

## Sommaire

### À vous de découvrir

*Amélia 2 : une opportunité pour améliorer votre logement*

### Zoom sur...

*Le CIAS du Grand Périgueux*

### Portrait :

*Monique DAMIEN*

### Savoir, découvrir, essayer...

*La tarte aux myrtilles*

### Et revoir !

*Le Repas des Anciens*

*Le goûter Au fil des saisons*

## À vous de découvrir



### UNE OPPORTUNITÉ POUR AMÉLIORER VOTRE LOGEMENT

Le nouveau programme Amélia 2 a été lancé le 15 janvier dernier pour une période de 5 ans. Piloté par le Grand Périgueux, ce dispositif est destiné à soutenir l'amélioration de l'habitat sur les 43 communes de l'agglomération. Il est financé par le Grand Périgueux, les communes, l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) et le Conseil départemental de la Dordogne. Comme le programme précédent (Amélia), il permet de bénéficier de subventions publiques pour des travaux de rénovation ou d'adaptation de son logement, avec un accompagnement global gratuit : conseils pour le financement des travaux, conseils techniques sur la faisabilité et la nature des travaux et accompagnement administratif pour effectuer les démarches.

### Quels types de travaux sont concernés ?

Les aides d'Amélia 2 portent sur l'amélioration du confort du logement au sens large : adaptation du logement pour faciliter la vie de tous les jours des personnes âgées et/ou handicapées, travaux d'amélioration thermique (isolation, chauffage, menuiseries), mise aux normes de l'assainissement non collectif. Ce nouveau programme aborde de nouvelles thématiques comme la rénovation de façades dans certains bourgs des 43 communes (à Coulounieix-chamiers, toutes toutes les habitations de l'avenue du Général-de-Gaulle

peuvent en bénéficier), les travaux réalisés dans des logements vacants depuis plus de 2 ans (lors de l'achat ou pour une mise en location) et enfin le financement de l'achat de matériaux dans le cadre d'une auto-réhabilitation accompagnée par les Compagnons bâtisseurs.

### Un accompagnement personnalisé

Le Grand Périgueux a missionné le partenaire local Soliha Dordogne-Périgord pour accompagner les habitants dans la réalisation de leur dossier de A à Z. Une équipe pluridisciplinaire de professionnels, étoffée récemment avec l'arrivée d'une ergothérapeute spécialisée dans l'aménagement du domicile, apporte des conseils personnalisés dans tous les domaines. L'association Cassiopea est également partenaire du projet pour conseiller et orienter les personnes âgées et les personnes handicapées.

### Qui peut bénéficier des aides ?

Les aides concernent uniquement les habitations de plus de 15 ans. Elles peuvent être attribuées à tous les propriétaires (occupants ou bailleurs), mais aussi aux futurs acquéreurs. Le montant des aides est calculé en fonction des revenus. Si les travaux concernent plusieurs thématiques, les aides sont cumulables. Pour le reste à charge, Amélia 2 offre la possibilité d'un financement par un prêt à taux zéro. Et parfois, celui-ci peut être financé par les caisses de retraite... Renseignez-vous !



**Amélia 2** : informations gratuites et sans engagement par téléphone au 05.33.12.00.79 (prix d'un appel local) ou par mail [contact@amelia2.fr](mailto:contact@amelia2.fr). Une plaquette d'information est jointe à ce numéro de De Vous à Nous.

**À noter dans vos agendas : une réunion publique d'information sur le programme Amélia 2 aura lieu lundi 17 juin à 18h30, à la mairie.**



## Le CIAS, centre intercommunal d'action sociale du Grand Périgueux

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, l'ACADVS - Association d'Aide à Domicile et Vie Sociale - a été transférée au Centre Intercommunal d'Action Sociale du Grand Périgueux (CIAS). En pratique, rien ne change pour les usagers de Coulounieix-Chamiers ! Les offres de services et l'organisation ne sont pas modifiées. L'antenne administrative est maintenue au 113 bis av. du Galde-Gaulle où l'équipe reçoit toujours les usagers sur rendez-vous. **De Vous à Nous** vous propose une présentation du CIAS du Grand Périgueux.

### Un service d'aide à domicile

Le CIAS du Grand Périgueux, établissement public intercommunal, est le service d'aide à domicile de l'agglomération périgourdine. Il a été créé au 1<sup>er</sup> janvier 2017 et son territoire d'intervention concerne tout le territoire du Grand Périgueux. Sa vocation est de mettre à disposition pour toute personne qui en fera la demande, sans condition d'âge, de santé ou de ressources, des intervenant(e)s à domicile, en liaison étroite avec les partenaires publics et/ou privés. Il s'engage à développer des services toujours mieux adaptés aux besoins de chacun. Les prestations s'articulent autour de l'aide à la famille, aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap, à la sécurisation en soirée et en nuit, l'aide administrative et les activités de vie sociales.

