



n°11 - Juillet 2026

# ACTU' Seniors

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



P.1 à 2  
ZOOM  
& RAPPELS



P.3 à 4  
ACTIVITÉS  
& ATELIERS



P.4 à 5  
RENOUVELLEMENT MANDAT  
DU CONSEIL DES AINÉS



P.6  
PRÉPARER LA FIN  
D'ANNÉE !



## ZOOM & RAPPELS

# Canicule et fortes chaleurs

Chaque année, **à partir du 1er juin**, la **commune et le CCAS active le plan national canicule**, en ouvrant son premier niveau de veille saisonnière jusqu'au 15 septembre.

Dans ce cadre, le Maire doit **recenser les personnes âgées, isolées, handicapées ou fragiles** et tenir à jour un registre nominatif confidentiel, destiné à renforcer leur protection en période de fortes chaleurs.

En cas d'activation du niveau 3 canicule (vigilance orange : alerte canicule) par le Préfet du Val d'Oise, les personnes inscrites sont contactées directement à leur domicile, et leurs proches sont prévenus en cas de difficulté.

L'inscription peut être réalisée par la personne concernée, son représentant légal ou un tiers. Si vous êtes déjà inscrit(e) sur ce registre, n'hésitez pas à signaler tout changement de coordonnées afin de garantir une prise de contact efficace en cas d'alerte.

### Comment s'inscrire ?

- En remplissant en ligne le formulaire sur le site [www.champagne95.fr](http://www.champagne95.fr)
- En imprimant et remplissant le formulaire à renvoyer à l'adresse suivante : [ibajeux@villedechampagne.fr](mailto:ibajeux@villedechampagne.fr)
- En se présentant à la Mairie



### Quels sont les effets de la chaleur ?



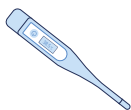
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents et de fortes fièvres, **appelez le 15**.

#### BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

### Comment me protéger ?



Je reste au frais



Je bois de l'eau



J'évite de boire de l'alcool



Je mange en quantité suffisante



Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit



Je mouille mon corps



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



Je fais des activités sans effort

#### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

Canicule Infos Service : 0800 06 66 66 (Appel gratuit entre 9h-19h depuis un poste fixe)

Pompiers : 18 / Urgences : 15

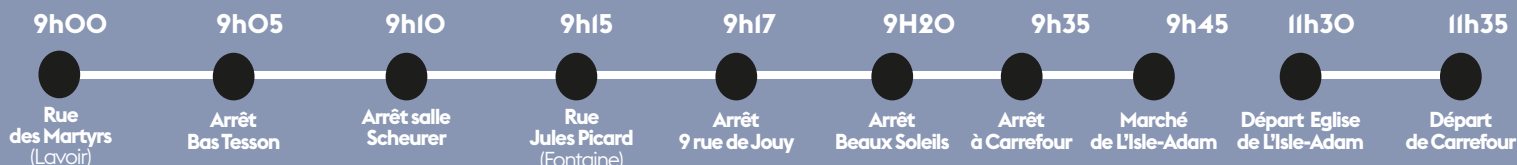
Groupe Hospitalier Carnelle Portes de l'Oise à Beaumont-sur-Oise : 01 39 37 15 20

SOS Médecin 95 : 01 30 40 12 12 / 3625



# Navette du marché

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.



## Dispositif Rouler vers

La Navette d'accès aux soins est un **service gratuit** destiné aux personnes sans véhicule, **facilitant leurs déplacements vers les structures** (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) et **professionnels de santé des communes de la CCHVO et des communes voisines** (l'Isle l'Adam et Parmain).

En raison de la forte demande, il est nécessaire d'anticiper vos trajets et de vous inscrire auprès du CCAS. (Pour rappel, le service est fermé en août et pendant les vacances de Noël).

## Portage de repas à domicile

Vous souhaitez bénéficier d'un repas livré directement chez vous ?

La municipalité propose un service de portage de repas à domicile. **le midi (hors week-end et jours fériés).**

### Tarifs :

**Le coût du repas varie entre 4,61 € et 8,07 € (en fonction des revenus).**

### Comment s'inscrire ?

Pour accéder à ce service, il suffit de : prendre connaissance du règlement de fonctionnement, remplir et transmettre le bulletin d'inscription, accompagné des documents suivants : une copie d'une pièce d'identité, une copie du dernier avis d'imposition.

