



ACTU' Seniors

N°8 - Janvier 2025

FLASH INFO !

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



www.champagne95.fr





LES ATELIERS

L'ATELIER " VIVRE PLEINEMENT, MARCHER SEREINEMENT "

Magali de DELTA 7 revient pour animer un nouvel atelier destiné aux séniors pour se sentir en meilleure forme. Il se déroulera en 4 séances de 2 heures.

Inscription obligatoire, nombre de places limité à 15 personnes

1ère SEANCE

Conférence de sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique et sur la prévention des chutes

Mardi 28 janvier 2025
de 14h à 16h
en Mairie

2ème SEANCE

Préparation physique à la marche : Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire

Mardi 4 février 2025
de 14h à 16h
Salle Scheurer

3ème SEANCE

Réalisation d'une randonnée sous la forme d'un jeu de piste

Mardi 11 février 2025
de 14h à 16h
Salle Scheurer

4ème SEANCE

Bilan des connaissances
Rappel des exercices physiques

Mardi 18 février 2025
de 14h à 16h
Salle Scheurer

SÉANCES DE YOGA SUR CHAISE

L'Association SAMSARA YOGA France vous propose pour la première fois des séances de yoga sur chaise. Ces séances sont axées sur des mouvements doux, des techniques de respiration et de relaxation en position assise.

Les cours auront lieu à la salle Scheurer de 15h à 16 h :

Inscription obligatoire, nombre de places limité à 15 personnes



- Jeudi 30 janvier 2025
- Jeudi 13 février 2025
- Jeudi 6 mars 2025
- Jeudi 3 avril 2025
- Jeudi 22 mai 2025
- Jeudi 12 juin 2025



ATELIERS

GYM DOUCE

Stéphanie, votre professeure accréditée par le Comité Départemental de gymnastique volontaire du Val d'Oise vous attend pour la reprise des cours de gym douce.

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



- Mercredi 5, 12, 19, 26 mars 2025
- Mercredi 2, 9 et 30 avril 2025
- Mercredi 7, 14, 24, 28 mai 2025
- Mercredi 4 juin 2025

Première inscription ou réinscription obligatoire.

Un certificat médical indiquant « pas de contre-indication à la pratique de la gymnastique douce en entrainement » 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.

SÉANCES DE SOPHRO-RELAXATION

Karine BAUDEL, experte en bien-être, sophro-relaxologue revient ce semestre pour vous proposer des séances de sophro-relaxation. Les cours de sophro-relaxation ont pour but de réconcilier le corps et l'esprit, de se mettre à l'écoute de son corps.

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

Inscriptions obligatoires, nombre de places limité à 15 personnes



- Jeudi 13 et 27 mars 2025
- Jeudi 10 et 24 avril 2025
- Mardi 6 mai 2025 (de 15h à 16h)
- Jeudi 5 et 19 juin 2025
- Jeudi 3 juillet 2025

L'ATELIER CULINAIRE

Votre diététicienne, Alexandra, est de retour pour vous proposer de nouvelles recettes de saison et à petit budget.

Inscriptions obligatoires, nombre de place limité à 10 personnes



**Rendez-vous culinaire
le lundi 7 avril 2025
à partir de 10 h
au Foyer des anciens**

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs du Val d'Oise



L'ESCAPADE

Partez à la découverte du vignoble champenois
à travers une balade commentée !



On vous propose de partir pour une balade insolite sur la route touristique de la Champagne à bord d'un petit train, sous la forme d'un circuit commenté. Vous découvrirez les vignes de la Montagne de Reims et le savoir-faire des vignerons, ainsi que le village pittoresque de Chamery (classé « 4 fleurs » et blotti au fond des coteaux), tout en profitant d'une vue imprenable sur le vignoble.

A l'issue de cette balade à bord du petit train, la maison Lallement vous fera découvrir les techniques d'élaboration du champagne. Cette visite sera suivie d'une dégustation du Brut 1er Cru.

VENDREDI 15 MAI 2025

Départ du bus à 7h place Verdun
Rassemblement à 6h30
•
Départ de la balade à 10h15
•
Visite de la cave à 11h
•
Repas servi dans la salle du Caveau à 12h30
•
Départ vers 15h
Retour à Champagne-sur-Oise vers 18h
•
Nombre de participants limité
•

**Inscription obligatoire
auprès du CCAS.
Une participation financière vous sera
demandée après la validation de votre
inscription par le CCAS**

Pour faire suite à la balade dans le vignoble et à la visite de la cave, vous profiterez d'un repas dans la salle du Caveau sur fond musical ! Elle vous plongera dans l'ambiance avec sa fresque à l'imagerie traditionnelle champenoise.



CCAS de Champagne-sur-Oise
8 bis, place du Général de Gaulle 95 660 CHAMPAGNE-SUR-OISE
Tél : 01 30 28 77 74 - E-mail : ibajoux@villedechampagne.fr
Mairie de Champagne-sur-Oise - Service communication - Images : Freepix, Pixabay
Ne pas jeter sur la voie publique