Toute demande d'intervention donne lieu à une visite à domicile par le responsable de secteur, pour définir, en fonction des besoins, la nature et la fréquence des interventions, ainsi que la possibilité d'une prise en charge. Dans tous les cas, des devis gratuits sont établis.

### Les prestations et animations toujours au rendez-vous !

Pour les Colomniérois, le changement est simplement administratif ! Avec le nouveau statut juridique depuis le

1<sup>er</sup> janvier 2019, le logo de l'ACADVS a laissé place à celui du CIAS Grand Périgueux et les factures sont à régler à la trésorerie municipale. L'équipe administrative technique et professionnelle reste présente dans les locaux de l'av. du Général-de-Gaulle, et vous accueille toujours sur rendez-vous. Les aides techniques sont toujours assurées de la même manière, et les animations sont toujours au rendez-vous !

Le CIAS continue à proposer ses actions de vie sociale : Appartage, prévention seniors et repas partagés, en partenariat avec les associations et établissements locaux (Comité Mieux Vivre Ensemble du Centre social Saint-Exupéry, Centre communal d'action sociale de Coulounieix-Chamiers, Cassiopéa, Conseil départemental, MAIA...etc...).

Les actions collectives d'Appartage (marche, gymnastique, atelier mémoire, séjour, sortie mensuelle et goûter d'anniversaire) permettent aux bénéficiaires de profiter de 3h d'animation, facturées 1h.

Les repas partagés, qui se déroulent tous les mercredis midi (sauf pendant les vacances scolaires) au restaurant scolaire "La Marmite Enchantée", accueillent 13 personnes maximum pour un déjeuner dans une ambiance conviviale. Cette action est menée en partenariat avec le CCAS et le Comité mieux Vivre Ensemble.

Les actions préventions seniors proposent ponctuellement aux bénéficiaires des ateliers gratuits pour s'informer et recevoir des conseils sur différentes thématiques (santé, alimentation, mémoire, bien-être).

Toutes ces actions proposées sur la commune depuis plusieurs années se développent maintenant sur l'ensemble du territoire du CIAS du Grand Périgueux.

Contact : CIAS du Grand Périgueux, 05.53.54.76.70 | [cias@grandperigueux.fr](http://cias@grandperigueux.fr)

## En bref

**Bas-Chamiers, un parfum d'Amérique : du camp US aux cultures urbaines** : depuis janvier, un groupe intergénérationnel composé d'élèves du collège J.-Moulin et de seniors mènent l'enquête sur le Camp américain ! Ils interrogent les habitants qui ont connu la présence américaine. Les rencontres avec ces témoins sont filmées et photographiées, puis mises en ligne sur les réseaux sociaux. Un film retraçant la démarche sera projeté au collège avant l'été. C'est l'association Ciné Cinéma qui coordonne ce projet mené avec le collège Jean-Moulin et le comité Mieux Vivre Ensemble.

**Plan canicule 2019** : comme tous les ans, le CCAS tient un registre nominatif permettant 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 s'effectue par la personne elle-même ou par un tiers (membre de la famille, voisin, aide à domicile...) avec accord de la personne. Le formulaire est joint au journal et disponible en mairie, au CCAS et sur le site Internet de la ville [www.coulounieix-chamiers.fr](http://www.coulounieix-chamiers.fr).

**Ville amie des aînés !** En décembre dernier, la commune a adhéré au Réseau Francophone Villes Amies des Aînés (RFVAA). Cette association sans but lucratif permet de développer au niveau francophone la démarche initiée par le Réseau Mondial des Villes Amies des Aînés de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Pour la commune, cette adhésion est une opportunité de bénéficier d'accompagnement dans les projets favorisant l'épanouissement des aînés : l'échange d'informations et de bonnes pratiques entre les villes adhérentes est un véritable atout supplémentaire pour construire un territoire bienveillant pour les aînés colomniérois.

## Portrait



## Monique Damien : une retraite sereine auprès des autres

Elle n'avait pas vraiment prévu de consacrer de son temps à des activités bénévoles... pourtant, il a suffi d'une rencontre et Monique Damien s'est pleinement investie dans le secteur associatif !

Il y a une dizaine d'années, elle rencontre chez sa mère Isabelle Plénat et Nadine Peyrol, animatrice et bénévole au centre social Saint-Exupéry. "Elles m'ont demandé si j'avais un peu de temps à consacrer aux enfants en rejoignant le réseau de bénévoles sur l'accompagnement à la scolarité. Je n'ai pas hésité, ça a été une occasion pour mieux appréhender la retraite. Depuis, je continue et cet engagement m'apporte beaucoup plus que ce que je donne", souligne Monique. De fil en aiguille, elle évolue au sein de l'association. Le travail d'équipe lui plaît ! Elle commence sur l'accompagnement à la scolarité puis participe aux autres ateliers, en particulier l'atelier "Réapprentissage des savoirs de base et projet personnalisé" (l'un des groupes de l'atelier Plume). Elle rejoint également le Comité Mieux Vivre Ensemble avec lequel elle effectue des visites à domicile des seniors.