Le dossier complet doit être envoyé au CCAS :

- par mail : [ibajeux@villedechampagne.fr](mailto:ibajeux@villedechampagne.fr),
- soit par courrier : 8 bis, place du Général de Gaulle, 95660 CHAMPAGNE-SUR-OISE.

### Délais et mise en place

Après réception et validation du dossier, la livraison des repas peut débuter sous 7 jours (délai plus court si retour d'hospitalisation). Le CCAS prendra contact avec vous pour finaliser les modalités.

## Services d'aide à domicile

### SITIS Market, livraison à domicile

Vous n'avez pas de véhicule ou il vous est difficile de vous déplacer pour faire vos courses ?

Le SITIS Market, votre épicerie en alimentation générale situé au 12, rue Jules Picard, met à votre disposition un service de livraison à domicile. Faites vos achats en toute tranquillité, ils se chargeont de vous les apporter directement chez vous. Tél : 01 34 70 16 65

### Associations d'aide à domicile

- Auxi' life 95 - 01 30 34 71 97

Place des Acacias, 95340 Bernes-sur-Oise

- ARIAF 95 - 01 34 44 00 95

32 Rue de la Mare des Noues, 95130 Franconville

- Petits-fils - 01 84 27 06 85

18 Bd de la Paix Bâtiment 9, 95800 Cergy

### Association V.I.E.S - 01 59 44 15 07

Ménage - Aide aux courses - Jardinage - Bricolage  
- Manutention - Aide au déménagement  
rafraîchissement

[contact-cvo@vies95.fr](mailto:contact-cvo@vies95.fr) / [www.vies95.fr](http://www.vies95.fr)



## ACTIVITÉS & ATELIER

# Séances de yoga sur chaises

**Aurélie**, professeur de Yoga de l'**Association S. France** reprend ses séances de yoga sur chaise. Ces cours mettent l'accent sur des mouvements doux, ainsi que sur des techniques de respiration et de relaxation pratiquées en position assise.

Les cours auront lieu à la **salle Scheurer**,  
**les jeudis de 15h à 16h :**

- 17 septembre 2026
- 8 octobre 2026
- 10 décembre 2026



# Séances de gym douce

**Stéphanie**, professeure agréée par le **Comité départemental de gymnastique volontaire du Val-d'Oise**, vous retrouve pour une nouvelle saison de gym douce.

L'inscription, qu'elle soit nouvelle ou renouvelée, **reste obligatoire**.

Pour une première adhésion, un **certificat médical** attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la gym douce sera demandé.

Les séances se tiendront chaque **mardi, de 11h à 12h, à la salle Scheurer**.

- 15 - 22 - 29 septembre 2026
- 6 - 13 octobre 2026
- 3 - 10 - 17 - 24 novembre 2026
- 1er - 8 - 15 décembre 2026

Face au succès de cet atelier et au nombre limité de places, il pourra être envisagé de constituer 2 groupes, chacun profitant d'une séance tous les 15 jours.



# Séances de yoga du rire et de sophro-relaxation

**Karine**, spécialiste du bien-être et de la sophro-relaxation, vous accompagne à nouveau ce semestre en vous proposant des séances dédiées à la détente et à l'harmonie intérieure. Ces moments privilégiés vous aideront à mieux percevoir vos sensations corporelles et à retrouver un équilibre profond entre le corps et l'esprit.

Les séances se dérouleront les **jeudis à la salle Scheurer, de 9h30 à 10h30** pour le yoga du rire et de **10h30 à 11h30** pour la sophro-relaxation:

- 17 septembre 2026
- 1er et 15 octobre 2026
- 5 - 19 novembre 2026
- 3 - 17 décembre 2026



# Atelier culinaire

Votre diététicienne, **Alexandra**, vous retrouvera avec plaisir pour partager des recettes de saison, savoureuses et adaptées aux petits budgets.

Les participants prépareront ensemble différents plats, puis partageront ces réalisations dans un moment convivial, propice aux échanges et au plaisir de déguster ce qui a été cuisiné collectivement.

Rendez-vous culinaire le :  
**2 novembre 2026**  
à partir de 10h au Foyer des anciens



## Atelier bien-être sur internet

L'atelier « Bien sur Internet » revient ce semestre pour vous **accompagner dans la maîtrise des outils numériques** essentiels (tablette, smartphone) et vous aider à naviguer sereinement sur le web.

Vous apprendrez à utiliser les applications, communiquer par courriel, effectuer des démarches en ligne et sécuriser vos usages.

