

# Sortir... Écouter... VOIR...

OCTOBRE

**Lundi 24 : Gym sur chaise**

à la maison de retraite Jean Gallet à 14h45.

**Mardi 25 : Jeux & Cie** à 13h30 au Centre social.

**Mercredi 26 : Accompagnement vers la galerie marchande de Marsac** à 9h30 au Centre social.

**Jeudi 27 : Portage de courses**

à partir du parking du supermarché Mutant à 10h15.

**Vendredi 28 : Chorale « En si Bémol »**

au Centre social

**Dimanche 30 : Vide grenier de l'ASPTT basket,**

gymnase ASPTT et extérieur de 8h à 18h.

NOVEMBRE

**Vendredi 4 : Concours de belote,**

stade Pareau à 20h30.

**Du Samedi 5 au Dimanche 13 : exposition**

**Lucette Brousse-Ducloux et Pierrette Ferran,** peinture, au château des Izards.

**Samedi 5 : Bourse aux jouets**

au centre social Saint-Exupéry de 10h à 18h.

**Vendredi 11 : Commémoration de l'armistice**

**du 11 novembre 1918** au bourg.

**Mardi 15 :**

• **Spectacle « le Rallye Papa Noël »** organisé dans le cadre de la journée des Droits de l'enfant avec l'UNICEF, centre Gérard Philipe à 19h30.

• **Rendez-vous Conte !** Bibliothèque F. Rabelais à 18h30.

**Samedi 19 : Dédicace : Jean-Paul Socard** avec

son ouvrage sur Georges de Peyrebrune à la bibliothèque François Rabelais à 10h.

**Mardi 22 : Journée prévention seniors :**

« Vivre et conduire », salle du conseil municipal à 9h.

DÉCEMBRE

**Vendredi 2 : Concours de belote,**

stade Pareau à 20h30

**Samedi 3 de 16h à 20h et Dimanche 4 de**

**10h à 17h : Marché de Noël** au château des Izards.

**Samedi 3 et Samedi 10 : Repas des Anciens**

au Lycée Agricole.

**Jeudi 15 : Journée « Ensemble, c'est mieux »**

organisée par l'ADVS-ACAD au centre Gérard Philipe.

# Et Revoir...



## Goûter d'été :

Le mercredi 15 juin s'est déroulé le goûter animé d'été au centre Gérard Philipe. Dans une ambiance chaleureuse, une centaine de personnes s'est réunie pour déguster avec gourmandise des tartes normandes. L'animation était assurée par l'ensemble vocal Arnaut de Mareuil. Le goûter a fini avec un joli numéro de cirque proposé par l'association In'i'cirque.



## Sortie Culturelle :

Le mardi 28 et le jeudi 30 juin, le Centre communal d'action sociale a organisé une sortie culturelle à Hautefort avec 50 personnes âgées de 65 à 75 ans sur les deux journées. Les participants ont pu découvrir le Musée de la médecine, le château de Hautefort et ses jardins et pour terminer la Grotte de Tourtoirac. Une journée réussie où bonne humeur et convivialité étaient au rendez-vous.

**Prochain numéro en février 2012.** Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel **avant fin janvier 2012**  
☎ 05.53.35.57.16.



# De vous à nous

oct. 2011  
N° 30

Le journal des Anciens de la ville de Coulounieix-Chamiers

## Sommaire

A vous de découvrir  
Label "Bien vieillir, vivre ensemble"

Zoom sur...

Les actions de prévention

Portrait :

Emilienne DUPRAT

Sortir, écouter, voir...

Et revoir !

Le goûter d'été

Sortie culturelle

**J**E suis très heureux de vous présenter ce nouveau numéro du journal des Anciens « De Vous à Nous ». Vous y trouverez toutes les informations relatives aux activités et manifestations mises en œuvre sur la commune.

