



ACTU' Seniors

N°9 - Juillet 2025

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



P. 2 à 3
ZOOM & RAPPELS



P. 4 à 6
TOUS LES ATELIERS



P. 7
PRÉPARER LA FIN
D'ANNÉE !



P. 9
LES LIVRES COUP
DE COEUR



2AH, l'assurance pour tous

La CCHVO conventionne, avec 2Ah, l'assurance pour tous, **intermédiaire en assurances** à vos côtés depuis 2009.

Leur rôle est d'assister les particuliers et les professionnels sur l'ensemble du territoire.



Spécialiste de l'accompagnement des publics vulnérables, ils militent pour faciliter la protection de toutes les populations et ainsi réduire les inégalités sociales d'accès à l'assurance, grâce à des équipes expertes, dédiées et engagées.

Pour vous permettre de trouver la **complémentaire santé la plus adaptée à vos besoins et vos revenus**, nous vous proposons de prendre rendez-vous avec un conseiller lors des permanences organisées dans les locaux de la CCHVO.

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de 2AH au :
02 35 76 47 20 du lundi au vendredi de 9h à 18h.



Rappels : les services aux seniors

Le 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 € (tarifs 2024, 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 :
• soit par mail à l'adresse: ibajoux@villedechampagne.fr,
• soit par courrier : 8 bis, place du Général de Gaulle,
95660 CHAMPAGNE-SUR-OISE.

Où trouver les documents nécessaires ?

Le règlement de fonctionnement et le bulletin d'inscription sont disponibles à l'accueil de la Mairie ou sur le site internet de la commune : www.champagne95.fr

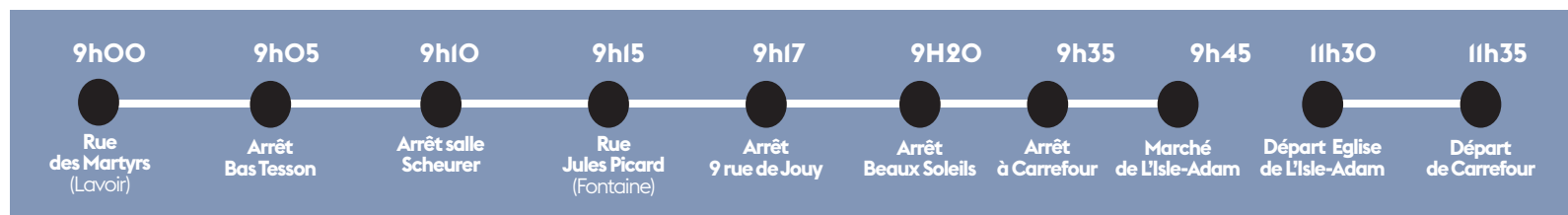
Quels sont les délais ?

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.



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.



Canicule et fortes chaleurs

Chaque année, **dès le 1er juin**, la Ville de CHAMPAGNE-SUR-OISE active le **plan national canicule**, avec son premier niveau de veille saisonnière, effectif **jusqu'au 15 septembre**.

À cette fin, Monsieur le Maire est chargé du **recensement des personnes âgées, handicapées, isolées ou fragiles** et de tenir à jour, tout au long de l'année, un registre nominatif confidentiel.

En cas d'activation du **niveau 3** de canicule (vigilance orange – alerte canicule) par le Préfet du Val-d'Oise, **les personnes inscrites seront contactées à leur domicile** et leurs proches seront alertés en cas de problème.

L'inscription à ce dispositif peut être réalisée par la personne concernée, son représentant légal ou par un tiers. Si vous souhaitez vous inscrire, c'est le moment de vous faire connaître auprès du CCAS.



Comment s'inscrire ?