Les séances auront lieu en **Mairie, les mercredis de 14h à 16h** :

- 14 - 21 - 28 octobre 2026
- 4 - 18 - 25 novembre 2026
- 2 - 9 - 16 décembre 2026
- 6 janvier 2027

Pour profiter pleinement de l'apprentissage, nous vous invitons à venir avec votre propre équipement numérique.

Si besoin, une tablette pourra toutefois vous être prêtée.



## Atelier mémoire

L'atelier « Boostez votre mémoire » est de retour !

Ce programme vise à **stimuler les capacités cognitives, mémoire, attention et fonctions exécutives** grâce à des exercices variés et ciblés.

Les participants découvrent comment fonctionne leur mémoire, repèrent les situations du quotidien où elle est sollicitée et expérimentent des stratégies simples pour renforcer mémorisation et attention.

Les séances auront lieu en **Mairie, les mercredis de 10h à 12h** :

- 2 - 9 - 16 - 23 - 30 décembre 2026
- 6 - 13 - 20 - 27 janvier 2027
- 3 février 2027



**Nombre de places limitées  
pour les séances & ateliers :  
inscriptions obligatoires !**



Les ateliers sont soutenus et financés par la commission des finances de la prévention de la perte d'autonomie.



**Vous voulez agir pour votre commune ?**



## Quel est le rôle du Conseil des Aînés ?

Véritable espace d'échanges et de réflexion, ce Conseil permet aux seniors de proposer des idées, de porter des projets et de contribuer concrètement aux actions menées pour améliorer le quotidien des habitants.

### Objectif du Conseil des Aînés :

- Encourager les projets intergénérationnels, favoriser les initiatives qui rapprochent les générations et créent du lien
- Renforcer l'entraide et la solidarité, soutenir les actions qui tissent un véritable réseau social local.
- Participer aux projets d'intérêt général, contribuer à des actions utiles et porteuses pour la commune.
- Valoriser la convivialité et l'implication active, encourager les échanges, l'engagement et le dynamisme des seniors.



## Qui peut candidater ?

Chaque candidat(e) doit répondre aux conditions suivantes :

- être âgé(e) de 65 ans ou plus ;
- résider sur Champagne-sur-Oise ;
- être inscrit(e) sur les listes électorales ;
- ne pas être élu(e) municipal (e) ou marié(e)/pacsé(e) avec un(e) élu(e) municipal(e).
- ne pas être administrateur du CCAS



## Comment candidater ?

Le bulletin de candidature est disponible en Mairie ou sur le site internet.

Il doit être complété et retourné au CCAS :

- en le déposant à l'accueil de la Mairie ;
- par mail à l'adresse : [ibajeux@villedechampagne.fr](mailto:ibajeux@villedechampagne.fr)
- par courrier :  
CCAS, Mairie de Champagne-sur-Oise,  
8 bis place du Général de Gaulle,  
95660 Champagne-sur-Oise.



# APPEL À CANDIDATURE JUSQU'AU 15 SEPTEMBRE 2026

Au fil des mois, les commissions du Conseil des Aînés ont mené des actions variées et porteuses d'une véritable dynamique locale :



## Retour sur les projets du 1er mandat du Conseil des Aînés



« L'atelier de lecture de contes et l'après-midi « jeux de société » ont rencontré un vif succès ! Créant un véritable moment d'échange entre les Aînés et les enfants. Ceci n'est qu'une partie de nos réalisations mais nos cerveaux fourmillent encore de projets tout aussi intéressants ! Pour continuer dans cette voie nous avons besoin d'une équipe motivée, apporteur d'idées nouvelles ! »  
**Christiane Aubin, membre du Conseil des Aînés**



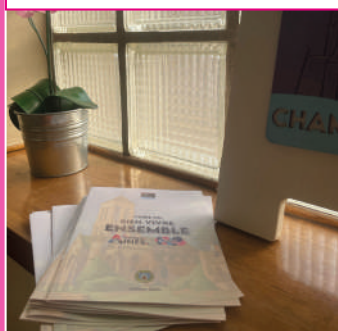
Ateliers intergénérationnels avec le CMJ et le Centre de Loisirs

« Force est de constater que la création du conseil des aînés ainsi que celle du conseil des jeunes fait partie des initiatives importantes et marquantes du premier mandat. Le bilan est remarquable et pérenniser le conseil est une évidence.

