

CHAMPAGNE ANIME L'ÉTÉ
Champagne-sur-Oise 06/2022

ACTU' Seniors

N°3 - Septembre 2022

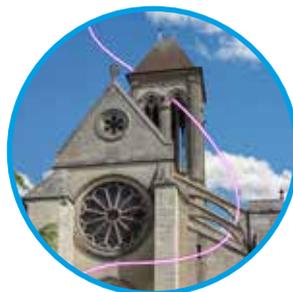
L'actualité de Champagne-sur-Oise
pour les jeunes de plus de 65 ans



P. 2 à 3
ZOOM SUR
LES AIDANTS FAMILIAUX



P. 4 et 5
LES ATELIERS
SELECTION DE LIVRES



P. 6 à 10
LES ÉVÈNEMENTS
RECETTES ET
JEUX



P. 11 à 12
FESTIVITÉS DE NOËL



ZOOM SUR SUR LES AIDANTS FAMILIAUX et les aides en place !

J'aide mon conjoint, mon parent, mon enfant... je suis un aidant.

Vous prenez soin au quotidien d'un proche en situation de handicap, de maladie, de perte d'autonomie ou de dépendance.

Dans la plupart des cas, les aidants familiaux sont les conjoints de l'aidé qui se trouvent dans la même tranche d'âge et qui possèdent donc les mêmes fragilités. Ils vont avoir, en fonction des difficultés de l'aidé, à gérer des dimensions matérielles (ménage, courses, préparation des repas, gestion administrative...), physiques (soins de toilette, déplacements...) et relationnelles.

Ce rôle exige une disponibilité permanente qu'il peut être difficile à maintenir sur le long terme, la santé physique et psychologique pouvant être atteinte par une extrême fatigue, voire un épuisement.

Le rôle des aidants étant de plus en plus reconnu, des aides et des dispositifs spécifiques leur permettent aujourd'hui de souffler un peu.



Le droit au répit

Il existe des solutions alternatives au placement en établissement :

- **L'hébergement temporaire** est indiqué en cas d'absence des proches, de sortie d'hospitalisation, de travaux dans le logement de la personne âgée, d'absence de l'aidant etc.
- **L'accueil de jour** permet aux personnes âgées vivant à domicile et présentant une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, d'être accueillies une ou plusieurs journées par semaine dans une structure adaptée.

Les aides financières possibles :

L'APA à domicile peut permettre de financer, en partie, les prises en charge en accueil de jour. Des aides financières et un soutien psychologique peuvent être demandés aux mutuelles et Caisses de retraite.

Pour tout renseignement, consulter le site :
www.senior.valdoise.fr

Des solutions près de chez vous

- L'admission en **accueil de jour à l'Isle-Adam** se fait après un diagnostic établissant l'existence de troubles neurodégénératifs, au cours d'une consultation mémoire.
- **La plateforme du Centre Hospitalier René Dubos** a pour mission de soutenir psychologiquement, d'orienter et de trouver des solutions de répit aux aidants d'un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson ...).
- **France Alzheimer** (Alzheimer et maladies apparentées) s'engage aux côtés des familles pour optimiser à court terme la prise en soin, et améliorer à long terme la lutte contre Alzheimer.



HOPITAL GÉRIATRIQUE DE L'ISLE ADAM - PARMAIN

Fondation Chantepie Mancier
Pôle ambulatoire – Accueil de jour
Tel : 01.34.69.76.29 ou 01 34 69 00 33

Centre Hospitalier René-Dubos de PONTOISE

Tel 01 30 75 49 96
plateforme.repit@ght-novo.fr

France Alzheimer

42 Rue de Paris 95310
St Ouen l'Aumône
01 34 64 43 03
www.francealzheimer.org

Des services d'aide à domicile

Vous avez besoin d'être aidé à domicile si :

