE ET MER

**VENDREDI 24 MAI 2024**

**Départ du bus à 8h place Verdun**

•

Arrivée sur place, nous accueillerons notre guide qui nous fera découvrir les lieux incontournables qui font la renommée de la station.

Il nous contera l'histoire de Paris-Plage, et vous révélera tous les secrets des monuments les plus remarquables. Cette visite sera suivie d'un déjeuner dans une brasserie d'exception au décor boisé et cuivré, à l'atmosphère de club Anglais élégante, chaleureuse et cozy.

•

#### **MENU**

##### **Apéritif**

Ceviche de daurade royale, coriandre, citron-vert  
ou Gravelax de bœuf, crème de maïs, avocat

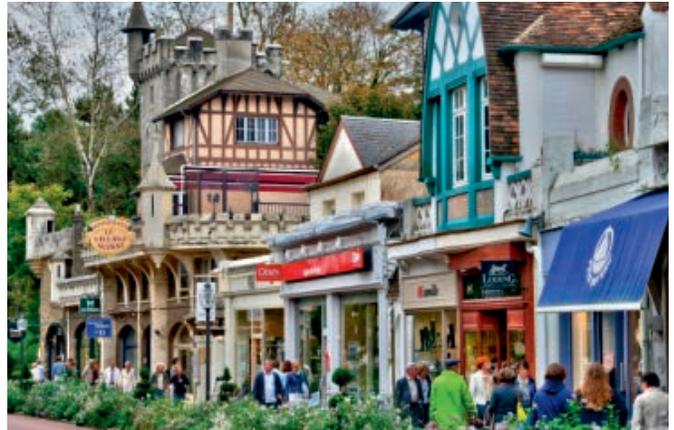
Bas carré de veau cuit 24h basse température, jus  
de veau marengo, légumes de saison  
ou Dos de cabillaud, bouillon à la citronnelle,  
légumes de saison

Dessert du jour

•

Après le repas, vous aurez votre après-midi de libre pour vous promener sur la plage (Prévoir chapeau, protection solaire et nécessaire de baignade) et/ou vous balader dans le centre-ville, célèbre pour ses boutiques qui débordent de trésors Shopping assuré !

**Retour à Champagne-sur-Oise vers 19h30**  
(en fonction de la météo).



**Inscription obligatoire. Nombre de participants limité.**  
**Une participation financière vous sera demandée après la validation de votre inscription par le CCAS.**

# ASSOCIATION LOISIRS ET CULTURE DE CHAMPAGNE-SUR-OISE

## Les Mains Agiles



**L'ALCC (Association Loisirs et Culture de Champagne sur Oise - loi 1901)** créée depuis le 15 décembre 1966 propose aux Champenois diverses activités. Chaque année elle s'est enrichie de nouvelles prestations.



Elle touche toutes les tranches d'âges :

- Petite enfance : éveil corporel ;
- Enfants et adolescents : arts plastiques et graphiques, anglais et théâtre ;
- Adultes : anglais, théâtre, randonnée, couture, arts plastiques, yoga, gymnastique, pilate, Jeux de société et mains agiles.



### Les mains agiles

C'est un atelier Animé depuis de nombreuses années par des bénévoles de l'ALCC.

Depuis 2017, le groupe d'adhérentes fonctionne sous forme de partage de savoirs et au profit de causes à vocation solidaire (Petits frères des pauvres, Octobre Rose, Téléthon, écharpes et bonnets pour les SDF, trousseau complet layette premier âge pour un bon départ de mamans en difficultés).

Les projets 2024 peuvent évoluer vers d'autres causes humanitaires. A développer et à réfléchir toutes ensemble.

Il n'en reste pas moins que les adhérentes viennent aussi pour partager des moments d'amitié, rompre la solitude et aborder des sujets légers.



### Adhésion

Il est possible de s'inscrire en cours d'année, l'adhésion obligatoire est de 15 euros, la cotisation annuelle de 30 euros, soit 10 euros par trimestre, calculable en fonction des trimestres de fréquentation de l'atelier.

**Pour rejoindre les mains agiles, contactez :  
Mme Maryse FALEMPIN au 06 18 58 35 67.**

## Où? Quand ?

Ces rencontres se font tous les mardis après-midi de 14 à 18 heures au 29 rue de Chambly - premier étage. Une petite pause vers 16 heures pour un petit goûter.

Afin que cette activité poursuive sereinement son chemin, elle accepte des dons de tissu, laine, ruban...

