



GUINGUETTE DE CHAMPAGNE
Champagne-sur-Oise 10/2022

ACTU' Seniors

N°4 - Janvier 2023

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



P. 2 À 3
ZOOM SUR L'ADAPTATION
DE L'HABITAT DES SENIORS



P. 4 et 5
LES ATELIERS



P. 6 à 9
FOCUS SUR L'INTERGENERATIONNEL
RENCONTRE AVEC L'ASSOCIATION
ET ESCAPEE EN SOMME



P. 10 et 11
RÉTROSPECTIVE
SÉLECTION DE LIVRES



ZOOM SUR L'ADAPTATION DE L'HABITAT DES SENIORS

et les aides en place !

L'adaptation d'un logement peut s'avérer nécessaire suite à l'apparition d'un handicap après un accident ou une chute ou bien s'imposer au fur et à mesure que son occupant avance en âge.

Adapter son logement peut permettre à la personne âgée de rester autonome dans celui-ci le plus longtemps possible.

Voici des exemples de travaux d'adaptation qui peuvent être réalisés :

- supprimer une cloison
- installer des équipements adaptés : siège de douche mural, barre d'appui
- modifier l'aménagement d'une cuisine, des toilettes ou de la salle de bain : installation d'une douche à l'italienne, de WC surélevés, de nez de marches antidérapants, de revêtements de sol antidérapant
- poser des volets roulants automatisés
- adapter l'éclairage pour éviter les risques de chutes



Comment financer mes travaux pour mieux vivre chez moi ?

Selon vos revenus et le coût de vos travaux, vous pouvez prétendre à des aides et/ou à des subventions qui, cumulées, couvriront en partie ou totalement les frais engagés.

Pour toute demande de financement à un organisme, il est impératif de déposer la demande accompagnée du ou des devis de travaux et d'attendre sa validation avant d'entreprendre la réalisation des aménagements ;

Les conditions et les montants de prises en charge sont propres à chaque organisme.



Les Caisses de retraite et les mutuelles :

Les caisses de retraite et les complémentaires santé peuvent prendre en charge une partie ou la totalité de vos travaux ou aménagements nécessaires à l'adaptation de vos besoins. Certains organismes peuvent proposer un service de diagnostic gratuit réalisé par un ergothérapeute.

La CAF (Caisse d'Allocations familiales)

Si vous êtes propriétaire ou locataire, vous pouvez bénéficier d'un prêt à l'amélioration de l'habitat (Pah) pour réaliser des travaux, de rénovation ou d'isolation thermique, dans votre résidence principale.

Les assurances

Certaines assurances peuvent prendre en charge certains frais, notamment pour des travaux d'adaptation du logement pour une personne victime d'un accident causé par un tiers.

Les aides des collectivités territoriales

Certaines collectivités territoriales (région, département) accordent des aides, des prêts, voire des subventions selon des conditions définies localement. Si vous êtes propriétaire ou si vous êtes locataire et avec l'accord de votre propriétaire, vous pouvez déposer une demande d'aide à sa place pour adapter votre logement. Vous financerez les travaux et bénéficierez des aides de l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) dans les mêmes conditions qu'un propriétaire occupant en contactant :

- Service Val d'Oise Rénov' : 01 30 32 83 15 / information@adil95.org - www.adil95.org

Certains travaux d'aménagement peuvent également être pris en charge dans le cadre de :

- l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) attribuée et versée par le conseil départemental
- la PCH (prestation de compensation du handicap) attribuée par la MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées) et versée par le conseil départemental

Les aides fiscales

Des crédits d'impôt peuvent être octroyés pour certaines dépenses réalisées pour installer des équipements pour personnes âgées ou handicapées.

Je suis locataire du parc privé / parc social

Lorsque vous souhaitez réaliser à vos frais des travaux d'adaptation dans votre logement, l'accord du bailleur est nécessaire. À défaut de cet accord, le propriétaire peut exiger de vous une remise en état du logement à vos frais, à votre départ.

Vous devez adresser à votre bailleur ou propriétaire une demande écrite par lettre recommandée avec demande d'avis de réception. Si vous souhaitez réaliser les travaux à vos frais, son accord reste nécessaire.