- Vous êtes autonome et que vous avez besoin d'aide uniquement pour faciliter votre vie quotidienne
- Vous êtes en perte d'autonomie et vous avez besoin d'aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne
- Vous rentrez chez vous après avoir été hospitalisé

ARIAF

S'adresse à des personnes âgées et/ou en situation de handicap
2 rue de la mare des noues, 95130 FRANCONVILLE - Site internet : www.ariaf.fr

Missions : entretien du logement, entretien du linge, aide aux courses, compagnie, surveillance et loisirs, accompagnements véhicules (courses, en rendez-vous ...), aide aux démarches administratives, aide aux repas, à la toilette, au lever, au coucher, aide aux transferts (lit/fauteuil/pièce de vie), aide à la mobilité (déplacement à pieds, véhiculé, véhiculé adapté), retour d'hospitalisation

Renseignements au 01 23 24 25 26 / 01 34 44 00 95 ou par email : info@ariaf.fr

AUXI'life 95

S'adresse à des personnes âgées et/ou en situation de handicap
3 - Résidence des Acacias 95340 Bernes sur Oise - Site internet : www.auxilife.fr

Missions : entretien du logement, entretien du linge, compagnie, promenade et loisirs, accompagnements véhicules (courses, en rendez-vous ...), aide aux démarches administratives, aide aux repas, à la toilette, au lever, au coucher, à l'habillage, aide aux transferts (lit/fauteuil/pièce de vie), retour d'hospitalisation, garde de jour et de nuit, aide au répit à domicile

Renseignements au : 01 30 34 71 97 ou par email : auxilife95@auxilife.fr

PETITS-FILS

S'adresse à des personnes âgées et/ou en situation de handicap (sur décision de la MDPH)
15, avenue de Paris 95290 L'Isle-Adam - Site internet : www.petits-fils.com

Missions : aide aux repas, à la toilette, au lever, au coucher, présence de nuit, accompagnements aux courses, promenades, sorties culturelles, entretien du logement, entretien du linge, assistance administrative

Renseignements au 01 84 28 99 92 ou isleadam@petits-fils.com

ASIMPAD (A. de Soins Infirmiers pour le Maintien des Personnes Agées à Domicile)

4 rue Léon Godin 95260 Beaumont-sur-Oise

Son but est d'apporter un soutien aux familles pour faciliter le maintien à domicile, faciliter le retour à domicile après une hospitalisation (toilette, changes...).

Renseignements au : 01 39 37 77 04



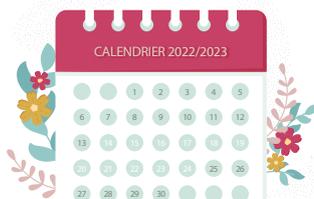


GYM DOUCE

Ça redémarre !

Stéphanie, votre professeure accréditée par le Comité Départemental de gymnastique volontaire du Val d'Oise vous attend pour de nouvelles séances de gym douce dans une ambiance conviviale.

Les cours se dérouleront à la salle Scheurer tous les mercredis de 10h30 à 11h30 :



- **le 05 et le 12 octobre 2022**
- **les 09, 16, 23 et 30 novembre 2022**
- **le 07 et le 14 décembre 2022**
- **le 04 janvier 2023**

Première inscription ou réinscription obligatoires. Le nombre de places étant limité, les personnes inscrites pour la première fois seront prioritaires.

Après validation de votre inscription par le CCAS, un certificat médical indiquant « pas de contre-indication à la pratique de la gymnastique douce en entraînement » vous sera demandé.

GESTES DE PREMIERS SECOURS

Se former aux gestes qui sauvent



La Croix Rouge (Unité Locale Des Berges De L'Oise) vous propose une formation d'initiation aux premiers secours d'1h30.

OBJECTIFS :

Faire face à des situations de danger lorsqu'elles se produisent, mais aussi de prévenir efficacement les accidents.

