



ACTU' Seniors

N°5 - Juin 2023

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



P. 2 à 3
ZOOM SUR
LE CONSEIL DES AÎNÉS



P. 5 à 7
LES ATELIERS



P. 9
REPAS DE NOËL &
COLIS GOURMAND



P. 10 ET 11
RÉTROSPECTIVE
AGENDA ET LIVRES



ZOOM SUR LE CONSEIL DES AÎNÉS

et leurs missions !

Après la création du Conseil Municipal des Jeunes, la municipalité lance le Conseil des aînés.

Instance de réflexion et de concertation, le Conseil des aînés sera un acteur majeur de la vie citoyenne de la ville de Champagne-sur-Oise.

Ses travaux et réflexions sur des thématiques concernant les champenois dans leur quotidien, seront essentiels pour éclairer les élus dans leurs décisions.

Objectifs

- Favoriser les projets transversaux et intergénérationnels ;
- Favoriser l'entraide et renforcer le lien social ;
- Participer à la mise en place des projets d'intérêt général intéressant le territoire ;
- Développer des échanges, favoriser la convivialité et le dynamisme, inciter à l'implication active des seniors.



APPEL À CANDIDATURE

Missions

Le Conseil des aînés pourra être chargé de :

- mener une réflexion sur la mise en place de projets proposés par la municipalité ;
- constituer une interface en faisant remonter les demandes des habitants ;
- donner des conseils sur des problèmes spécifiques.

Les domaines d'intervention seront liés aux actions de solidarité, au développement du lien social, au cadre de vie et à l'environnement, à la culture et la mémoire et d'une manière générale au « bien vivre ensemble ».

Composition

Le Conseil des aînés sera composé de 14 membres au maximum pour un mandat d'une durée de 3 ans. Au-delà de 14 candidatures, un tirage au sort paritaire aura lieu pour désigner les membres du conseil.

Les membres se réuniront en plusieurs groupes de travail (commissions) en fonction des thématiques.



**Vous avez du temps, des idées....
Vous souhaitez partager votre expérience et vos compétences...
Proposez votre candidature !**

Comment candidater au Conseil des aînés ?

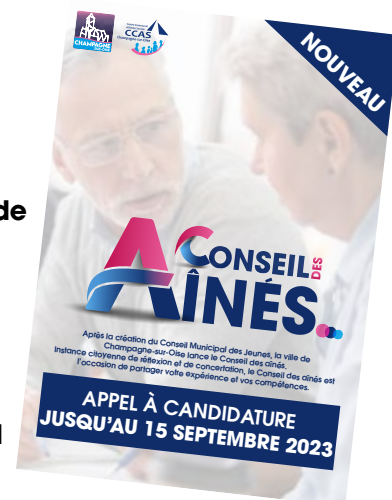
Chaque candidat(e) doit répondre aux conditions suivantes :

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

Le formulaire de candidature et le règlement sont à télécharger sur le site de la ville : champagne95.fr ou à retirer en Mairie.

Une fois complété, retournez-le au CCAS avant le **15 septembre 2023** :

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



Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter le CCAS au 01.30.28.77.74

Les dates à retenir



Limite des candidatures
fixée au 15 septembre 2023



les 14 membres seront
connus en octobre
selon les modalités
définies dans le
règlement



la première séance
plénière aura lieu en
novembre 2023

Quelles actions peuvent réaliser un conseil des aînés

Pour vous donner une idée, voici quelques actions menées par les conseils des aînés d'autres communes :

- Opération cinéma-café
- Mise en place de l'aide aux devoirs
- Réalisation d'un guide « balades insolites »,
- Réalisation d'une campagne de communication de gestes citoyens « pour bien vivre ensemble »
- Réflexion sur l'embellissement/fleurissement de la commune
- Proposition de stage « préparation à la retraite »
- Stands de sensibilisation sur l'eau, le recyclage, le tri des déchets
- Réalisation d'une action « Troc aux plantes »
- Mise en place de l'action « visite à un voisin » en faveur des personnes âgées isolées
- Réalisation d'une gazette sur le patrimoine local





CANICULE, FORTES CHALEURS

Comme chaque année, le niveau de veille saisonnière du Plan national canicule est déclenché du 1er juin au 15 septembre.