- En remplissant en ligne le formulaire sur le site www.champagne95.fr
- En imprimant et remplissant le formulaire à renvoyer à l'adresse email suivante : ibajoux@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

ATELIERS

L'atelier "mémoire"

Notre intervenante Magali de DELTA 7, revient pour animer l'atelier « mémoire ». L'atelier « mémoire » consiste en une sensibilisation sur le fonctionnement cognitif, sur les comportements à mettre en œuvre au quotidien pour stimuler et entretenir ses fonctions cognitives. Il permet aussi de rassurer et redonner confiance.



Nous vous proposons 10 séances en Mairie, les mardis de 14h à 16h :

- **9 - 16 - 23 - 30 septembre 2025**
- **7 - 14 - 21 - 28 octobre 2025**
- **4 - 18 novembre 2025**

Au programme :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et prendre conscience des différents facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité.
- Découvrir les différentes stratégies de mémorisation.
- Renforcez votre mémoire grâce à des exercices qui stimuleront toutes les formes de mémoire

Séances de sophro-relaxation

Karine, spécialiste du bien-être et sophro-relaxologue, vous retrouve ce semestre pour vous offrir des séances de sophro-relaxation. Ces cours sont conçus pour harmoniser le corps et l'esprit, vous aider à mieux écouter vos sensations corporelles et à retrouver un équilibre intérieur.

Les séances se dérouleront les jeudis à la salle Scheurer, de 10h30 à 11h30

- **11 - 25 septembre 2025**
- **9 - 23 octobre 2025**
- **6 - 20 novembre 2025**
- **4 - 18 décembre 2025**



Gym douce

Stéphanie, professeure agréée par le Comité départemental de gymnastique volontaire du Val d'Oise, vous accueille pour la reprise des cours de gym douce.

L'inscription (première ou renouvelée) est obligatoire.

Pour une première inscription, un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la gymnastique douce en entraînement sera demandé.

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

- **16 - 23 - 30 septembre 2025**
- **07 - 14 octobre 2025**
- **04 - 18 - 25 novembre 2025**
- **02 - 09 - 16 décembre 2025**
- **13 janvier 2026**

Face au succès de cet atelier et au nombre limité de places, il est possible que deux groupes soient constitués, chacun bénéficiant d'une session tous les quinze jours.

Séances de yoga sur chaises

L'Association SAMSARA YOGA France vous propose, à nouveau, 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 les jeudis de 15h à 16h :

- **11 septembre 2025**
- **9 octobre 2025**
- **20 novembre 2025**

Aurélie,
professeur de Yoga



L'atelier "bien sur internet"

L'atelier « bien sur Internet » propose un accompagnement pour maîtriser les outils numériques essentiels, apprendre à utiliser les applications, naviguer sereinement sur Internet, communiquer par courriel, réaliser des démarches en ligne et sécuriser vos usages.

Les séances se dérouleront les mardis en Mairie, de 14h à 16h :

- **25 novembre 2025**
- **02 - 09 - 16 décembre 2025**
- **06 - 13 - 20 - 27 janvier 2026**
- **03 - 10 février 2026**



Au programme :

10 séances de 2 heures

- Comprendre l'importance et les enjeux de l'utilisation du numérique dans notre société actuelle.
- Accompagner pas à pas dans l'apprentissage des usages, des outils numériques et Internet.
- Permettre d'être plus autonome à la fin de l'atelier.

Pensez à prendre votre matériel. Si vous n'en possédez pas ? Pas de soucis, Delta7 vous prête une tablette numérique le temps de l'atelier.



L'atelier "culinaire"

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

Rendez-vous culinaire le :

Lundi 3 novembre 2025

à partir de 10h

Au Foyer des anciens



**Inscription obligatoire pour tous les ateliers.
Nombre de participants limité.**



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

animé par MUSIC & EVENTS

APRÈS-MIDI KARAOKÉ

Spéciale Séniors

Vendredi 7 novembre 2025
de 14h à 17h
Salle Scheurer

Venez chanter et danser en solo ou en
groupe sur des tubes d'hier et d'aujourd'hui !

Inscription obligatoire





PRÉPARER LA FIN D'ANNÉE !