Cette formation vous permettra de vous initier aux gestes de base de premiers secours, vous sensibiliser à la prise en charge de l'urgence cardiaque et de l'accident vasculaire cérébral. Les sessions se dérouleront au CCS (Parc municipal) **le lundi 7 novembre 2022.**

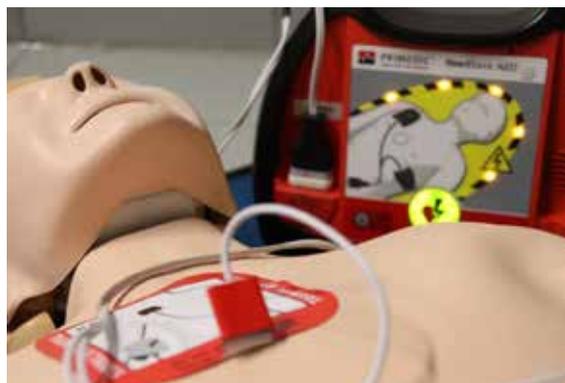
INFOS PRATIQUES :

La première session se déroulera de 9h à 10h30.

La seconde se déroulera de 10h30 à 12h.

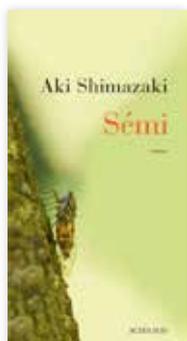
Inscription obligatoire

Chaque session est limitée à 10 places.



LES LIVRES COUP DE COEUR

par Isabelle LEROY votre bibliothécaire



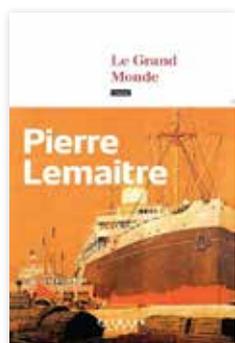
Un roman adulte : Sémi de Aki Shimazaki

Après plus de quarante ans de mariage, Tetsuo et Fujiko se sont installés en maison de retraite car Fujiko, atteinte de la maladie d'Alzheimer, requiert une prise en charge particulière. Un matin, au réveil, elle ne reconnaît plus son époux. D'abord en grand désarroi, Tetsuo entreprend finalement de reconquérir celle qui le prend désormais pour un étranger auquel elle se trouve simplement fiancée. Grand coup de cœur !

Une biographie : Belle Greene de Alexandra Lapierre

Belle et les siens ont beau avoir la peau blanche, ils descendent d'une famille afro-américaine et sont censés se soumettre aux lois ségrégationnistes américaines. Pour y échapper, la mère de la jeune fille décide de changer d'identité à sa séparation d'avec son mari, célèbre activiste noir, et adopte en 1903 le faux nom de da Costa Greene. Désormais officiellement blanche, Belle Greene s'investit dans sa passion pour les livres rares et devient la directrice de l'extraordinaire bibliothèque du riche et puissant J.P. Morgan, qu'elle compte bien rendre la plus importante au monde. Rien n'est simple pourtant : la moindre indiscretion sur ses véritables origines pourrait lui coûter très cher....

Alexandra Lapierre a mené l'enquête pendant trois ans, rassemblant une impressionnante documentation, pour nous raconter, avec le plus grand souci de vérité, l'incroyable parcours de cette femme fascinante.



Une fresque familiale historique : Le Grand Monde de Pierre Lemaître.

Pierre Lemaître nous a délectés avec sa trilogie Les enfants du désastre, qui se déroulait pendant la période de l'entre-deux-guerres, et dont le premier tome, Au revoir là-haut, a remporté le Goncourt en 2013. Voilà qu'il amorce un nouveau cycle qui couvrira les trois décennies suivantes, Les trentes glorieuses. Plongée mouvementée et jubilatoire !