Les actions en faveur des seniors sont l'une des priorités de la politique municipale que j'ai l'honneur de conduire. En effet, notre engagement à travers toutes les animations proposées par la commune montrent notre volonté de créer les meilleures conditions possibles de vie à nos aînés. C'est pourquoi je suis particulièrement fier de l'obtention du label « Bien vieillir, vivre ensemble ». Ainsi, le Ministère du travail et de la santé reconnaît l'engagement de la commune à offrir la meilleure qualité de vie possible aux seniors. Coulounieix-Chamiers est la première ville de Dordogne à obtenir cette distinction. Cette réussite est collective, je tiens à le souligner ; je remercie donc l'ensemble des partenaires locaux qui œuvrent au quotidien pour servir au mieux nos aînés.

Cette reconnaissance ministérielle montre que nous sommes sur la bonne voie en matière d'accompagnement des seniors et nous incite aussi à poursuivre collectivement nos efforts. La reprise en gestion publique de la maison de retraite Jean Gallet que j'ai ardemment appelée de mes vœux en est la parfaite illustration.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Bien à vous,

Votre Maire,

**Jean-Pierre ROUSSARIE**

**Repas des Anciens :**  
votre invitation est  
jointe à ce journal !  
Inscrivez-vous avant  
le 11 novembre  
prochain !

## À vous de découvrir

### La commune labellisée Bien Vieillir-Vivre Ensemble

Le 30 juin dernier, la commune de Coulounieix-Chamiers s'est vue remettre le label « Bien Vieillir-Vivre Ensemble ». Créé par le ministère du travail et de la santé en 2009, ce label reconnaît le fort engagement de la commune à œuvrer - avec ses partenaires - pour le bien-être et une meilleure qualité de vie des aînés. Cette année, cette distinction a été attribuée à 38 villes françaises, qui travailleront ensemble au sein d'un réseau national d'échanges et de mutualisation des expériences autour du « Bien Vieillir-Vivre Ensemble ».

L'obtention du label résulte d'un processus en plusieurs étapes. La première étape a consisté en un état des lieux précis et détaillé des actions et infrastructures existant pour les personnes âgées. L'étape suivante a été de mettre en place l'audit urbain, avec des discussions auxquelles les seniors et les professionnels de la commune ont participé. Les forces et les faiblesses de la commune en matière de réponses apportées ont été identifiées avant de formuler des propositions d'amélioration des conditions de vie des seniors.

Ci-contre :  
l'atelier danse  
dans le cadre  
des jobs d'été



À présent que le label a été obtenu, la démarche se poursuit. La prochaine étape sera une restitution des résultats de cet audit urbain aux participants aux discussions et entretiens. Par la suite, un plan d'actions sera mis en œuvre. Il permettra de mieux accompagner les aînés dans leur vie quotidienne et ainsi anticiper les problématiques liées au vieillissement sur le territoire.



## Les actions de prévention

### En novembre : sensibilisation à la sécurité routière

#### Avec un Atelier « Vivre et Conduire »...

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) et le Centre local d'information et de coordination (CLIC) du Grand Périgueux, en partenariat avec la Prévention routière et la Préfecture de la Dordogne, organisent le 22 novembre 2011 un atelier « Vivre et Conduire ».

Cette journée d'information et de prévention gratuite se déroulera salle du Conseil municipal de 9h à 12h15 et de 13h45 à 17h. L'atelier sera animé par Jean Maury de la Prévention routière : en effet, la sensibilisation des aînés est inscrite au plan départemental d'action sécurité routière 2011.

Cet atelier permettra aux seniors de tester leurs connaissances sur le code de la route, d'échanger et de partager autour de la conduite automobile. Il sera l'occasion de redonner confiance aux seniors afin qu'ils puissent rester mobiles le plus longtemps possible.

#### L'atelier vise quatre objectifs :

- Remettre à niveau et réactualiser les connaissances en matière de code de la route,
- Analyser et discuter autour de situations d'accident,
- Sensibiliser aux risques « piétons et cyclistes »,
- Responsabiliser les aînés sur la santé et la conduite, les équipements du véhicule et la mobilité.

Ce stage ne comporte ni visite médicale, ni examen, ni sanction à la fin.