Le conseil est une boîte à idées précieuse, certaines seront reprises et bénéficierons de moyens, d'autres non, il faut être à l'aise avec ce point. L'important est de conserver cette ouverture, ce désir de partage et de transmission qui a animé l'équipe du premier conseil. Je souhaite une longue vie au conseil des aînés qui est un maillon essentiel du bien vivre ensemble que nous savons cultiver à Champagne. »

**Thierry Joué, adjoint délégué aux domaines de la Culture, du Patrimoine, de la Vie associative et de la Bibliothèque**

### Création du guide « Bien vivre ensemble »



Exposition culturelle Champagne d'hier et d'aujourd'hui





# LE NOËL

## de nos seniors

*Au choix ...*

### Repas de Noël

Monsieur le Maire Stéphane CARTEADO,  
Président du CCAS

&

Rolande REBYFFE,  
adjointe aux affaires sociales et au logement et  
Vice-présidente du CCAS  
ont le plaisir de vous inviter au Repas de Noël des seniors  
(réservé aux Champenois de + de 65 ans)

**Dimanche 13 décembre 2026**  
**de 12h30 à 18h00**  
**au CCS (Parc Municipal)**

Merci de nous retourner le coupon-réponse complété  
en Mairie avant le **10 septembre 2026**.

Si vous n'avez pas de moyen de locomotion,  
en avertir le CCAS.

Pour les conjoints ou accompagnants de - de 65 ans  
ou ne résidant pas sur la commune,  
une participation de 55 € vous sera demandée.

En cas d'annulation de votre part moins de 8 jours  
avant, le repas vous sera facturé.



### Colis gourmand sucré ou salé

Vous serez invités à venir retirer votre colis  
à la salle Scheurer les

**Vendredi 18 décembre 2026 de 14h à 19h**  
**et**  
**Samedi 19 décembre 2026 de 10h à 16h**

En cas d'empêchement, un proche ou  
un voisin dont vous aurez préalablement  
indiqué les coordonnées sur votre bulletin de  
réservation, pourra le retirer sur présentation  
d'une pièce d'identité.

*Ou*





## LIVRES COUP DE COEUR

## Par Corinne Poulain, votre bibliothécaire

Bibliothèque Mille Pages  
13 rue de Montigny,  
95660 Champagne sur Oise  
bibliothèque@villedechampagne.fr  
01. 34. 70. 98. 03



### « Le plus bel été » Elin HILDERBRAND

Avec plus de trente romans à son actif, Elin Hilderbrand s'est imposée comme l'une des autrices américaines les plus appréciées des lecteurs en quête d'évasion. Surnommée « la reine des lectures de plage », elle situe la plupart de ses intrigues sur l'île de Nantucket, au large du Massachusetts, dont elle restitue avec talent l'atmosphère lumineuse, les paysages marins et la vie locale.

Son œuvre explore les **relations familiales, les amitiés, les histoires d'amour et les secrets enfouis**, à travers des personnages attachants confrontés aux aléas de la vie. Son écriture fluide et accessible, associée à un sens aigu de l'observation des émotions humaines, fait de ses romans des lectures aussi divertissantes que touchantes.

Dans *Le Plus bel été*, Elin Hilderbrand nous entraîne une nouvelle fois à Nantucket, où l'arrivée d'un couple fortuné bouleverse l'équilibre de la communauté. Entre fêtes somptueuses, rivalités sociales et mystères inattendus, l'autrice compose un récit captivant qui mêle suspense, chronique de mœurs et portrait d'une île dont elle connaît chaque recoin. Une lecture idéale pour les amateurs de romans chaleureux, d'ambiances estivales et d'histoires où les apparences cachent souvent bien des secrets.

### « Une pension en Italie » Philippe BESSON

Romancier reconnu pour son écriture **élégante et intimiste**, Philippe Besson occupe une place singulière dans le paysage littéraire français. Depuis son premier roman, il explore avec finesse les **thèmes de l'amour, du désir, de la mémoire et des blessures intimes**. Son style épuré, empreint de délicatesse et d'émotion, lui permet de saisir avec justesse la complexité des relations humaines.

Dans *Une pension en Italie*, Philippe Besson nous transporte dans **l'Italie des années 1960**, au **cœur d'une pension de famille** où se croisent les destins de plusieurs personnages. À travers le regard d'un adolescent en vacances avec ses parents, le roman évoque les premiers émois, la découverte du monde adulte et les secrets qui se cachent derrière les apparences.

Dans ce décor méditerranéen baigné de lumière, les tensions familiales, les désirs inavoués et les drames silencieux se dévoilent peu à peu.