Un nouvel abonnement : Magazine 60 Millions de Consommateurs

Edité par l'Institut national de la consommation (INC), 60 Millions de consommateurs est réalisé par des journalistes professionnels qui travaillent en étroite collaboration avec les ingénieurs, juristes, économistes et documentalistes de l'INC. Tous les sujets sont abordés, du diagnostic énergie en passant par la meilleure épargne, sans oublier le meilleur saucisson à acheter pour vos apéros !



BON À SAVOIR

La bibliothèque dispose également de livres en large vision et de livres audio pour celles et ceux qui préfèrent les gros caractères et/ou écouter les histoires.





LA GUINGUETTE DE CHAMPAGNE-SUR-OISE

Dans la huitième édition du dictionnaire de l'Académie Française, le mot guinguette désigne un "cabaret de faubourg ou de banlieue, où des gens du peuple aiment à se divertir les jours de fêtes". En 2022 cette définition n'a pas tellement changé puisque le divertissement et la fête seront à l'honneur !

La Guinguette
de Champagne-sur-Oise

Spectacle d'époque
Initiation aux danses de 1900 à 1950

Bal rétro
Tango, rock, charleston, boléro...

VENDREDI
14 OCTOBRE
14H - 18H

Organisé par le CCAS, cet après-midi festive et conviviale sera l'occasion d'un voyage dans le temps. Direction le début du siècle dernier pour revivre 50 ans de musique et de danse emblématique.

Un demi siècle de musique

Qui pourrait fredonner une chanson de 1901 ou un air de 1930 ? Peu de monde, et pourtant ces années ont vu naître un grand nombre d'artistes et de musiciens qui, jusqu'à aujourd'hui, enchantent nos oreilles par leurs mélodies entêtantes.

Chacun à leur tour ils ont inventé, enchanté et révolutionné le monde de la musique mais également de la danse. Des inventions majeures auront largement contribué à ces évolutions comme la création du disque 78 tours en 1925, le jukebox en 1927, les premiers 45 tours aux Etats-Unis en 1948 ou le disque vinyle en Europe en 1950.

Un spectacle inoubliable

Pour vous faire vivre un après-midi magique, la "Fée du Bal" va déployer sa Guinguette mobile. Le décor sera planté dès 14h avec un son de bal guinguette inimitable lancé par une radio des années 40. Grâce à elle vous pourrez assister à un spectacle d'environ 1h30 ponctué de danse et d'initiation :

- les guinguettes de Barrière des années 1900 avec la valse et la java
- le Charleston au début des années 20
- puis le swing dans les années 40 et le développement du Lindy Hop
- et enfin le mythique Rock'n'Roll qui ne cesse d'évoluer depuis les années 50.

14 OCTOBRE
14H - 18H
SALLE SCHEURER
INSCRIPTION
OBLIGATOIRE



BIEN MANGER POUR MIEUX VIEILLIR

Le plaisir de manger, c'est à tout âge !

Convivialité, goût, attractivité des aliments, il ne faut pas les négliger même avec l'âge.

En vieillissant, l'organisme change mais les besoins en nutriments restent les mêmes, voire sont augmentés. L'alimentation joue un rôle important dans le « bien vieillir », en permettant à l'organisme de conserver ses réserves et un état nutritionnel stable.

En février dernier, Fabienne HOUOT, diététicienne a proposé lors de l'atelier nutrition, des menus correspondant aux besoins des + de 60 ans en insistant sur le rôle crucial dans l'alimentation des séniors. Ce moment convivial a été fort apprécié des participants.



