

# Sortir... Écouter... Voir...

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

## OCTOBRE

**Jeudi 28 - Diaporama et comité d'usagers "Mieux vivre ensemble"**  
Salle de la Pagode au Centre Social Saint-Exupéry

## NOVEMBRE

**Vendredi 5 - Concours de belote**  
Organisé par le COCC Foot au stade Pareau, à 20h30

**Samedi 6 - Bourse aux jouets**  
au Centre Social Saint-Exupéry, de 10h à 18h  
**Loto du C.O.S. de la mairie**  
Gymnase Jean Moulin, à 20h30

**Lundis 8, 15 et 22 - Gym sur chaise**  
Maison de retraite Jean Gallet, à 14h45

**Mercredi 24 - Café des Âges "Salut les copains d'abord !"** Centre Social St-Exupéry, à 17h

## DÉCEMBRE

**Samedis 4 et 11 décembre - Repas des Anciens, au lycée agricole**

Comme chaque année, la mairie fait appel aux bénévoles pour servir nos Anciens. Ce repas, placé sous le signe de la convivialité, permet à tous de se retrouver dans une ambiance chaleureuse. Si vous êtes disponible sur l'une ou l'autre date, inscrivez-vous au 05.53.35.57.16

**Samedi 4 de 16h à 20h et dimanche 5 de 10h à 17h - Marché de Noël, au château des Izards**

Venez chiner et découvrir les productions artisanales des associations locales, un atelier de pyrogravure et une vente de jouets d'occasion. Le père Noël sera bien sûr au rendez-vous ! Un atelier pour les enfants destiné à l'écriture des lettres au père Noël sera installé. Le samedi, de 18h à 20h, vous découvrirez un diseur d'Orgue de Barbarie et le dimanche, le tirage de la tombola est prévu avec de nombreux lots à gagner.

# Et Revoir...



**Le 30 juin dernier, le Centre Communal d'Action Sociale a organisé une sortie gabarre à Beynac** avec 50 personnes âgées de 65 à 75 ans. Cette sortie s'inscrit dans les actions proposées par le CCAS pour les séniors. Cette première sortie a été un succès... avec la participation bienvenue du soleil et de la bonne humeur !

Rectificatif De Vous à Nous n° 26 - juin 2010

Rubrique "A vous de découvrir"

Paulette Claude, qui s'est vue décerner la Médaille de Chevalier de la Légion d'Honneur le 12 juin, souhaite apporter un rectificatif. Ce n'est pas la famille Sajovic que sa grand-mère a caché lors des rafles mais la famille Guthmann. La famille Sajovic était logée au Garelop, chez les parents de Pierre Doursout. À l'époque des faits, Paulette n'était pas encore mariée et portait son nom jeune fille "Granger".

Paulette vient de recevoir les photographies du mur d'Honneur du jardin des Justes à Jérusalem : son nom y est inscrit depuis 2009.

**Les "Lundis-Ciné" reprendront dès le premier trimestre 2011, à l'auditorium du collège Jean Moulin.** En effet, pour des raisons administratives, le comité *Mieux Vivre Ensemble* a dû suspendre les programmations des mois d'octobre, novembre et décembre. Le nouveau programme sera distribué avant la fin de l'année et c'est avec plaisir que **De Vous à Nous** vous donne rendez-vous pour des nouvelles séances à la rentrée 2011 !

**Prochain numéro en février 2011.** Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin janv. 2011** ☎ 05 53 35 57 16.



COULONIEIX  
CHAMIERES

# De vous à nous

Le journal des Anciens de la ville de Coulonieix-Chamiers

## Sommaire

A vous de découvrir  
Le nouvel espace bibliothèque  
Zoom sur...  
Le portage des courses / Appartage  
Portrait :  
Jobs d'été :  
rencontres intergénérationnelles  
Sortir, écouter, voir...  
Et revoir !  
La sortie en gabarre

**Repas des Anciens :  
votre invitation est  
jointe à ce journal !  
Inscrivez-vous avant  
le 12 novembre  
prochain !**

**C'EST** avec beaucoup de plaisir que je vous présente le nouveau « de Vous à Nous », le journal des Anciens de la commune. Rompre l'isolement, faire découvrir de nouvelles activités, partager des moments de rencontres, d'échanges, de convivialité, découvrir l'Autre, tel est l'objectif poursuivi par la Municipalité en faveur des séniors. En effet, plus que jamais, ces temps de crise, de graves difficultés, nous imposent l'impérieuse nécessité de tout faire pour créer les meilleures conditions de vie en faveur de nos aînés.