### « Détours en France »

Un nouveau titre vient enrichir la collection des périodiques de la bibliothèque : « *Détours en France* ». Chaque mois, ce **magazine** vous invite à **découvrir une région française** sous un angle original et authentique.

Partez à la rencontre des richesses de nos territoires à travers des reportages consacrés aux monuments historiques, aux paysages remarquables, aux lieux insolites, aux balades urbaines et rurales, ainsi qu'aux rencontres qui font vivre notre patrimoine. *Détours en France* révèle les trésors et les secrets des régions françaises pour vous inspirer de futures escapades.

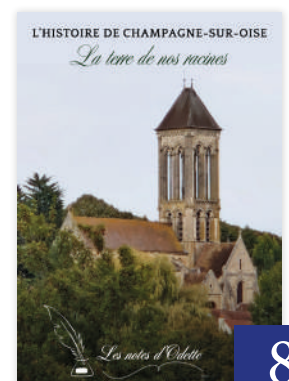
À chaque numéro, une région est mise à l'honneur et la carte Michelin correspondante est offerte pour vous accompagner dans vos découvertes.

### « La terre de nos racines » d'Odette Poiret

À 83 ans, Odette Poiret publie *La terre de nos racines*, un ouvrage passionnément consacré à **l'histoire de Champagne-sur-Oise**. Plus qu'un livre, c'est l'aboutissement d'une vie entière dédiée à la mémoire du village : archives, cartes, photographies, anecdotes... tout y est rassemblé avec le cœur.

Née ici, issue de familles ancrées depuis des générations, Odette raconte un territoire, ses transformations, ses habitants et ses histoires oubliées. Historienne « par devoir », elle écrit pour transmettre : « Je n'ai pas écrit pour vendre. J'ai écrit pour que l'histoire ne se perde pas. »

Entre **souvenirs ruraux, patrimoine local, découvertes étonnantes** (menhir retrouvé, chevalier Galon Montigny...) et anecdotes savoureuses, son travail offre un nouveau regard sur notre commune. Merci Odette, passeuse de mémoire !





# DATES À VENIR

## AGENDA

Retrouvez l'agenda complet sur  
[www.champagne95.fr](http://www.champagne95.fr)



**UNRPA**

Contact : Corinne VASSEUR - 06 72 17 45 48



**21 août 2026**  
**Pique-nique estival**  
Toute la journée,  
hall du CCS



**15 octobre 2026**  
**Sortie à déterminer**  
Toute la journée



**11 décembre 2026**  
**Noël Canadien**  
Horaire à définir



## LES AMIS DE CHAMPAGNE

Contact : Jean-Pierre MARCELIN - 06 77 14 36 91



**19 septembre 2026**  
**Concours de pétanques**  
14h30-18h,  
Foyer des anciens



**3 octobre 2026**  
**Randonnée des "châtaignes"**  
10h-18h,  
Foyer des anciens



**24 octobre 2026**  
**Concours de belote**  
10h-18h,  
Salle Claude germain



**21 novembre 2026**  
**Fête des amis de Champagne**  
8h-18h,  
Salle Scheurer

## LES ÉVÉNEMENTS DE LA COMMUNE

  
Commémoration  
Libération de Champagne  
DIMANCHE 30 AOÛT 2026  
10h  
Rassemblement place du Général De Gaulle  
Discours  
Dépôt de gerbe au monument aux morts  
et minute de silence

**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
DIM 6 SEPT.  
10H-17H  
AU CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

**JOURNÉES EUROPÉENNES DU 19 & 20 septembre PATRIMOINE**  
Patrimoine en péril : préserver, résister et réinventer pour demain !  
DIMANCHE 14h - 17h  
Visite de l'Eglise Notre-Dame de l'Assomption et des résultats des fouilles archéologiques  
Samedi 14h - 17h  
Concert au cœur de l'édifice

**SAMEDI 26 SEPTEMBRE**  
Cancers pédiatriques  
**SEPTEMBRE EN OR**  
CORLOR RUN - Structures gonflables - Défis sportifs - Stands - Restauration  
Entrée gratuite  
Parc municipal, rue Welyon



## RETOUR EN IMAGES

## RETROSPECTIVE

Retrouvez toutes nos actualités sur

 @villedechampagne



Atelier mémoire - 11 février 2026



Atelier sécurité routière - 3 mars 2026



Séance de réflexologie - 23 mai 2026



Sortie des seniors : escapade sur le Réseau des Bains de Mer - 2 juin 2026



# Bel été à tous nos séniors

## CHAMPENOIS !

