Sortir... Ecouter... Voir...

Choisissez vos sorties ! Et retrouvez aussi le programme détaillé des manifestations dans le bulletin municipal disponible dans tous les lieux publics.

MAI

Lundi 8 Commémoration du 8 mai 1945.

Samedi 13 et dimanche 14 Fête de l'escargot. Fête foraine, défilé de chars, escargolade, feu d'artifice. Bourg de Coulounieix. Infos : 06.07.64.86.91.

Du sam. 13 au dim. 21 Exposition du Club Photos du Flep. Gratuit. Château des Izards. Infos : 05.53.54.73.29.

Vendredi 19 Immeubles en fête / Fête des voisins. Table espagnole, ambiance musicale. Espace Xavier-Aicardi. Infos : 06.89.16.08.33.

Samedi 27 Soirée loto. Centre Gérard-Philippe. Infos : 05.53.09.33.89.

Mercredi 31 à 15h Ciné-découverte "Vendeur". Entrée libre. Centre social Saint-Exupéry. Infos : 05.53.45.60.30.

JUIN

Du sam. 10 au dim. 18 Exposition de l'Atelier Artisanal Périgourdin, peintures. Gratuit. Château des Izards. Infos : 05.53.54.73.29.

Vendredi 16 à 18h Kiosque littéraire : "lectures estivales". Gratuit. Bibliothèque François-Rabelais. Infos : 05.53.54 03. 02.

Mercredi 21 Fête de la musique / **à 17h** Concert de l'orchestre des Deux Vallées. Gratuit. Château des Izards. Infos : 05.53.54.73.29. / **à 20h** Soirée musicale. Gratuit. Espace Jacqueline-Auriol. Infos : 06.89.16.08.33.

Du merc. 21 au merc. 28 Exposition des peintres amateurs du Flep. Gratuit. Château des Izards. Infos : 05.53.54.73.29.

Samedi 24 à 20h Soirée Bodégas. Entrée libre. Château des Izards. Infos : 05.53.35.10.70.

Dimanche 25 à 14h30 Thé dansant. 10 €. Centre Gérard-Philipe. Infos : 06.70.72.20.28 ou 06.88.55.46.95.

Mercredi 28 à 15h Ciné-découverte "Babel". Entrée libre. Centre social Saint-Exupéry. Infos : 05.53.45.60.30.

Vendredi 30 à 18h30 Spectacle "Déstockâge... vieux et alors ?". Gratuit. Parvis des Izards. Infos : 05.53.54.03.02.

Et Revoir...

>> Goûter Au fil des saisons

Le 16 février dernier, 150 personnes ont assisté au goûter du CCAS « Au fil des Saisons » pour écouter le conteur Daniel L'homond qui a délecté le public de ses contes panachés. Un goûter a clos cet après-midi.

>> Repas des Anciens

Les 10 et 17 décembre 2016, les Repas des Anciens ont réuni 450 participants, autour d'une bonne table préparée par les services municipaux et servie par une dynamique équipe de bénévoles. L'orchestre Magic Sax a animé ces moments de convivialité appréciés par tous.

Prochain numéro en octobre 2017. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant septembre 2017**. ☎ 05.53.35.57.16.

COULOUNIEIX CHAMIERS

De vous à nous

Le journal des Anciens de la ville de Coulounieix-Chamiers

Avril 2017 N° 45

Sommaire

À vous de découvrir
Des consultations pour évaluer ses fragilités
Zoom sur...
Handibus, service de transport collectif de porte à porte
Portrait :
Victor VARVENNE
Sortir, écouter, voir...
En mai et juin
Et revoir !
Goûter Au fil des saisons
Repas des Anciens

À vous de découvrir

Nouveau ! Des consultations gratuites avec une infirmière pour évaluer ses fragilités

Depuis octobre 2016, le centre Ehpad Ressources du Centre hospitalier de Périgueux (CHP) propose des consultations infirmières gratuites pour évaluer les fragilités des personnes de plus de 65 ans vivant à domicile, sur le territoire du Grand Périgueux. Ces consultations se déroulent sur rendez-vous, au pavillon Les Félibres à l'Ehpad du Centre hospitalier de Périgueux. Afin de permettre aux personnes concernées de disposer de ce service au plus près de chez eux, le centre Ehpad Ressources et le Centre communal d'action sociale ont passé une convention pour proposer également ces consultations sur la commune. À compter de ce mois d'avril, les infirmières disposeront d'un bureau dans les locaux du CCAS pour accueillir les Colomniérois âgés de plus de 65 ans qui souhaitent faire un point sur leurs fragilités.