L'ATELIER BIEN CHEZ SOI

Le CCAS, en partenariat avec l'association Soliha, vous propose un atelier de prévention « Bien chez soi » sur le thème de l'aménagement du logement. L'atelier composé de 5 séances d'1h à 1h30 animées par un ergothérapeute et un expert en habitat, vous permettra de découvrir :

- **Comment aménager votre logement,**
- **Les bons gestes pour préserver votre mobilité en toute sécurité ;**
- **Des accessoires innovants ainsi que des astuces pour faciliter votre vie au quotidien dans votre logement ;**
- **Des conseils pour faire des économies d'énergie**
- **Les conseils pour engager vos travaux et en savoir plus sur les aides et financements disponibles.**

Pour la réalisation de cet atelier, **un groupe de 8 à 15 personnes doit être constitué**. En-dessous de 8 personnes, les intervenants, pour une question logistique, ne pourront pas assurer les séances. Si vous souhaitez participer aux 5 séances de l'atelier, merci de remplir le formulaire ci-joint. Les dates des séances vous seront transmises ultérieurement (en fonction du nombre de participant).

L'ATELIER GYM DOUCE

Le CCAS reconduit son activité de Gym Douce avec Stéphanie, votre professeure accréditée par le Comité départemental de gymnastique volontaire du Val d'Oise à partir de février 2023.

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



- **1^{er} - 8 - 15 février 2023**
- **8 - 15 - 22 mars 2023**
- **05 - 12 - 19 avril 2023**
- **10 - 17 - 24 - 31 mai 2023**
- **7 - 14 juin 2023**

Première inscription ou réinscription obligatoire.

Le nombre de places étant limité, les personnes inscrites pour la première fois seront prioritaires et devront fournir un certificat médical indiquant « **pas de contre-indication à la pratique de la gymnastique douce en entraînement** ».

RENDEZ-VOUS THÉ DANSANT

Vous avez été nombreux à avoir exprimé vos remerciements pour l'organisation de notre après midi « guinguette » en octobre dernier.

Aussi, nous vous donnons rendez-vous sur la piste de danse pour un nouvel évènement animé par Sonodanse qui vous proposera une programmation musicale variée (années 70, 80, rock, latino, tango, valse, paso, etc..).

Ce sera l'occasion de vous initier à des danses en ligne (Madison, Charleston, Jerusalem, Kuduro, etc...)



Vendredi 3 mars 2023
de 14h à 18h
Salle Scheurer
Inscription obligatoire

L'ATELIER CULINAIRE

Alexandra, diététicienne vous proposera de préparer des recettes équilibrées avec des fruits et légumes de saison et à petit budget et partagera ses conseils et astuces pour que vos plats soient réussis.

Venez partager un moment convivial le :



Jeudi 13 avril 2023
à partir de 10h
Au foyer des Anciens.
Inscription obligatoire



*Crumble de l'atelier
cuisine du 8 novembre*

RECETTE DU CRUMBLE D'AUTOMNE SANS FOUR

Ingrédients :

3 pommes, 3 poires, 2 bananes
125gr de poudre de noisette
100gr de farine

65gr de cassonade
60gr de sucre complet
125gr de beurre doux
Vanille et cannelle (facultatif)

Laver et éplucher les pommes et les poires et les couper en dés.

Faire revenir les morceaux de fruits dans une casserole afin de les ramollir et les faire compoter légèrement.

Verser la farine, la poudre de noisette, le beurre coupé en dés et la cassonade dans un saladier.

Malaxer le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite.

Faire revenir cette pâte dans une poêle afin de la cuire et la rendre légèrement dorée et croustillante.

Disposer les fruits dans des ramequins individuels et recouvrir de pâte à crumble.

Échanges intergénérationnels



À l'heure où le gouvernement développe de plus en plus de projets intergénérationnels afin de lutter contre l'isolement social et de prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées, la municipalité souhaite à son tour renforcer la solidarité entre les générations et de lutter contre l'isolement de nos séniors.

Aussi, le Centre Communal d'Action Sociale vous propose ce semestre de passer des moments privilégiés avec nos jeunes champenois.

Les activités proposées permettent de favoriser les échanges entre petits et grands, la transmission de savoirs et d'entretenir les mémoires.

Sortie au Musée Grévin

Il n'y a pas d'âge pour s'émerveiller au musée Grévin

Envie d'un tête à tête avec Edith Piaf, Louis XIV, Jean Reno ou Maryline Monroe

Laissez les jeunes vous faire découvrir Kendji Girac, Kylian Mbappé



Le Conseil municipal des jeunes composé de 14 jeunes champenois âgés de 11 à 16 ans vous propose de les accompagner pour visiter l'un des musées parisiens les plus célèbres : **le musée Grévin** où sont exposées des statues de cire représentant des personnalités qui ont marqué l'histoire.