Dans ce cadre, le Maire est chargé de recenser les personnes âgées et les personnes, handicapées ou isolées, et de tenir à jour tout au long de l'année, un registre nominatif confidentiel. Nous proposons aux personnes qui se sentent isolées ou en situation de fragilité de s'inscrire sur le Registre des personnes vulnérables

En cas d'épisode de canicule, les personnes inscrites bénéficieront d'une attention particulière (visites à domicile en cas de besoin, alerte auprès des proches en cas de problème).

Le formulaire est à télécharger sur le site de la commune www.champagne95.fr ou à retirer en mairie.

N'hésitez pas à contacter la mairie au 01 30 28 77 77 ou le CCAS au 01 30 28 77 74 pour plus de renseignements.

Quels sont les effets de la chaleur ?



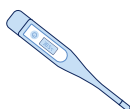
Crampes



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.

CONTACTS UTILES

Canicule Infos Service : 0800 06 66 66
(Appel gratuit entre 9h et 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

ATELIERS

Il vous est proposé, pour le semestre à venir, des ateliers « découverte » pour veiller à votre bien-être physique, mental et psychologique.

SEANCES DE YOGA DU RIRE **NOUVEAU**

Le Yoga du Rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues, ni même à l'humour. Il s'appuie sur une combinaison de rires associés à la respiration du yoga.

Le rire est excellent pour la santé mentale et physique.

Nous vous proposons 3 séances d'une heure pour faire le plein de positif & évacuer les tensions.

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 auront lieu à la salle Scheurer de 9h30 à 10h30 les :

- **Jeudi 21/09/2023**
- **Jeudi 05/10/2023**
- **Jeudi 19/10/2023**

SEANCES DE SOPHRO-RELAXATION

La sophro-relaxation est un ensemble de techniques de relaxation basées sur la respiration, le relâchement musculaire, l'auto-massage et la visualisation positive. Le but est de réconcilier le corps et l'esprit, de se mettre à l'écoute de son corps.

Lors des séances, vous effectuerez des exercices de respiration avec des intentions puis assis ou allongés pour profiter d'une relaxation guidée afin de se détendre pleinement.

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

- **Jeudi 21/09/2023**
- **Jeudi 05/10/2023**
- **Jeudi 19/10/2023**



**Pour ces deux ateliers, l'inscription est obligatoire
Chaque atelier est limité à 15 personnes maximum par séance**

Ces ateliers vous sont proposés par Karine BAUDEL, experte en bien-être, sophro-relaxologue.



ATELIERS

SEANCES DE TAI CHI

NOUVEAU

Le Tai Chi Chuan est un art ancestral Chinois qui aujourd'hui associe la forme physique et le bien-être. Il est parfois décrit comme une simple gymnastique, mais il est beaucoup plus.

- Il apporte l'équilibre et la stabilité dont nous avons besoin.
- Il contribue au bien être énergétique des pratiquants-es.
- Il nous apprend à mieux gérer nos états émotionnels en favorisant la concentration et la mémorisation.
- C'est un excellent moyen pour préserver et améliorer en douceur notre condition physique.
- Une pratique régulière favorise l'équilibre et les fonctions cognitives

Source : Tai Chi 95

Les cours auront lieu à la salle Scheurer de 10h à 11h les :



- **Lundi 6/11/2023**
- **Lundi 13/11/2023**
- **Lundi 20/11/2023**

Cet atelier vous est proposé par l'association Tai Chi 95.



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 :



- **En Septembre 2023 : 13 -20 -27**
- **En Octobre 2023 : 04 -11 - 18**
- **En Novembre 2023 : 08 - 15 - 22 - 29**
- **En Décembre 2023 : 06 - 13**

Première inscription ou réinscription obligatoires.

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 ».



ATELIERS

ATELIER CULINAIRE « SENIORS »

Fort apprécié par les participants, le CCAS a souhaité reconduire l'atelier culinaire. Alexandra, diététicienne vous proposera à nouveau de préparer des recettes équilibrées avec des fruits et légumes de saison et à petit budget.