Évaluer ses fragilités pour préserver son autonomie

À partir de 65 ans, 40 % de personnes présentent des signes de fragilité qui peuvent favoriser l'entrée dans la dépendance. Pour autant, ces fragilités sont réversibles ! Des solutions existent pour améliorer ou maintenir sa qualité de vie. L'objectif de ce projet, financé par l'Agence régionale de santé, est de préserver l'autonomie des personnes âgées le plus longtemps possible chez elles, en leur proposant des actions de prévention des risques d'apparition ou d'accentuation de la dépendance.

Une consultation gratuite avec une infirmière

La consultation fragilités, d'une durée d'environ 1h30, commence par un bilan de santé complet pour identifier les facteurs favorisant les fragilités : mémoire, nutrition, activité physique, équilibre, vision, audition, autonomie, humeur… En fonction des résultats, des recommandations personnalisées sont proposées pour préserver concrètement les capacités d'autonomie de la personne. Tous les tests réalisés sont transmis au médecin traitant. Une mois après la consultation, un suivi est effectué par téléphone. Un nouveau bilan pourra être réalisé au terme de la première année.

Un projet expérimental pour créer des actions innovantes

Ces consultations résultent d'un travail mené depuis trois ans par l'Ehpad du CHP qui a obtenu le label "Centre Ehpad Ressources" en 2014. Ce projet expérimental, financé par l'Agence régionale de santé, a pour objectifs de proposer des actions innovantes sur le territoire, de créer des outils pour les Ehpad et d'améliorer le parcours de santé des personnes âgées. Au-delà des consultations d'évaluation des fragilités, le projet global prend en compte la vie sociale des résidents, l'aide aux aidants des résidents d'Ehpad, la coopération entre les professionnels. Le Dr Frédéric Woné, médecin coordonnateur, et Mathilde Bugeaud animent ce projet.

Consultations uniquement sur rendez-vous au 05.53.45.30.55 (numéro unique pour les deux sites) :
. à l'Ehpad du Centre hospitalier de Périgueux : les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 9h à 17h
. au CCAS : le 2e mercredi de chaque mois de 13h30 à 17h30 (prochain rendez-vous : le 10 mai)

Responsable de l'édition : Claude Deramchi / **Rédaction** : CCAS / **Mise en page** : service communication / **Imprimerie** : Bordas

Zoom sur... Zoom sur... Zoom sur... Zoom sur...

Handibus, un service de transport collectif de porte à porte

Le service Handibus est un service de transport collectif de porte à porte, réservé aux personnes ne pouvant utiliser les transports en commun. Christine et Brigitte en sont les deux conductrices et assurent un véritable accompagnement des personnes dans leurs trajets : chaque bénéficiaire est attendu devant son domicile, aidé pour prendre place dans le bus puis acheminé jusqu'à son lieu de rendez-vous. Elles circulent toute la semaine, du lundi au samedi matin. La capacité d'accueil des bus est de quatre fauteuils maximum (cela peut varier en fonction des dimensions du fauteuil) et de trois places assises. Une personne accompagnatrice peut être présente en cas de nécessité, et en fonction des places. Handibus répond donc à des demandes particulières, tout en restant un transport collectif : plusieurs arrêts peuvent être desservis durant le trajet. Il est actif sur 16 communes du Grand Périgueux : Atur, Bassillac, Boulazac, Champcevinel, Chancelade, Coulounieix-Chamiers, Marsac-sur-l'Isle, Notre-Dame-de-Sanilhac, Périgueux, Trélissac, Antonne-et-Trigonant, Escoire, Razac-sur-l'Isle, Château-l'Evêque, la Chapelle-Gonaguet et Coursac.