Au choix :

Repas de Noël des séniors



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 séniors

(réservé aux Champenois de + de 65 ans)

Dimanche 14 décembre 2025
de 12h30 à 18h00
au CCS (Parc Municipal)

Pour les conjoints ou accompagnants de - de 65 ans ou ne résidant pas sur la commune, une participation de 55€ vous sera demandée. Paiement par chèque à l'ordre du Trésor public.



OU

Colis gourmand

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

Vendredi 19 décembre 2025 de 14h à 19h,

ou

Samedi 20 décembre 2025 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.

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



ASSOCIATION

Le Comité d'Entente de Champagne-sur-Oise

Créée en 1957 sous l'impulsion de plusieurs Champenois et plus particulièrement Monsieur LANGLASSE et Monsieur JULIAT, le Comité d'Entente s'est donné pour mission d'apporter un soutien aux personnes les plus démunies et en situation de détresse.



Notre engagement : aider ceux qui en ont le plus besoin

Nous apportons une aide aux personnes en difficulté, quelle que soit leur situation : faibles revenus, perte d'emploi, précarité, maladie, solitude ou familles fragilisées. Nos actions complètent celles du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et visent à fournir des soutiens concrets tels que :

- La distribution de bons alimentaires.
- La prise en charge partielle ou totale de certaines factures.
- Un accompagnement ponctuel selon l'urgence : visites à domicile, soutien aux personnes isolées, hospitalisées ou en maison de retraite.



Notre association siège au Conseil d'administration du CCAS, ce qui nous permet d'identifier rapidement les personnes en difficulté et d'intervenir de manière efficace et immédiate.

Si vous êtes en difficulté, isolé ou en situation de vulnérabilité, n'hésitez pas à contacter la présidente **Madame LE LAY** au **06 87 36 85 81** ou le **CCAS** au **01 30 28 77 74**.

Rejoignez-nous pour agir ensemble !

Nos ressources proviennent des subventions municipales et départementales, des dons et des cotisations de nos adhérents. Chaque adhésion renforce notre capacité à obtenir des financements pour développer nos missions.

Notre association recherche de nouveaux adhérents et bénévoles pour renforcer ses actions et imaginer ensemble de nouvelles initiatives envers les plus vulnérables.

En adhérent (L'adhésion annuelle est de 10 €), vous contribuez à faire grandir un mouvement d'entraide et de solidarité essentiel pour notre commune.

Retrouvez-nous au Forum des Associations

Nous vous donnons rendez-vous au Forum des Associations le 7 septembre 2025 pour échanger, et pourquoi pas, nous rejoindre.

LES LIVRES COUP DE COEUR

par Corinne ENCINAS votre bibliothécaire



« Cette corde qui m'attache à la terre » Lorina Balteanu

Années 1960-1970, vies et destins dans un village moldave à travers les yeux d'une petite fille, puis d'une adolescente, qui n'a qu'une seule envie : partir. Tout ce qu'elle fait a pour but de préparer son départ pour le grand monde, celui de ses rêves. La voix solaire et tempétueuse de la petite fille nous accompagne au fil des pages. Lorina Balteanu retranscrit admirablement la solitude, les angoisses et les réflexions obsessionnelles, à la fois naïves et matures de cette enfant.

Un très beau roman d'apprentissage sur l'enfance, le passage à l'adolescence, la relation à la famille et à la communauté. Mais Cette corde qui m'attache à la terre est surtout un livre d'une grande sensibilité, qui porte en lui une petite musique profonde, drôle, délicate, inoubliable.

« Les renaissances » Agnès Martin-Lugand

L'histoire suit le parcours de personnages confrontés à des épreuves personnelles, qui doivent apprendre à se relever et à redéfinir leur vie après des événements marquants.

À travers une écriture fluide et émotive, l'auteure nous plonge dans les réflexions intérieures de ses protagonistes, mettant en lumière leurs luttes et leurs espoirs. Les relations humaines, qu'elles soient amicales, familiales ou amoureuses, jouent un rôle central dans le processus de renaissance des personnages. Comment ne pas résister à ce roman, qui nous plonge dans Venise, le Sérénissime, aux détours des ruelles, dans les secrets de famille.....