Ouvert en 1882, le musée Grévin, a traversé les époques avec une seule et même ambition : proposer chaque jour des rencontres exceptionnelles avec celles et ceux qui ont fait ou font l'actualité !

Acteurs, Chanteurs, Sportifs, Politiques... Rencontrez plus de 200 célébrités dans des décors à couper le souffle et échanger vos impressions avec nos jeunes champenois tout au long de la visite. Profitez-en pour prendre la pose auprès de votre personnalité préférée.

INFORMATIONS PRATIQUES :

LE SAMEDI 1^{ER} AVRIL

Départ du bus à 13h30 Place de Verdun

Départ du musée vers 17h30

Retour à Champagne-sur-Oise vers 19h

Inscription obligatoire

Sortie limitée à 40 personnes
(réservée aux Champenois)



Après-midi jeux de société

Nous vous proposons de passer une après-midi récréative avec les enfants (7 et 8 ans) du centre de Loisirs et de partager un temps autour des jeux de société. Apportez vos jeux de société pour les faire découvrir ou redécouvrir à nos jeunes champenois (petits chevaux, jeu de l'Oie, jeu de dames, etc) . À leur tour, les enfants vous présenteront quelques jeux récents « nouvelle génération » Après avoir fait travailler les méninges, un goûter sera proposé aux petits et grands.



Mercredi 15 mars 2023
Foyer des Anciens
De 14h à 17h

Concours culinaire : Les chefs en cuisine

Nous vous proposons une toute nouvelle activité : un **concours culinaire intergénérationnel**. Par celui-ci, nous espérons rapprocher les générations et vous permettre de transmettre votre savoir et partager avec les plus jeunes vos secrets pour une recette réussie. Le concept :

- Plusieurs équipes se confrontent pour préparer la ou les même recette(s) déterminée(s) par la diététicienne.
- Chaque équipe est constituée d'un ou deux séniors et de deux enfants du centre de loisirs âgés de 6 ans
- Un jury composé d'enfants du centre de loisirs jugera les mets préparés sur plusieurs critères : la présentation, le goût ...



Après la dégustation, aura lieu la remise des prix.
Inscription obligatoire, activités limitées à 8/10 personnes maximum.

Nous comptons sur votre imagination et vos talents culinaires !



• Concours culinaire •

Mercredi 29 mars 2023
Foyer des Anciens
De 14h à 17h





Les Amis de Champagne

Présentation de l'association



La création de l'association

En 1987, l'association a été créée par les riverains de la rue Victor Hugo pour aider des Champenois dans leurs démarches de sauvegarde de leur quartier. Par la suite les activités ont porté sur la défense du patrimoine de Champagne et sur la protection de l'environnement.

Les activités

L'association se consacre aux activités suivantes :

- visites de différents sites dans un rayon de 100 km autour de Champagne,
- barbecue 1 fois par an,
- repas animés par des artistes environ 3 fois par an,
- balades dans les environs de Champagne,
- concours de pétanque, belote, etc....



L'association compte 98 adhérents. Les 10 membres du Bureau de direction, ainsi qu'une équipe d'une vingtaine de personnes, participent à l'animation de l'association. Généralement tous les membres sont prêts à participer à la mise en place des activités.

La cotisation actuelle est de 15€ par an. Pour chaque activité une participation est demandée.



Une chose à retenir :

Convivialité, rencontres, bonheur de se retrouver, de danser, et de s'amuser ensemble.

Les prochains rendez-vous :

- Samedi 14 janvier de 10h à 12h Salle Scheurer : Assemblée générale
- Samedi 11 février de 14h30 à 18h00 Salle des Anciens : Concours de Belote
- Samedi 15 avril de 12h30 à 18h00 Salle Scheurer : Repas Antillais avec animations
- Samedi 22 avril de 14h30 à 18h00 au Foyer des Anciens : Concours de pétanque
- Jeudi 25 mai de 8h à 19h : Visite du Château de Fontainebleau Gorges d'Apremont et repas
- Vendredi 23 juin de 12h30 à 19h00 à Presles : Barbecue

Contact :

Pour nous rejoindre :

06 77 14 36 91 ou par mail :

jean-pierre.marcellin@orange.fr

L'ESCAPADE

Découvrir et partager

Au rythme lent de la rivière, partez à la découverte des Hortillonnages, des étangs... du Pays de Somme.



UNE CROISIÈRE AU RYTHME DE LA SOMME

Jeudi 11 mai 2023

Départ du bus à 10h30 place de Verdun

•

**Embarquement à 12h15
Retour au port prévu à 15h15**

•

Envie de découvrir le paysage fluvial d'Amiens et ses environs...