EXEMPLES DE RECETTES

Version salée

Roulés de jambon au fromage ail et fines herbes

Étaler le fromage ail et fines herbes sur une tranche de jambon

La rouler et la mettre au réfrigérateur

Découper des petits tronçons

Variantes : Roulé jambon-macédoine, roulé jambon-polenta, jambon-melon



Croissants au saumon fumé et au fromage ail et fines herbes

Dérouler la pâte feuilletée et étaler le fromage ail et fines herbes

Disposer 4 tranches de saumon fumé
Couper en 16 triangles et les rouler en croissants

Dorer à l'œuf et enfourner à 180 pendant 20 mn

Version sucrée

Œuf au lait EXPRESS

Faire chauffer 125ml de lait au micro-onde

Mélanger 1 œuf + 15 g de sucre + vanille

Y ajouter le lait chaud, et bien mélanger

Cuire au bain marie au micro-onde deux fois 5 mn (puissance moyenne)

Fondant au chocolat EXPRESS

Faire fondre une barre de chocolat avec 15g de beurre

Mélanger 1 œuf + 15 g de sucre + 10g de farine + chocolat fondu

Cuire dans une tasse au micro-onde 1mn puissance moyenne

Smoothie

Mixer un fromage blanc, des fruits, 50ml de lait et 15g de sucre



**Le bonheur n'est pas que dans l'assiette !
Un bon repas, c'est aussi des plats bien présentés pour mettre en appétit, une belle table dressée et une ambiance paisible.**

Si vous avez une recette préférée que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à nous la transmettre. C'est avec plaisir que nous la publierons.

Rétrospective en image.... Escapade à Sacy-le-Grand



Un remerciement particulier de la part de tous les participants est adressé à Madame Baude pour avoir organisé ces sorties tout au long de l'année.

Atelier nutrition



Carmen, le célèbre opéra de Georges Bizet



LES RENDEZ-VOUS À VENIR...

17 & 18 SEPTEMBRE 2022 - JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

Présentation : Rendez-vous le samedi 17 et le dimanche 18 septembre pour des animations et des concerts. Le programme complet sera disponible en version papier à l'accueil de la mairie.

SAMEDI 1ER OCTOBRE 2022 - OCTOBRE ROSE

Présentation : La Municipalité s'engage depuis plusieurs années aux côtés de La Ligue Contre le Cancer pour la sensibilisation autour du cancer du sein. A l'occasion "d'Octobre Rose", rendez-vous le 1^{er} octobre de 10h à 13h au CCS (Parc Municipal) pour un évènement unique avec une grande tombola.

SAMEDI 1ER OCTOBRE 2022 - FORUM SANTÉ DE LA CCHVO

Forum d'informations sur les droits et la prévention de la santé. De 14h à 18h. Salle Marcel Cachin à Persan

DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2022 - BROCANTE

LES 2, 3 ET 4 DÉCEMBRE 2022 - MARCHÉ DE NOËL



MOMENT DÉTENTE

Jeux de mots, langage et vocabulaire

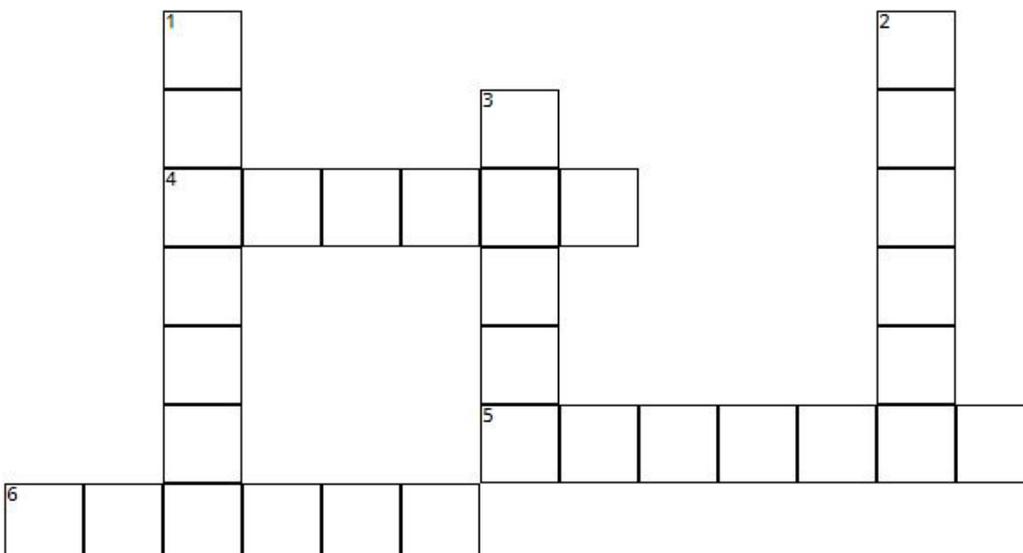


Les mots cachés de l'Actu'Séniors

P	A	T	R	I	M	O	I	N	E	F	X	I	K
L	N	F	E	V	E	N	E	M	E	N	T	Q	W
D	O	V	O	E	V	X	H	D	A	N	S	E	G
S	E	J	A	W	S	E	N	I	O	R	N	A	U
R	K	B	R	O	C	A	N	T	E	B	C	B	I
E	Y	E	M	H	K	J	M	A	R	C	H	E	N
C	P	U	Z	L	I	V	R	E	A	F	A	Y	G
E	A	C	T	U	A	L	I	T	E	H	M	D	U
T	E	J	J	G	Q	V	E	J	T	D	P	F	E
T	Y	B	G	M	E	M	O	I	R	E	A	X	T
E	L	F	M	Z	O	K	K	T	S	U	G	O	T
I	H	A	T	E	L	I	E	R	L	B	N	K	E
N	K	W	U	M	U	S	I	Q	U	E	E	V	R
A	E	U	M	A	G	A	Z	I	N	E	M	C	B

- ACTUALITÉ
- BROCANTE
- DANSE
- GUINGUETTE
- MAGAZINE
- MÉMOIRE
- NOËL
- RECETTE
- ATELIER
- CHAMPAGNE
- ÉVÈNEMENT
- LIVRE
- MARCHE
- MUSIQUE
- PATRIMOINE
- SENIOR

Les mots croisés de l'Actu'Séniors



VERTICAL

1. Parcourir un endroit, une région
2. Bagage
3. Dernière saison de l'année

HORIZONTAL

4. Astre qui donne lumière et chaleur
5. Se fait début septembre par les élèves
6. Quitter un lieu



M. 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 11 décembre 2022

de 12h30 à 18h00
au CCS (Parc Municipal)

L'animation musicale sera assurée par M. Chylinski

Au menu : filet de sandre au beurre blanc, suprême de pintade aux écrevisses, salade, fromage et dessert.

Stéphane CARTEADO
Maire de Champagne-sur-Oise
Président du CCAS

Rolande REBYFFE
adjointe aux affaires
sociales et au logement
Vice-présidente du CCAS

Merci de nous retourner le coupon-réponse complété en Mairie avant le 30 septembre 2022.

Horaire de passage du bus communal (si vous n'avez aucun moyen de vous déplacer) :

11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	11h55	12h00	12h05
Place de Verdun	Lavoir angle Rue des Martyrs et Hôtel Dieu	Rue du Bas-Tesson	Salle Roger Scheurer	Mairie	Carrefour des Beaux Soleils	Angle des Rue de Jouy et des Gaudines	Arrivée au CCS (Parc municipal)

Pour les conjoints ou accompagnants de - de 65 ans ou ne résidant pas sur la commune, une participation de 45€ vous sera demandée.

En cas d'annulation de votre part moins de 8 jours avant, le repas vous sera facturé 45€. Merci de votre compréhension.

Si vous pouvez ou ne souhaitez pas participer au repas de Noël réservez votre colis gourmand à l'aide du coupon-réponse.

Ils seront livrés à votre domicile entre le 5 et le 10 décembre 2022.

Si vous êtes absent pendant la semaine de livraison merci de prévenir le CCAS.



**8 bis, place du Général de Gaulle
95 660 CHAMPAGNE-SUR-OISE**

Tél : 01 30 28 77 74 - E-mail : ibajeux@villedechampagne.fr