La bénévole éprouve beaucoup de plaisir à retrouver chaque semaine des personnes (10 à 14 inscrites) tellement différentes. Elles amènent leur bonne humeur et leur bon cœur.



**Si vous avez du tissu en coton, de la laine, ruban, ou encore des oreillers propres afin de récupérer la bourre/ouate, vous pouvez en faire don à l'association : tous les mardis après-midi de 14 à 17 heures au 29 rue de Chambly - premier étage.**

**M. le Maire, Stéphane CARTEADO et le CCAS de Champagne-sur-Oise adressent leurs sincères remerciements à Maryse Falempin et à toutes les adhérentes pour leur générosité, leur convivialité et leur soutien aux causes humanitaires ainsi que pour leur participation aux événements de la commune.**



# Rétrospective en image.... Octobre Rose



## Atelier jeux de société



## Atelier culinaire

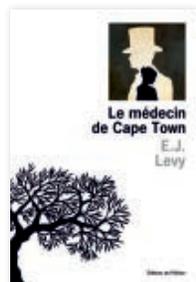


## Conseil des Aînés



# LES LIVRES COUP DE COEUR

par Isabelle LEROY votre bibliothécaire

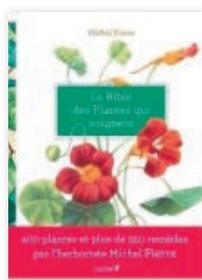


## Un roman très émouvant :

Inspiré de l'histoire vraie du Dr James Miranda Barry, brillant chirurgien de l'armée britannique au XIXème siècle qui a marqué l'histoire de sa discipline, dont l'autopsie révéla qu'il s'agissait d'une femme. Le Médecin de Cape Town retrace une trajectoire extraordinaire qui peut se lire comme un récit d'indépendance, mais aussi une vie marquée par le scandale et le secret.

## Pour les voyageurs : voyages en train en Europe

Le voyage en train est une magnifique aventure et le réseau ferroviaire européen à grande vitesse en fait une alternative possible aux autres modes de transports, qui plus est beaucoup plus écologique !



## La bible des plantes qui soignent/Michel Pierre

Michel Pierre, herboriste renommé depuis plus de 40 ans, nous dit tout sur les plantes médicinales : leurs propriétés, leurs utilisations ainsi que les précautions d'emploi à respecter. Il nous explique aussi sous quelles formes les employer : tisanes, gélules, cataplasmes etc...



## INFORMATION

La bibliothèque change d'adresse mail.  
Vous pouvez dès à présent envoyer vos courriels à l'adresse :  
[bibliotheque@villedechampagne.fr](mailto:bibliotheque@villedechampagne.fr)

### AGENDA 2024 - ASSOCIATION UNRPA

- |  |  |
|--|--|
| <b>27 JANVIER - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET GALETTE</b>  | <b>1<sup>ER</sup> MAI - FÊTE DU MUGUET</b> |
| <b>1<sup>ER</sup> FÉVRIER - REMISE DES TIMBRES</b> | <b>30 MAI - JEUX ET GOÛTER</b>             |
| <b>9 FÉVRIER - JEUX ET GOÛTER</b>                  | <b>20 JUIN - SORTIE EN NORMANDIE</b>       |
| <b>7 MARS - CRÊPES ET TOMBOLA</b>                  | <b>18 JUILLET - PIQUE-NIQUE ESTIVAL</b>    |
| <b>4 AVRIL - SORTIE EXTÉRIEURE</b>                 |  |

### AGENDA 2024 "LES AMIS DE CHAMPAGNE"

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>20 JANVIER 2024 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE</b>         | <b>18 MAI - SORTIE EXTÉRIEURE</b>  |
| <b>17 FÉVRIER 2024 - CHOUROUTE</b>                  | <b>01 JUIN - BARBECUE</b>          |
| <b>16 MARS - CONCOURS DE BELOTE</b>                 | <b>17 AOÛT - SORTIE EXTÉRIEURE</b> |
| <b>13 AVRIL / 30 JUIN - RANDONNÉE</b>               |                                    |
| <b>27 AVRIL / 27 JUILLET - CONCOURS DE PÉTANQUE</b> |                                    |
- Plus d'informations (horaires et lieux) :  
06 77 14 36 91 ou par mail :  
[jean-pierre.marcellin@orange.fr](mailto:jean-pierre.marcellin@orange.fr)