Un service spécifique

Handibus est un service qui s'adresse aux personnes en fauteuil roulant, aux personnes titulaires d'une carte d'invalidité mentionnant un taux d'invalidité égal ou supérieur à 80 % ou la "station debout pénible". Il concerne également les personnes titulaires d'une carte Canne blanche ou Cécité-étoile verte. À noter que les chiens guides sont acceptés.

Cas particuliers :

Les enfants seuls sont transportés à partir de 12 ans, hors trajet domicile-école. Les personnes de passage (en vacances, arrivant à la gare SNCF par exemple) peuvent aussi faire appel à Handibus, dans la mesure où elles présentent une carte d'invalidité.

Une réservation de trajet sur simple appel téléphonique

Pour bénéficier de ce service qui permet à tous de se déplacer sur le territoire du Grand Périgueux, c'est facile : il suffit de téléphoner ! Les agents de l'Espace Transport vous accueillent et vous renseignent par téléphone pour toutes les modalités d'inscription. Ils vous indiquent les temps de trajet et vous donnent l'horaire d'arrivée du conducteur devant votre domicile et sur votre lieu de rendez-vous. Un transport pour le lendemain matin doit être fixé la veille avant 12h. En fonction des disponibilités et à titre exceptionnel, des réservations faites le jour-même peuvent être acceptées.

Pour devenir nouvel utilisateur du service Handibus, il faut compléter le dossier d'inscription (accompagné de pièces justificatives et d'une photo d'identité) disponible sur demande auprès de l'Espace Transport (par téléphone ou par courrier), ou en téléchargement sur le site internet www.peribus.fr (rubrique Handibus). Cela vous permettra d'obtenir une carte de voyage sans contact personnalisée. Cette carte vous sera apportée à domicile, ou selon votre choix, adressée par voie postale. Délivrée gratuitement, elle est ensuite rechargeable en titres de transports. Elle a une durée de vie de quatre ans.

Espace Transport
22 cours Montaigne à Périgueux
. Renseignements et réservations au 05.53.08.07.07, de 9h à 12h.
. Tarifs : ticket à l'unité 1€25. Pass 10 voyages 8€10. Duplicata de la carte sans contact 5€.

En bref...

Au fil des saisons : le prochain goûter du CCAS « Au fil des saisons » s'invite au Music-hall de Bergerac jeudi 15 juin prochain ! Le programme et le bulletin d'inscription sont joints au journal. Cette sortie est réservée aux personnes de plus de 67 ans (attention, le nombre de places est limité à 100). Une participation financière est demandée. Pensez à renvoyer votre coupon d'inscription avant le 17 mai. Renseignements au CCAS auprès de Muriel Beau au 05.53.35.57.16.

Plan canicule 2017 : rappel. Le CCAS tient un registre nominatif permettant d'assurer une veille sanitaire et sociale auprès des personnes recensées en cas de canicule. La municipalité invite toutes les personnes âgées isolées et/ou handicapées à s'inscrire sur ce registre. L'inscription peut aussi être effectuée par un tiers (membre de la famille, voisin, aide à domicile...), avec accord de la personne. Le formulaire est joint au journal (disponible aussi à la mairie, au CCAS et sur le site www.coulounieix-chamiers.fr).

Information, conseil, orientation : depuis le 2 janvier 2017, l'activité du Clic du Grand Périgueux a été transférée au Conseil départemental. Pour toute demande concernant une personne âgée ou en situation de handicap, vous pouvez vous adresser au centre médico-social (CMS) situé avenue-de-Gaulle (espace Jules-Verne), du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, au 05.53.03.45.84.

Lundis Ciné, prochains rendez-vous : mardi 2 mai (lundi 1er férié) "Will hunting", lundi 12 juin "Adopte un veuf" et lundi 3 juillet "Un village presque parfait", à14h à l'auditorium du collège Jean-Moulin.

Portrait

Victor VARVENNE "Pour bien vivre... il faut vivre !"

