

Sortir...

Pour choisir vos sorties, retrouvez le programme des manifestations dans le bulletin municipal disponible dans tous les lieux publics et sur le site de la mairie www.coulounieix-chamiers.fr

Revoir...

>> Les animations de l'été 2017 pour les seniors

Tous les après-midis de juillet, les personnes âgées de la commune ont participé à des animations de loisirs, assurées gratuitement par des structures locales dans la salle climatisée du Conseil municipal. Cette année, ce sont 61 participants qui ont profité de ces animations riches d'une grande diversité : gym douce, scrabble, chorale, jeux de lancer (boules carrées, pétanque,...), sophrologie, lecture et atelier de couture... Cette action, coordonnée par le comité Mieux Vivre Ensemble, s'est déroulée avec la participation de deux jeunes colomniérois embauchés dans le cadre des jobs d'été et les bénévoles des associations.



Savoir...
Découvrir...
Essayer...

La recette des bénévoles de l'atelier cuisine du Relais alimentaire

Une fois par mois, les bénéficiaires du relais alimentaire se retrouvent pour partager un atelier cuisine. Organisé par le Centre communal d'action sociale (CCAS) en partenariat avec la Banque alimentaire de la Dordogne, cet atelier a pour objectif d'élaborer des plats de qualité avec les denrées distribuées. Marie-Laure, animatrice de la Banque alimentaire, et Marie-Claude, agent du CCAS, animent cet atelier pour confectionner des plats, donner des conseils de cuisine et élaborer des menus. La matinée se termine par un repas dans une ambiance chaleureuse. Voici une de leurs recettes, pour commencer l'automne en douceur !

Velouté de citrouille

Ingrédients :

2 pommes de terre, 1 navet, 1 branche de céleri, 1 oignon et 1 morceau de citrouille.

Préparation :

> Faire revenir l'oignon et le céleri avec un peu d'huile.

> Après une légère coloration, ajouter tous les légumes en morceaux.

> Saler, poivrer et mettre 3 à 4 pincées d'épices Rabelais.

> Tourner puis ajouter de l'eau pour couvrir les légumes.

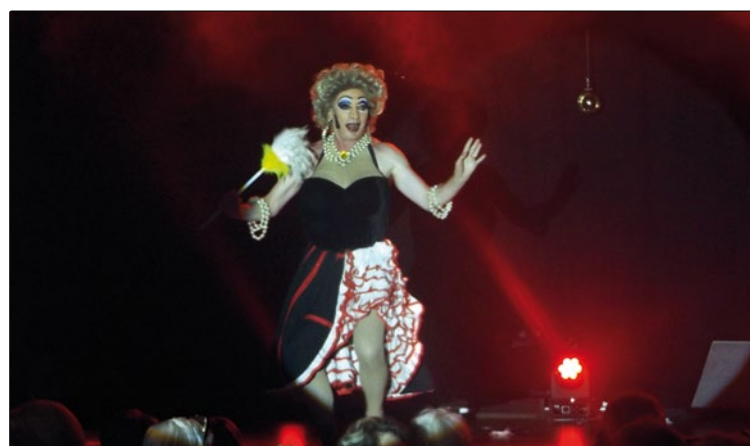
> Laisser cuire 1 heure environ.

> Mouliner la soupe et ajouter de la crème fraîche avant de servir.

Bon appétit !

>> Goûter "Au fil des saisons"

Le 15 juin dernier, le goûter « Au fil des saisons » s'est déroulé sur une demi journée à Bergerac. Une centaine de Colomniérois a assisté au spectacle de Music-Hall de Bergerac, après avoir dégusté un repas succulent au déjeuner ! Les convives ont été ravis de cette sortie et ont profité d'une magnifique revue musicale.



Le prochain numéro paraîtra premier trimestre 2018. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau avant le 28 février 2018. ☎ 05.53.35.57.16.



De vous à nous

Le journal des Anciens de la ville de Coulounieix-Chamiers

Octobre 2017
N° 46

Sommaire

À vous de découvrir

Rire sans raison : des séances pour se détendre dans la joie et la bonne humeur

Zoom sur...

La "Pose Sophro" : un moment de bien-être

Portrait :

Aidants ou aimants au quotidien

Savoir, découvrir, essayer...

Le velouté de citrouille

Et revoir !