Venez partager un moment convivial à partir de 10h au foyer des Anciens le



• **lundi 6 novembre 2023**

Recette curry de pois chiches

Ingrédients:

- 1 boîte de 500g de pois chiches
- 800ml de pulpe de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 CàC de curry en poudre
- 1 CàC de cumin
- Gingembre frais
- Coriandre fraîche
- 4 CàS d'huile d'olive
- sel et poivre (avec modération)

Déroulé de la recette:

- Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail.
- Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la pulpe de tomate et laissez mijoter.
- Ajoutez les pois chiches égouttés et rincés et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- Parsemez de gingembre frais râpé et de coriandre fraîche ciselée.
- Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre.



ACTIVITES INTERGENERATIONNELLES

Les enfants du Centre de Loisirs ont beaucoup apprécié avoir passé des après-midis récréatifs avec nos seniors. A leur demande, nous vous proposons deux nouveaux rendez-vous :

APRES MIDI « JEUX DE SOCIETE »

suivi d'un goûter pour les petits et grands

Apportez vos jeux de société pour les faire découvrir ou redécouvrir aux enfants

Mercredi 22 novembre 2023 au Foyer des Anciens. De 14h à 16h30

ATELIER CULINAIRE « INTERGENERATIONNEL »

Afin de préparer les fêtes de fin d'année, participez avec les enfants du centre de Loisirs à l'atelier culinaire « fêtes de Noël » dans une ambiance festive et conviviale.

Mercredi 6 décembre 2023 au Foyer des Anciens. De 14h à 16h30

Pour ces ateliers, le nombre de places étant limité, l'inscription est obligatoire.





UNRPA

Présentation de l'association

La création de l'association

En 1945, se crée l'Union des Vieux Travailleurs de France, qui ensuite sera nommée l'UNRPA (Union Nationale des Retraités et Personnes Agées) puis dernièrement « Ensemble et Solidaires ».

Elle impulse des actions très diversifiées pour développer la solidarité sous toutes ses formes et promouvoir toutes activités susceptibles d'aider les anciens à mieux vivre leur quotidien. Elle effectue des visites à domicile des personnes malades et seules, se rend dans les hôpitaux et les EPADH afin de visiter les personnes hospitalisées ou placées.

Par la suite, l'association se développe et différentes animations sont proposées.



Les activités

L'Association propose diverses activités :

- après-midi festifs et conviviaux avec animation, moments d'échanges et de rencontres, au moins 4 fois par an,
- repas dansants avec artistes, au moins 2 fois par an,
- sorties organisées à l'extérieur de la commune, par car (2h maximum de transport), avec repas, après-midi dansant, découverte de produits artisanaux, de parcs animaliers ou sorties cabaret...
- sorties spectacles et concerts, 1 fois par an,
- participations enregistrements TV.



Section de Champagne-sur-Oise

La composition de l'association



Mme Wartelle
Présidente de l'UNRPA

L'Association compte 96 adhérents. Le Bureau de direction se compose de 4 personnes ainsi qu'une équipe de 12 membres qui participe à la préparation des animations au sein de l'Association.

La cotisation annuelle est de 22 euros. Pour chaque sortie, une participation est demandée

Les prochains rendez-vous :

- première semaine de juillet, de 14h à 18h : après-midi estival au Foyer des Anciens,
- première semaine d'août, de 14h à 18h, après-midi estival au Foyer des Anciens,
- dimanche 3 septembre : participation au FORUM des associations
- octobre : croisière sur la Seine avec repas et visite commentée
- novembre : enregistrements émissions TV,
- décembre : spectacle ou concert à l'Elispace de Beauvais.

Contacts :

Pour nous rejoindre :

Mme Liliane Wartelle : 06.72.84.49.48

Mme Corinne Vasseur : 06.72.17.45.48



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 séniors

(réservé aux Champenois de + de 65 ans)

Dimanche 10 décembre 2023

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



Merci de nous retourner le coupon-réponse complété en Mairie avant le 31 août 2023.
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 50€ vous sera demandée.

En cas d'annulation de votre part moins de 8 jours avant, le repas vous sera facturé 50€.