**Inscription et renseignements au CCAS auprès de Muriel BEAU 05.53.35.57.16 ou au CLIC auprès de Béatrice BELIN au 05.53.53.62.62**

### En décembre : « Ensemble c'est mieux »

#### Une journée festive et conviviale organisée par l'ADVS-ACAD

Déclarée cause nationale 2011, la lutte contre la solitude est nécessaire à tous les niveaux, et concerne particulièrement les seniors. Dans cet esprit, l'association

ADVS-ACAD organise le jeudi 15 décembre au centre Gérard Philippe de 10h à 16h une journée destinée aux personnes âgées seules ou isolées, qui souffrent de solitude physique, psychologique ou sociale. Intitulée « Ensemble, c'est mieux », cette journée se veut conviviale et festive. L'association espère d'ailleurs une démarche participative des personnes âgées.

D'après l'ADVS-ACAD, chaque aîné peut trouver une activité adaptée à ses envies. Les rencontres et les échanges sont des moyens d'éviter la solitude même en étant dépendant ou âgé.

Une nouvelle fois, les partenaires locaux de l'association ont répondu présent pour participer à cet événement : le Centre social Saint-Exupéry, les CCAS de Coulounieix-Chamiers et de Chancelade, le CLIC du grand Périgueux, la Téléassistance, l'EHPAD Jean Gallet, l'école primaire Louis-Pergaud, la ludothèque de Coulounieix-Chamiers et les élèves du lycée Pablo-Picasso.

#### Au programme

##### Dès 10 h :

La matinée sera consacrée à des animations :

- Des ateliers proposés par le Centre social Saint-Exupéry (atelier cuisine, occitan),
- De l'animation intergénérationnelle avec les élèves de l'école primaire Louis-Pergaud,
- Un atelier bien-être encadré par une esthéticienne,
- Des ateliers créatifs, des jeux et de la gymnastique sur chaise.

Le repas au tarif d'un euro par personne sera pris sous forme d'un buffet réalisé par le restaurant d'insertion Carpe Diem.

##### L'après-midi, jusqu'à 16 h :

- Echanges et débat avec Alexia Lagarde, géronto-psychologue, qui interviendra sur le thème de la solitude.
- Présentation du CLIC du Grand Périgueux par Béatrice Belin.

**Renseignements et inscriptions auprès de l'ADVS-ACAD au 05.53.46.69.66**

## En bref...

**Salon La Folie du chocolat.** La municipalité et les chocolatiers vous donnent rendez-vous les 26 et 27 novembre prochain de 10h à 18h au Château des Izards, pour une nouvelle édition du salon la « Folie Chocolat ». Venez retrouver et échanger en direct avec les sept chocolatiers qui vous feront découvrir leurs différentes fabrications de chocolat (moulage des grosses pièces, utilisation des colorants, chocolat en moulage, fabrication diversifiée avec trempage de bonbons...). Bien sûr, des dégustations sont également au programme !

Grande nouveauté cette année : la création d'un bonbon en chocolat conçu spécialement pour le Salon. Le dimanche matin, l'invité d'honneur - le chocolatier Christophe Puyodebat - présentera sa passion du chocolat et son exposition exceptionnelle de chocolatières, tasses moustache et autres pièces rares... issues de sa collection privée.

Vous pourrez également écouter et apprendre tous les secrets sur le cacao avec une exposition spécialement dédiée. Des contes et des ateliers de création artistique seront aussi au rendez-vous. Et pendant toute la manifestation, le groupe de musique Dolce Vita assurera l'ambiance.

Deux journées pour égayer les yeux et les papilles ! Entrée gratuite. Renseignements au service culturel au 05.53.54.73.29.

**Repas des anciens.** Il aura lieu cette année les samedis 3 et 10 décembre au lycée agricole à 12h. Une navette de bus sera organisée. L'invitation est jointe au journal. Pensez bien à retourner votre carton avant le 11 novembre. Renseignements au CCAS auprès de Muriel BEAU au 05.53.35.57.16

**Lundi ciné :** Les prochains rendez-vous sont fixés aux lundis 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier et 6 février à 14h à l'auditorium du collège Jean Moulin. Le programme détaillé des séances est joint au journal.