Alors embarquez pour une croisière le long de la Somme à bord du Bateau restaurant le Picardie.

Vous serez accueillis par un équipage chaleureux qui vous proposera une ballade d'environ 2h où vous pourrez profiter d'un déjeuner sur fond musical avec vue sur les hortillonnages.

Dépaysement total garanti !

•

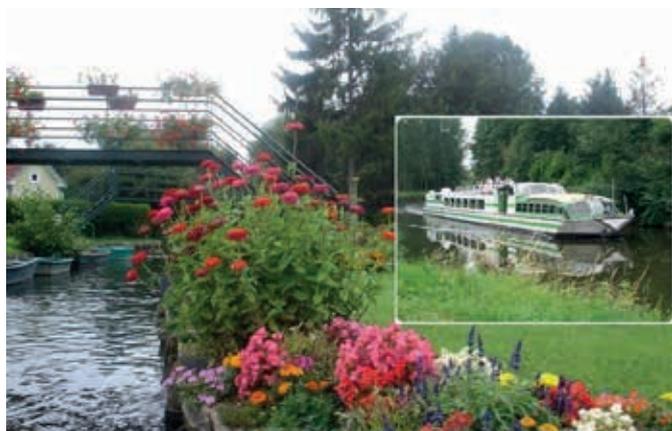
Retour à Champagne-sur-Oise vers 17h

•

**Inscription obligatoire
Nombre de participants limités
(sortie réservée aux Champenois)**



<https://www.hortillonnages-amiens.fr/>



Bateau-Restaurant Le Picardie

Rétrospective en image.... Gestes de premiers secours



Guinguette de Champagne



Repas de Noël des seniors



LES LIVRES COUP DE COEUR

par Isabelle LEROY votre bibliothécaire



Une vie/Simone Veil

Avec la sortie du biopic « Simone, le voyage du siècle » d'Olivier Dahan en octobre 2022, je vous propose de découvrir ou redécouvrir le récit autobiographique de Simone Veil paru en 2007 sous le titre « Une vie ».

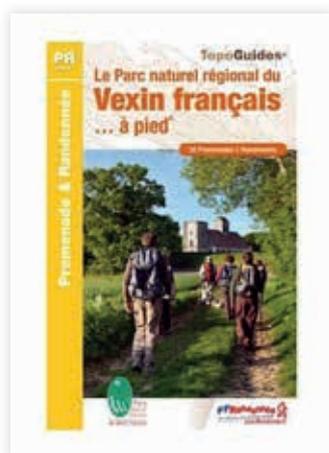
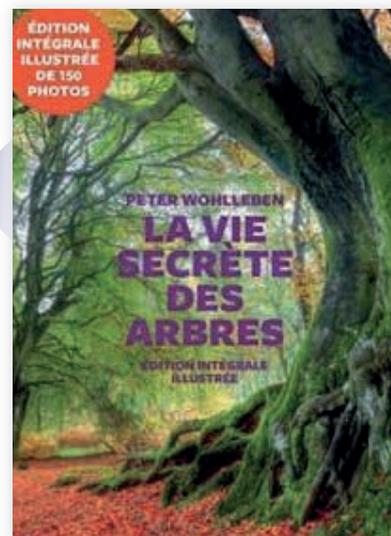
Simone Veil accepte de se raconter à la première personne. Personnage au destin exceptionnel, elle est la femme politique dont la légitimité est la moins contestée, en France et à l'étranger. Elle s'y montre telle qu'elle a été : libre, véhémence et sereine.

La vie secrète des arbres/Peter Wohlleben

LES ARBRES ONT BEAUCOUP À NOUS APPRENDRE

Les citadins regardent les arbres comme des "robots biologiques" conçus pour produire de l'oxygène et du bois. Forestier, Peter Wohlleben a ravi ses lecteurs avec des informations attestées par les biologistes depuis des années, notamment le fait que les arbres sont des êtres sociaux.

La critique française et internationale a salué unanimement ce tour de force littéraire et la manière dont l'ouvrage éveille chez les lecteurs une curiosité enfantine pour les rouages secrets de la nature.



Le Parc naturel régional du Vexin français ... à pied

Un guide de randonnées sur le Parc naturel régional du Vexin français qui offre plus de 800 km de chemins de randonnée balisés. Vaste plateau calcaire ceinturé de rivières, le Vexin français est loin d'être monotone. Parcours d'amples ondulations et surmonté de buttes boisées, il est entaillé de vallées aux profils contrastés. Bonne balade !

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.





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

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