Une fois de plus, vous découvrirez à travers ce numéro les nombreuses initiatives mises en œuvre sur la commune, je pense en particulier aux ateliers « APPARTAGE », conduits par l'association d'aide à domicile ACADVS, sources d'échanges et de rencontres, au portage de courses à domicile assuré sur la commune par le comité « Mieux Vivre Ensemble » et au magnifique succès de l'opération de lecture intergénérationnelle.

Je remercie une nouvelle fois l'ensemble des membres qui composent le Centre Communal d'Action Sociale, je salue et félicite leur travail, leur investissement, leur implication et dévouement au quotidien en faveur des usagers de la commune.

Bien à vous,  
Votre Maire,

**Jean-Pierre ROUSSARIE**

## A vous de découvrir

**La bibliothèque François Rabelais aux Izards, un nouveau lieu de vie !**

Inaugurée le 17 octobre lors du Salon du Livre, la nouvelle bibliothèque est située au premier étage du château. Dans un espace de 200m<sup>2</sup>, elle offre à l'ensemble des Colomniérois un meilleur confort de lecture ainsi qu'un plus vaste choix d'ouvrages. Equipée d'un ascenseur, elle est accessible à tous.

Une réflexion menée par l'adjointe à la culture, Danièle Lefeuvre, avec la commission culturelle, en liaison avec l'équipe de la bibliothèque, les services techniques et la Bibliothèque Départementale de Prêt de la Dordogne a permis d'aboutir à une réorganisation des espaces de lecture et d'accueil.

Chaque lecteur peut prendre le temps de parcourir une revue, faire des recherches ou travailler selon ses envies. Des rendez-vous lectures, contes, dédicaces seront organisés en 2011, dans un véritable projet de partenariat avec les associations et organismes colomniérois. L'école y trouvera sa place, et les échanges intergénérationnels seront privilégiés. Les différents espaces thématiques accueillent les 20 000 ouvrages disponibles, auxquels s'ajoute un pôle audio-visuel CD/DVD.

Bien entendu, la livraison des livres à domicile pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer continue : sur simple appel téléphonique pour prendre rendez-vous, les livres sont portés à domicile le lundi.



Les tarifs d'adhésion ne sont pas modifiés (7 € par an par adulte ou par famille).  
*Bienvenue à tous dans le nouvel espace bibliothèque... Toute l'équipe ainsi que celle du service culturel est à votre service !*

**Contacts**

**Bibliothèque François Rabelais :**  
• **Centrale (Izards) :** 05.53.54.03.02  
• **Annexe (Bourg) :** 05.53.46.65.86  
**Service culturel** (dernier étage aux Izards) : 05.53.54.73.29



## Appartage...

... des ateliers d'échange et d'activités collectives pour partager des moments de convivialité !

Depuis un an, l'association d'aide à domicile ACADVS organise des ateliers de gymnastique, de jeux, et de promenade. Intitulés APPARTAGE, ces ateliers fonctionnent sur un principe simple : sorties et ateliers sont animés par une auxiliaire de vie et se déroulent avec 4 personnes (maximum) qui souhaitent partager l'activité du jour. C'est donc l'occasion de passer un moment convivial et agréable, autour d'envies communes !

### Au programme...

. Le mardi est consacré à l'atelier marche. L'endroit est choisi par l'animatrice, le parcours est adapté et la promenade se fait au rythme de chacun.

. Le jeudi : partie de jeux ! Les adhérents, chacun leur tour, reçoivent à domicile les convives. L'après-midi se déroule au gré des envies... la belote a toujours autant de succès !

. Le vendredi, place à la gymnastique sur chaise, à la ludothèque de Pagot.

L'animatrice de cet atelier est diplômée d'état d'un brevet d'éducateur sportif. Bien sûr, après l'effort... le réconfort ! Tous les ateliers sont clos par un indispensable goûter, concocté par l'animatrice ou les adhérents. Et lors des promenades, il se trouve toujours une crêperie ou un restaurant à proximité pour finir la journée en douceur !