Animations d'été

Sortie Music-Hall à Bergerac

À vous de découvrir

RIRE SANS RAISON : DES SÉANCES POUR SE DÉTENDRE DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR

Une heure de rire, c'est bon pour la santé ! Anti-stress, renforcement de nos défenses immunitaires : le rire offre une parenthèse bénéfique dans le quotidien. L'association « Envie de jeu » propose des ateliers de « rire sans raison » ouverts à tous, tous les mardis et vendredis à Périgueux. De plus, depuis le début de cette année, en partenariat avec Cassiopea Prévention Seniors, des « ateliers du rire » sont proposés aux aidants.

fondatrice de l'association. Chaque moment de rire est entrecoupé d'une longue respiration pour favoriser la récupération. Pendant une heure, chacun apprend à rire sans raison, laisse ses complexes et ses préjugés dehors et se laisse aller. Bien souvent, le rire naturel prend le dessus et les séances deviennent un forum où rire, détente, bonne humeur et joie emplissent la salle.

Faire semblant de rire est aussi bénéfique qu'un rire naturel

Le principe s'inspire du « yoga du rire ». Ce concept, né en Inde dans les années 90 et répandu aujourd'hui à l'échelle mondiale, consiste à rire sans raison, avec des techniques de respiration dont les bienfaits sur la santé sont scientifiquement prouvés : réduction du risque de troubles psychologiques et physiologiques, d'hypertension et de problèmes cardiaques, aide à combattre les maladies liées au stress.

Dans ces ateliers, il ne s'agit pas de dire ou faire des blagues : on ne rit pas des autres mais de soi-même. On simule le rire et on se laisse aller. Cela fait travailler les muscles de la même façon qu'un rire naturel et apporte les mêmes bienfaits. « Le rire crée des endorphines qui agissent de façon positive sur notre corps. Tout le monde peut rire. A la première séance, les gens trouvent ça un peu bizarre puis petit à petit, chacun sent les bienfaits et revient ! », précise Chantal Fourcault, animatrice et

L'Atelier du rire : le nouveau moment de partage entre aidants proposé par Cassiopea

Depuis 5 ans, Cassiopea soutient les aidants, ces personnes qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Elle a notamment mis en place le Café des aidants Dordogne-Périgueux ou encore la formation des aidants, en partenariat avec l'association Française des Aidants.

Lors de ces échanges, les aidants ont souvent fait part de leurs difficultés : solitude, perte de repères, manque de connaissance des aides existantes, et de l'impact sur leur santé (anxiété, fatigue, dépression). Ainsi, en janvier 2017, Cassiopea Prévention Seniors a organisé en partenariat avec l'association « Envie de jeu » un nouveau moment de partage entre proches aidants : l'Atelier du rire. Les rendez-vous, réservés aux aidants, ont lieu tous les 4èmes mardis du mois (jusqu'en décembre 2017). Les séances sont financées par la Conférence des Financeurs.



Ateliers Rire sans raison, ouverts à tous

Association « Envie de jeu », 06.88.96.79.60 / 06.15.26.53.24, contact@envie-de-jeu.com

Le mardi à 18h30 au Toulon et le vendredi à 12h30 au Château Barrière.

Ateliers du rire, réservés aux aidants

Renseignements et inscriptions : Cassiopea Prévention Seniors, 05.53.53.20.40



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

La "Pose Sophro" : un moment de bien-être

La sophrologue Virginie Mazin, en partenariat avec le Comité Mieux Vivre Ensemble, anime des séances de sophrologie au centre social Saint-Exupéry. Objectif : permettre à chacun d'harmoniser son corps avec son esprit. Tous les lundis de 10h15 à 11h45, offrez-vous une séance de bien-être grâce à la "Pose Sophro" !