À quoi reconnaît-on un futur centenaire ? À son calme olympien et sa façon de prendre la vie du bon côté : c'est en tout cas ce qui caractérise Victor Varvenne, qui a accepté de partager quelques moments de sa vie avec *De Vous à Nous* !

Toujours de bonne humeur, sourire aux lèvres et en activité permanente, Victor Varvenne démontre qu'à 95 ans passés, on peut rester vif et actif. Installé sur la commune depuis 1999, il pratique de nombreuses activités physiques et de loisirs, notamment au centre social Saint-Exupéry. Il ne s'ennuie jamais !

Des activités en douceur pour conserver la forme

Quand il s'est installé ici pour suivre ses enfants, il a commencé par s'inscrire dans un club de marche. « *J'ai toujours aimé marcher mais au début de ma retraite, je n'ai pas pris le temps de m'inscrire* », précise-t-il. Depuis, il pratique aussi d'autres activités. Il ne manquerait par exemple en aucun cas ses rendez-vous du lundi et du vendredi pour sa séance de gymnastique ! Même si celle-ci est localisée à Périgueux, Victor prend le Péribus. Il est également adhérent du centre social St-Exupéry où il participe aux ateliers « remue-méninges » et aux « randonnées douces ». Quand il ne prend pas ses cannes pour se promener ou se rendre à ses activités, il s'arme de sa bêche pour travailler son jardin. « *Pour l'instant, je m'occupe tout seul de ma maison. Je fais mon ménage, mon linge, ma cuisine et je travaille mon jardin. Mais je fais attention : je m'occupe à mon rythme et je n'oublie pas de faire ma sieste. Mais pas plus de 20 minutes, sinon on ne récupère pas !* » plaisante-t-il. Il joue la carte de la prudence car il a tout de même subi plusieurs opérations qui lui font un peu lever le pied… sans pour autant être inactif. Le bricolage fait aussi partie de ses journées. Réparer, aménager, fabriquer : il a toujours aimé ça. D'ailleurs, il a construit lui-même des carrioles pour transporter ses courses à vélo ! Avant de circuler à pied, Victor était en effet un adepte du vélo, qui était son unique mode de transport. Aucune côte ne lui faisait peur ! Aujourd'hui, il a troqué le vélo pour deux bâtons de marche qui ne le quittent jamais. Il se déplace avec les transports collectifs et utilise le service d'accompagnement au supermarché proposé par le Comité Mieux Vivre Ensemble du centre social St-Exupéry.

Du Pas-de-Calais à la Dordogne

Si vous demandez à ce futur centenaire sa passion préférée, il vous répondra tout simplement : rendre service ! Tout au long de sa vie, Victor a su répondre présent auprès de ses amis, de sa famille ou de ses voisins, avec un grand plaisir. « *Si on peut faire quelque chose pour les autres, il faut le faire. Et en tant que retraité, on a du temps pour aider* » dit-il. Originaire du Pas de Calais, Victor a effectué sa carrière professionnelle aux houillères de Douai. Mineur de fond en début de carrière, il s'est ensuite adapté à différents postes. Il a même appris à taper à la machine pour un poste de comptable. À la fin de sa carrière, il était au grade « d'hirondelle », c'est-à-dire qu'il était remplaçant sur plusieurs postes. En 1979, il a quitté le Nord de la France pour Toulon, et 20 ans après, il est arrivé avec ses bagages, son vélo, ses carrioles à Coulounieix-Chamiers, pour suivre ses enfants. Pour des raisons professionnelles, ceux-ci ont quitté la région mais Victor a souhaité poser définitivement ses valises ici. Malgré l'inquiétude de sa fille de le laisser seul, il n'a pas hésité. Pour lui, la solitude, ça n'existe pas. Bien qu'il vive seul et malgré son âge, Victor veut profiter de la vie, avoir une vie sociale riche tout en faisant attention à sa santé. Présent régulièrement sur les séances de prévention et les animations de la commune, il est toujours curieux d'apprendre. Son livre de chevet, il le recommande : « Comment rester jeune après 100 ans ». Et il donne volontiers ce conseil pour conclure : « *Pour bien vivre, il faut vivre ! Et si on a des douleurs, c'est qu'on est en vie !* »