Colis gourmand

(Réservez le à l'aide du coupon-réponse)
 Sans réservation, aucun colis ne sera remis

Les colis seront livrés à votre domicile entre le 4 et le 20 décembre 2023.
 Pour les personnes absentes lors de la livraison, les colis seront à retirer en Mairie entre le 21 et 29 décembre 2023 par l'intéressé uniquement (avec l'avis de passage + pièce d'identité)

Les colis non retirés avant le 30 décembre 2023 seront donnés aux bénéficiaires du CCAS.



Rétrospective en image.... Thé Dansant



Ateliers culinaire intergénérationnel et jeux de société



Sortie au musée Grévin



Croisière



LES LIVRES COUP DE COEUR

par Isabelle LEROY votre bibliothécaire

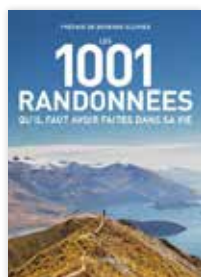


Un album à partager avec vos-petits enfants : Les gens sont beaux de Baptiste Beaulieu

Découvrez une ode à la beauté et à l'acceptation de soi à travers le premier album jeunesse du médecin et écrivain Baptiste Beaulieu, numéro un des ventes jeunesse en décembre 2022. " Je vais te confier un secret : un être humain, c'est une histoire. Et quand tu connais cette histoire, ça change tout. " Baptiste Beaulieu a les mots justes, les mots qui touchent, les mots qui soignent ! Un album à placer entre toutes les mains ! De la bienveillance à l'état pur ! Oui les gens sont beaux !

Un roman très émouvant : Gaëlle Nohant Grand prix RTL Lire 2023

Au coeur de l'Allemagne, l'International Tracing Service s'attache depuis l'après-guerre à déterminer le sort des victimes du régime nazi, à la demande de leurs proches. Chargée de retrouver les familles ou les survivants victimes de la déportation pour leur restituer des objets personnels, Irène brasse l'histoire d'un grand souffle romanesque. Entre émotion et mémoire, la lente reconnaissance d'existences bafouées. Magnifique !



Pour les passionnés de randonnées : les 1001 randonnées qu'il faut avoir faites dans sa vie

Marchez, découvrez ! Des randonnées les plus extrêmes aux escapades les plus sereines, cet ouvrage vous permet de parcourir, à pied, les plus beaux endroits de la planète. Du sentier des Appalaches au GR20 en passant par le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, le circuit Van Gogh à Arles ou le canyon de Charyn au Kazakhstan, traversez des villes, des campagnes, des îles, des montagnes à votre rythme. Un livre pour tous les marcheurs : sportifs, randonneurs ou promeneurs.

AGENDA "LA MUNICIPALITÉ VOUS DONNE RENDEZ-VOUS"

7 JUILLET 2023 - CHAMPAGNE ANIME L'ÉTÉ
Concerts proposés par la Mairie

13 JUILLET 2023 - FÊTE NATIONALE
Feu d'artifice et bal des pompiers

3 SEPTEMBRE 2023 - FORUM DES ASSOCIATIONS

9 & 10 SEPTEMBRE 2023 - MARCHÉ FERMIER

16 & 17 SEPTEMBRE 2023 - JOURNÉE EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

AGENDA "LES AMIS DE CHAMPAGNE"

8 JUILLET / 5 AOÛT / 7 OCTOBRE / 18 NOVEMBRE - RANDONNÉE

22 JUILLET / 19 AOÛT / 30 SEPTEMBRE 2023 - CONCOURS DE PÉTANQUE

21 OCTOBRE 2023 - PAËLLA

25 NOVEMBRE 2023 - FÊTE DES AMIS DE CHAMPAGNE

9 DÉCEMBRE 2023 - BELOTE

SORTIES À DÉFINIR : 26 JUILLET ET 16 SEPTEMBRE

Plus d'informations (horaires et lieux) : 06 77 14 36 91 ou par mail : jean-pierre.marcellin@orange.fr



Venez faire la connaissance de Lucile Dollat, nouvelle artiste en résidence, à qui a été confié ce « monument historique » qu'est l'orgue Cavallé-Coll de Royaumont.

Dimanche 13 août 2023 de 15h30 à 16h30.
Abbaye de Royaumont - 95270 Asnières-sur-Oise
Tél. : 01 30 35 58 00
billetterie-spectacles@royaumont.com
<https://www.royaumont.com>





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

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