Une pratique généraliste qui s'appuie sur les médecines douces

La sophrologie est une science qui étudie la conscience à partir d'exercices pratiques de détente et de respiration. « C'est une prise de conscience sur l'instant présent de son corps. Et cette connexion avec son corps procure du bien-être en agissant sur la diminution du stress, la régulation du sommeil », précise Virginie Mazin. Installée sur la commune depuis 2013 avec son association « la Pose Inattendue », Virginie Mazin, sophrologue diplômée, travaille en individuel ou en groupe. Elle accompagne des adultes, des enfants, des adolescents, parfois confrontés à des situations particulières : moment difficile, préparation d'examen... En dehors de son cabinet, Virginie Mazin est intervenue lors des séances d'accompagnement à la scolarité du centre social Saint-Exupéry : elle offrait un moment de relaxation bienvenu après les devoirs. Elle a également animé pour les écoliers des séances de TAP (Temps d'Activités Périscolaires) et pour les adolescents, des sessions découverte. Depuis 2 ans, elle a mis en place des séances avec le comité Mieux Vivre Ensemble : une dizaine d'adhérents profite ainsi de tous les bénéfices de ces séances !

Des séances interactives

Limitées à 15 personnes, les séances se déroulent en trois temps. Elles débutent par un temps d'échange entre le praticien et les participants ;

suivent des exercices pratiques et enfin un temps pour que chacun exprime son ressenti. Debout, les yeux fermés, on se concentre, on écoute son corps et on utilise la respiration pour atteindre un bien-être. « La respiration est un outil magique, c'est quelque chose que l'on a en soi et il est indispensable autant s'en servir ! Elle régule bien des maux et favorise la détente. Elle est le fil conducteur des séances », insiste Virginie.

Les séances ne sont pas à visée thérapeutique : l'intention finale est de retrouver bien-être et épanouissement, puis que chacun devienne autonome dans sa pratique, comme l'explique Virginie : « parfois, il suffit de 2 ou 3 séances pour apprendre les techniques et être autonome. Les personnes peuvent ensuite revenir quelques mois ou années plus tard, ou quand elles en éprouvent le besoin ». Chaque séance est adaptée et dépend de l'harmonie du groupe. Virginie est à l'écoute de ses participants et travaille les exercices pour que chacun puisse ressentir les bienfaits. Monique, adhérente depuis 2 ans, explique que la sophrologie lui a apporté beaucoup : « j'avais des problèmes de sommeil et grâce à la respiration, j'ai pu les réguler. Le soir et quand je suis anxieuse, je refais les exercices et cela me procure beaucoup de bien-être. J'ai aussi des problèmes de circulation du sang, quand je ressors des séances du lundi, j'ai le sentiment que tout mon sang circule dans mon corps. Je me sens très détendue » souligne-t-elle.

Une participation de 10€ est demandée à chaque séance, avec un minimum de deux séances dans le mois.

Inscription et renseignements auprès d'Isabelle Plénat, au centre social Saint-Exupéry, 05.53.45.60.30 | La Pose Inattendue : Virginie Mazin Pagnon, 2 rue Georges-Clémenceau, 06.15.53.01.18

En bref

Repas des Anciens : il aura lieu cette année les **samedis 9 et 16 décembre** au lycée agricole à 12h. Toutes les personnes de plus de 67 ans y sont conviées, ainsi que leur conjoint. Une navette de bus sera organisée. L'invitation est jointe au journal. Pensez à retourner votre carton avant le mardi 14 novembre 2017. Renseignements : Muriel Beau, CCAS, 05.53.35.57.16.

Séance de prévention "Prêtons l'oreille à notre audition" : animée par un audioprothésiste, elle aura lieu **jeudi 26 octobre** à 14h30 salle du Conseil municipal. Ce rendez-vous a pour objectif de sensibiliser les personnes de 60 ans et plus à la nécessité de prendre soin de leur capital auditif, mais aussi de dédramatiser la perte auditive, en faisant connaître les aides existantes. Séance gratuite organisée par Cassiopea Prévention Seniors, renseignements et inscriptions au 05.53.53.20.40.

Réunion d'information "ma santé, ma retraite et moi" : organisée par le service social de l'Assurance Maladie en partenariat avec le centre social Saint-Exupéry et le Comité Mieux Vivre Ensemble, elle aura lieu **jeudi 9 novembre** de 14h à 16h au centre social Saint-Exupéry. Retraités ou futurs retraités seront les bienvenus ! Quatre thèmes seront abordés : l'accès aux soins, les droits sociaux, le lien social et les actions de prévention. Attention, la participation est gratuite mais le nombre de places est limité. Inscription par téléphone : Isabelle Plénat, centre Social Saint-Exupéry, 05.53.45.60.30 ou par mail csc24.plenat@gmail.com

Lundis Ciné : prochains rendez-vous les lundis 6 novembre, 4 décembre, 15 janvier, 5 février, 5 mars. Le programme est joint.