**Informations :** un résumé de la réunion d'information du 6 octobre dernier sur « Les escroqueries, vols et cambriolages » figurera dans le prochain journal des anciens de février 2012.

## Portrait



## Emilienne DUPRAT, au fil du temps !

**À 84 ans, Emilienne est très active et toujours avide d'apprendre. Après s'être occupée de ses 3 enfants et de son époux, Emilienne prend maintenant du temps pour elle. Discrète et sans aucune prétention, Emilienne Duprat participe activement aux nombreuses activités proposées près de chez elle.**

Depuis bientôt 50 ans, elle habite Coulounieix-Chamiers et participe à l'animation de la commune, autant professionnellement que dans sa vie de retraitée. Pendant dix ans, elle a travaillé à l'usine de confection de vêtement Moulinier. « J'ai occupé plusieurs postes. Au départ, je cousais les cols des vestons et l'on devait travailler sur 120 vestons par jour. Puis, j'étais en bout de chaîne pour contrôler les vêtements finis et enfin, j'ai été affectée au poste des retouches », se souvient-elle. Aujourd'hui, elle a délaissé les aiguilles et les fils sans oublier de se tisser un réseau d'amitié. Et c'est avec sérénité qu'elle mène une retraite pleine d'échanges et de partage.

#### Voyages ou loisirs, Emilienne est toujours partante !

De la chorale aux activités du Centre social Saint-Exupéry en passant par les voyages, Emilienne ne perd pas une occasion de découvrir et d'apprendre.

Elle voyage chaque année avec des amis vers une nouvelle destination. Depuis une quinzaine d'années, Emilienne a ainsi découvert la Corse, les Baléares, la Turquie, la Russie, l'Italie, la Hollande, l'Égypte, le Canada ou encore la Crète qu'elle a visitée cette année. Elle aime à dénicher de nouveaux horizons pour apprendre et s'enrichir. « À chaque voyage, je ramène des livres. J'ai confectionné des albums photos, ce qui me permet de les regarder et de me remémorer les villes visitées pendant mes soirées d'hiver », précise Emilienne.

Lorsqu'elle ne voyage pas, elle retrouve ses amis au Centre social Saint-Exupéry. Gymnastique sur chaise, promenade douce, atelier remue-méninges ou Lundi Ciné, Emilienne profite de toutes les activités.

Ses deux grandes passions sont le chant et les fleurs de son jardin. Si elle pratique le chant depuis sa plus tendre enfance, ce n'est que depuis la retraite qu'elle participe à deux chorales : la chorale En Si Bémol du Centre social et celle de l'église de Coulounieix-Chamiers où elle occupe la place d'Alti.

Ses journées sont ainsi bien remplies et quand elle reste chez elle, elle aime retrouver son jardin pour s'occuper des fleurs. Elle crée ses boutures, joue sur les nuances de couleurs et travaille ses parterres. « J'aime la diversité de ces activités, je rencontre du monde. On rit, on échange et cela permet de moins penser à ses soucis. Je me sens moins seule », confie Emilienne.

#### Emilienne mannequin

Emilienne Duprat fait partie de ces Colomniérois engagés qui participent en toute discrétion à la vie de la commune. Elle participera le 25 novembre prochain au défilé de mode intergénérationnel organisé par le CCAS au centre Gérard Philippe. Emilienne sera l'un des mannequins bénévoles avec son amie Josette Combeau. « Lors d'une séance de remue-méninges, Isabelle Plénat nous a parlé du défilé et avec Madame Combeau, nous nous sommes entraînées l'une et l'autre. Nous sommes ravies de participer », explique Emilienne. Après avoir fait les essayages, Emilienne a trouvé sa tenue. Elle est passée tout simplement du rôle de couturière à celui de mannequin.

Et même avec ce programme chargé, Emilienne trouve toujours du temps pour sa famille. Ses 3 enfants, ses 6 petits-enfants et ses 5 arrière-petits-enfants lui procurent beaucoup de bonheur et de joie. Bien que certains soient éloignés géographiquement, leurs photos occupent une place bien en vue dans la maison.