En complément de ces ateliers, l'animatrice-coordinatrice Valérie HIVERT fête les anniversaires autour d'un goûter, aux alentours du 15 de chaque mois. Ouverts aux adhérents de l'association, ces ateliers (adaptés à l'autonomie de chacun) sont également accessibles à toute autre personne, il suffit juste de s'inscrire. L'auxiliaire de vie vient vous chercher à domicile et vous ramène après l'atelier. Chaque participant paye le tarif d'une heure pour trois heures d'activités. A noter : le CCAS est partenaire de cette action. Une aide financière peut être attribuée en fonction des revenus par l'intermédiaire de chèques "Appartage".

**Renseignements et inscription à l'ACADVS, tél 05.53.46.69.66**

## Portage de courses

Cela fait trois ans et demi que le portage de courses est assuré sur la commune par le comité Mieux Vivre Ensemble. Un service qui répond aux besoins de certains d'entre vous : sortir faire ses courses est une tâche quotidienne qui peut devenir difficile quand les paquets pèsent lourd...

### Comment cela se passe-t-il ?

Les personnes vont à pied au magasin Mutant. Elles font leurs courses, puis à la sortie, Céline, l'aide à domicile mise à disposition par l'ACADVS, les réceptionne. Les personnes rentrent chez elles à pied, les mains libres, l'esprit tranquille... et les courses sont livrées 45 minutes plus tard ! Ce service

facilite donc d'approvisionnement. Au-delà, c'est aussi une occasion de sortir, éventuellement de rencontrer des connaissances, d'échanger quelques mots avec Céline... Sans compter que cela favorise la marche : un prétexte utile pour entretenir sa condition physique ! Depuis le début de cette action, 32 personnes ont utilisé ce service, et 450 livraisons ont été assurées. N'hésitez pas à participer, et parlez-en autour de vous : c'est parce qu'il y a des participants que l'action continue à être développée...

→ **Jeudi matin de 10h15 à 10h45 sur le parking du magasin Mutant. Sans réservation. 0.50€ de participation aux frais.**

**Renseignements au centre social Saint-Exupéry, tél 05.53.45.60.30**

## En bref...

La municipalité, à travers le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) et en partenariat avec le Centre Social Saint-Exupéry, mène un diagnostic sur le « Bien vieillir ensemble » afin d'établir un état des lieux précis des actions et infrastructures existantes sur la commune, en faveur des séniors. Dans ce cadre, des discussions de groupe ont eu lieu du 28 juin au 8 juillet 2010 avec des aînés. Au total, 6 groupes de discussions ont été constitués et ont réuni 49 personnes âgées de 60 à 96 ans. Les thèmes abordés étaient variés et ont concerné des domaines importants de la vie quotidienne tels que les espaces extérieurs, le transport, le logement, la participation sociale et communautaire, la communication, les services de santé etc. Nous renouvelons nos remerciements à tous ceux qui ont participé volontairement à ces discussions. D'autres discussions auront lieu prochainement avec d'une part les "aidants naturels" s'occupant des aînés très âgés ou ayant une déficience physique ou mentale, et d'autre part avec les fournisseurs de service (professionnels des secteurs public, privé et associatif). A la fin de toutes les discussions de groupe, une restitution sera faite à l'ensemble des participants.

Quelques conseils pour affronter la saison hivernale !

Gardez une alimentation équilibrée en favorisant les aliments riches en glucides (riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs...). Pour prévenir la déprime saisonnière, faites le plein de magnésium (céréales entières, fruits et légumes secs, chocolat noir...), de vitamine B6 (bananes, céréales, pois chiches, saumon, viande blanche...) et de vitamine C (kiwi, orange, pamplemousse...). Hydratez-vous en buvant 1 à 1,5 litre d'eau par jour.

→ Malgré le froid, continuez à sortir : l'activité physique est toujours d'actualité même en hiver. Quelques minutes de marche pour profiter de la lumière du jour sont indispensables pour la santé. Et pour se protéger du froid, n'hésitez pas à superposer plusieurs vêtements. Couvrez les parties du corps telle que la tête, le cou, les mains et les pieds car ce sont les parties qui perdent le plus de chaleur.

→ Comme chaque année, l'approche de l'hiver est aussi l'occasion de faire le point avec son médecin traitant sur les vaccinations nécessaires après 65 ans, notamment la vaccination antigripale.

**Rappel / Plan grand Froid : pensez à vous inscrire ! Pour en connaître les modalités, vous pouvez appeler le CCAS au 05.53.35.57.16.**

## Portrait



### Jeux ou lecture à la maison de retraite Jean Gallet

Sur les deux mois d'été, Lucy, Hélène, Claire, Charly, Hicham, Louis, Linda et Ludivine ont travaillé 3 après-midi par semaine. Après une prise de contact avec les résidents, chacun a fait de la lecture ou des jeux. Pour Denise, âgée de 91 ans, la lecture a servi à faire connaissance.