Avec « Les Renaissance », Agnès Martin-Lugand signe un roman puissant et envoûtant, à la croisée des chemins entre l'art, l'amour et la quête de soi. Entre les lumières de Paris, la douceur de la Provence et la magie de Venise, l'auteure tisse une histoire où passé et présent, réalité et fiction se répondent.



« Jardiner sans arroser » Nathalie Payens

Le guide anti-canicule et de survie du jardin pour affronter la sécheresse ! Apprenons à planter et à cultiver autrement, pour un jardin économe en eau et résistant aux changements climatiques !

Multipliation des épisodes caniculaires, restrictions d'eau, sécheresse dévastatrice...Avec le bouleversement climatique, la conception des jardins doit aujourd'hui intégrer de fortes contraintes en accord avec une nature en mutation.

Ce livre, écrit par une pionnière du jardin sans arrosage, guide tous les jardiniers pour mettre en place les bonnes stratégies afin de créer un espace végétal harmonieux, pérenne et autonome, capable de s'adapter aux nouvelles données climatiques, dont la sécheresse fait désormais partie.

Tout ce qu'il faut savoir sur les associations végétales qui rendent vos plantes heureuses sans arrosage !

« Et que ne durent que les moments doux » Virginie Grimaldi

L'une vient de donner naissance à une petite fille arrivée trop tôt. Elle est minuscule, pourtant elle prend déjà tellement de place.

L'autre vient de voir ses grands enfants quitter le nid. Son fils laisse un vide immense, mais aussi son chien farfelu.

L'une doit apprendre à être mère à temps plein, l'autre doit apprendre à être mère à la retraite.

C'est l'histoire universelle de ces moments qui font basculer la vie, de ces vagues d'émotions qui balayent tout sur leur passage, et de ces rencontres indélébiles qui changent un destin. Avec une infinie justesse et beaucoup d'humour, Virginie Grimaldi déroule le fil de leur existence. Marcha van Boven épouse, avec tendresse, leurs joies et leurs angoisses, leurs souvenirs et leurs rêves.

Virginie Grimaldi est une romancière française née en 1977. En 2020, elle figure à la deuxième place du classement des dix romanciers français ayant vendu le plus de livres dans le pays, selon un palmarès du Figaro/GfK.





AGENDA 2025 des associations

UNRPA



21 août 2025

Toute la journée
Pique-nique estival



18 septembre 2025

14h30 - 17H
Réunion du bureau



16 octobre 2025

Toute la journée
Sortie : visite d'une entreprise d'éponges et
repas au golf des Templiers (Ivry-le-temple)



4 décembre 2025

14h30 - 17H
Réunion du bureau



11 décembre 2025

Horaires à définir
Noël Canadien

Pour toutes informations, contacter Madame Corinne VASSEUR : 06 72 17 45 48

"LES AMIS DE CHAMPAGNE"



Août (date à définir)

Toute la journée
Barbecue



7 septembre 2025

Toute la journée
Forum des associations et
concours de pétanque



Octobre 2025 (date à définir)

Toute la journée
Randonnée châtaignes
et concours de belote



22 novembre 2025

Horaires à définir
Fête des amis des amis de
Champagne



Décembre 2025 (date à définir)

Horaires à définir
Concours de belote

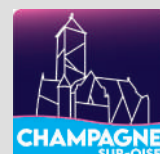
Pour toutes informations, contacter Monsieur Jean-Pierre MARCELIN : 06 77 14 36 91,
marcelin@orange.fr



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



RETOUR SUR...

Sortie au musée du chocolat

16 Novembre 2024



Repas des seniors

15 décembre 2024



Distribution du muguet

1 mai 2025



SORTIE EN CHAMPAGNE

MAISON
Lallement



15 mai 2025



Vignes

Caves