Portrait

Table ronde lors de la Journée des Aidants organisée l'an dernier par le Comité Mieux Vivre Ensemble.



Aidants ou aimants au quotidien

Aidants ou aimants, comme on les appelle dans certaines structures professionnelles : ils sont 8,3 millions, en France, à accompagner au quotidien un proche, en situation de maladie ou de handicap, quel que soit son âge. À l'occasion de la Journée nationale des Aidants qui s'est déroulée le 6 octobre dernier, De Vous à Nous a souhaité faire les portraits de Martine et Michel, aidants au quotidien qui ont accepté de se dévoiler et de nous faire part de leurs passions.

La Coface (Confédération des Organisations Familiales de l'Union Européenne) définit ainsi l'aidant : "personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non, et peut prendre plusieurs formes : soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives..."

Michel, aidant et collectionneur

Ancien cheminot à la retraite depuis 20 ans, Michel accompagne au quotidien une voisine. Dynamique, curieux et passionné, il est venu naturellement à son rôle d'aidant. "J'ai sympathisé avec ma voisine dès mon arrivée dans l'immeuble. Une amitié est née. Son état physique a diminué avec les années et j'ai continué à lui rendre visite et à l'aider au quotidien", indique Michel. Tous les jours, il pousse la porte pour lui monter le courrier, fermer les volets, discuter et s'assurer que tout va bien. Michel a pris conscience de son rôle d'aidant récemment grâce à la journée nationale des aidants. Au début, il rendait service, naturellement, car il aime communiquer. Avec la manifestation "la journée des Aidants" organisée en 2016 sur la commune, il a admis qu'il était un aidant au quotidien et pas un simple voisin. "C'est important ce type de journées, il faut parler de ce rôle d'aidant", insiste Michel. Parallèlement, il est un grand collectionneur et un passionné. Il a à son actif 30 ans de danse folklorique avec les Croquants d'Escornabiou, il est président des Jardins du cheminot mais aussi collectionneur de salières et de menus du repas des Anciens de la commune ! Sa grande fierté est sa collection d'affiches et d'assiettes de la Félibrée. Il détient la première assiette confectionnée en 1968. « En 2019, on fêtera la 100^{ème} Félibrée à Périgueux et je souhaite faire une exposition. J'ai 98 affiches dont

la plus ancienne date de 1903», souligne-t-il. Pas une minute pour s'ennuyer, mais Michel s'accorde aussi des moments de détente avec la marche, et depuis peu, la généalogie. Etre aidant pour lui, c'est donner naturellement sans regarder, sans compter.

Les journées bien remplies de Martine

Martine est aidante de sa fille qu'elle accompagne au quotidien. "C'est ma fille, je le fais naturellement. J'ai accompagné mes parents, mon mari et maintenant ma fille : c'est normal", souligne Martine. Ancienne comptable à la retraite, Martine est arrivée sur la commune il y a une dizaine d'années. Elle partage ses activités avec sa famille et fait profiter sa fille de son goût pour les expositions. Tous les jours, elle recherche des sorties. "J'essaie de trouver des activités ou des visites que l'on peut faire ensemble parce que c'est accessible physiquement pour elle. Régulièrement, nous participons aux kiosques littéraires de la bibliothèque ou aux ateliers Lire ensemble", précise-t-elle. Mais Martine prend aussi du temps pour elle : elle lit beaucoup, prend des cours d'espagnol et des cours d'informatique, pour rester en phase avec ses petits-enfants ! Elle ne se considère pas comme un aidant mais comme une mère qui accompagne sa fille. La particularité est qu'en accompagnant une personne en situation de handicap, on se rend compte à quel point les gestes de la vie quotidienne sont essentiels. "Quand on est valide, on ne fait plus attention à tous les petits gestes anodins comme manger, boire, parler... il faudrait que l'on soit plus attentif à toutes ces petites choses", confie Martine. Entre les sorties, les moments en famille avec enfants et petits-enfants, Martine ne trouve pas le temps de s'ennuyer. Elle aime donner du temps aux autres et à sa famille. "C'est bien d'aider, on ne vit pas que pour soi, on s'ouvre et on apprend", conclut-elle.