« C'était très bien, j'ai eu un petit jeune qui m'a fait de la lecture et puis on a conversé. C'était bien agréable et il était très dégourdi. Cela m'a fait passer un bon moment, avec beaucoup d'échanges. Vu que je dessine, il m'a amené des cartes postales pour que je puisse avoir des supports », explique Denise.

Michel, 75 ans, a retrouvé des souvenirs de jeux et donné quelques bons conseils de connaisseurs ! « Ça m'a beaucoup plu, j'ai eu un garçon et une fille. Ils ont fait des jeux sur les plantes. Je les ai regardés jouer aux dames et je leur ai donné mes conseils, ils étaient très sympathiques. Ce serait avec grand plaisir s'ils revenaient et je recommencerais l'expérience ».

À la mi-juillet, ces mêmes jeunes ont donné rendez-vous tous les mercredis après-midi à 5 ou 8 personnes âgées de 70 à plus de 90 ans au centre social Saint-Exupéry. Les échanges furent riches entre lecture, chansons et convivialité. À partir de 14h30, chacun prenait place dans la salle du PIJ. Les aînés ont souvent joué les rôles d'animateurs en posant des questions aux jeunes sur leurs études, leurs loisirs... ce qui a permis très vite de créer un lien. Les jeunes ont cherché des textes à lire comme des pièces de théâtre et nos aînés ont chanté des chansons. Pierrette, qui a participé deux mercredis, a apprécié cette belle expérience ! « Ils étaient très motivés et très bien élevés, j'ai beaucoup sympathisé avec ces jeunes. C'était un beau

## Jobs d'été

# Des rencontres intergénérationnelles riches d'échanges !

Cet été, le CCAS, en partenariat avec le Centre Social Saint-Exupéry, l'association d'aide à domicile ACADVS et la maison de retraite Jean Gallet, a recruté 18 jeunes Colomniérois pour faire la lecture aux personnes âgées : une initiative qui a permis de créer un véritable lien avec les aînés de la commune. Les jeunes ont fait la lecture à la maison de retraite Jean Gallet ou directement au domicile des personnes avec l'ACADVS. À la mi-juillet, l'action s'est étendue aux adhérents du Centre social, et plus particulièrement aux usagers du comité Mieux Vivre Ensemble. De Vous à Nous revient sur ce projet intergénérationnel. Parmi tous les participants à cette action, voici quelques témoignages des aînés sur ce qu'ils ont pensé de cette initiative et ce qu'ils en ont reçu.

projet. J'ai passé des moments agréables » précise-t-elle. Pour Michalina, ces rendez-vous du mercredi ont aussi été l'occasion de retrouver ses amies. « Les jeunes étaient charmants et très gentils. Ça m'a fait passer de bons moments, on était tous réunis », ajoute Michalina. Toutes les séances se sont terminées par un goûter. Au mois d'août, ce sont même les jeunes qui ont fait un gâteau, chacun à leur tour.

### Accueil chaleureux et convivial au domicile !

Pour Marie, Mathilde, Nassim, Aurore, Ismailia, Nicolas, Samia, Yannis, Luc et Quentin, la lecture était organisée au domicile des personnes, toujours avec l'accompagnement de l'aide à domicile de l'ACADVS. Chaque semaine, chacun avait son planning de rendez-vous. Des moments privilégiés... mais parfois trop courts ! Arlette en témoigne ainsi : « j'ai eu un petit jeune bien charmant. On a parlé, on est sorti se promener avec l'aide à domicile. Il faudrait qu'ils viennent en dehors des heures de l'aide à domicile. Cela serait encore mieux ». Pour Armance, 84 ans, ces visites lui ont remis du baume au cœur : « j'ai eu une fille et un garçon. Sur les 2 mois, ils m'ont lu le journal et on est allé se promener. Ça m'a fait du bien, ça m'a remis le moral d'aplomb. En plus, je connaissais la grand-mère de la jeune fille : on était à l'école ensemble ! »

Au total, ce sont 18 personnes qui ont accueilli les jeunes à leur domicile, 13 usagers du comité Mieux Vivre Ensemble ainsi que les résidents de la maison de retraite qui ont participé à cette expérience, relayée par les médias locaux et nationaux. Merci à tous pour leur implication et leur accueil chaleureux !