### La joie de rencontrer et d'échanger

Quatre matinées par semaine, Monique reprend livres et cahiers pour aider les stagiaires de l'atelier Plume à s'approprier la langue française. Au programme : lecture, grammaire, conjugaison... Mais l'atelier n'est pas seulement un lieu d'apprentissage, c'est aussi un moment d'échanges et de partage. "Nous ne sommes pas à l'école, ce qui laisse plus de liberté. Chacun arrive avec son histoire, sa personnalité et son bagage de vocabulaire en français. On essaie de travailler sur les bases, les phrases, la formulation. Au fil des ateliers, la confiance s'installe, on s'enrichit mutuellement et des liens d'amitié se tissent", explique-t-elle.

L'activité sur cet atelier est très variée, avec des temps de rencontres individuelles et des temps collectifs. Monique apprécie tout particulièrement l'ambiance qui y règne et les rencontres qu'elle y fait. "Ce qui m'intéresse, c'est cette ambiance chaleureuse, on travaille dans le respect de chacun. Je suis admirative des bénéficiaires

qui arrivent avec souvent un parcours de vie difficile. Ils ont encore le courage de venir et d'apprendre. J'ai beaucoup d'estime pour eux, et aussi pour les animateurs qui installent un esprit d'équipe de manière très naturelle avec les bénévoles", souligne Monique.

Avec la même passion et la même énergie, un après-midi par semaine, Monique se rend au domicile d'une personne âgée adhérente du centre social Saint-Exupéry. Ces visites, dont peuvent bénéficier des personnes qui vivent seules et isolées, s'inscrivent dans le programme des actions du comité Mieux Vivre Ensemble. "Je leur tiens compagnie quelques heures, c'est un moment très important pour eux, et pour moi aussi. Les personnes dans le grand âge m'émeuvent. On discute, on partage du temps ensemble... c'est très appréciable", dit-elle avec pudeur. Elle précise par ailleurs qu'elle a été élevée par ses grands-parents, dans la douceur et la patience, avant de s'occuper une fois adulte de ses proches en tant qu'aidante familiale... Un parcours qui explique peut-être sa sensibilité particulière pour ce public.

### La clé du bonheur !

D'origine bretonne, Monique Damien est venue s'installer à Périgueux pour se rapprocher de sa mère qui habitait Coulounieix-Chamiers. Elle a travaillé de nombreuses années dans le milieu médical, mais aussi dans le monde de l'agriculture, en s'investissant pleinement dans chaque activité. De toutes ces rencontres passées et présentes, Monique en retire beaucoup, elle apprécie chaque moment, chaque personne qu'elle rencontre et n'attend rien en retour. Peut-être la clé du bonheur ? Ce qui est sûr pour Monique, c'est qu'elle est heureuse de profiter de tous ces petits moments de partage. "À 72 ans, je suis en paix avec moi-même, je peux donner plus aux autres car j'ai beaucoup reçu. Il faut être heureux de toutes les petites choses de la vie !", conclut-elle.

# 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](http://www.coulounieix-chamiers.fr)

**Notez les prochains rendez-vous des Lundis Ciné :**  
> le 6 mai, le 3 juin, le 1<sup>er</sup> juillet, à l'amphithéâtre du collège Jean-Moulin et le 5 août, à la mairie (salle du Conseil municipal)

# Savoir... Découvrir... Essayer...

## La recette 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 de confectionner des plats de qualité avec les denrées distribuées. C'est aussi l'occasion d'échanger des conseils de cuisine et d'élaborer des menus, toujours à partir des denrées à disposition. La matinée se termine par un repas, dans une ambiance chaleureuse. Voici la recette de leur dernière création !

### La tarte aux myrtilles

#### Ingrédients :

4 barquettes de myrtilles, 1 pâte sablée, 2 œufs, 2 pots de yaourt de farine et 2 pots de yaourt de sucre.

#### Préparation :

- ▶ Lavez les myrtilles.
- ▶ Mélangez les œufs, la farine et le sucre.
- ▶ Ajoutez les myrtilles.
- ▶ Déposez la pâte sablée dans un moule et versez le tout.
- ▶ Faites cuire 20 minutes à 180-200°C...
- ▶ Dégustez !

Coût de revient de cette tarte fait maison : 5€50 soit 0,55€ par personne.

**Bon appétit !**

# Revoir...

## >> Repas des Anciens

Le Repas des Anciens s'est déroulé les samedis 1<sup>er</sup> et 15 décembre dernier. L'orchestre Magic Sax a ravi les 400 convives au cours de ces deux déjeuners. Le repas a été confectionné par l'équipe de la restauration municipale et le service a été assuré par la dynamique équipe des bénévoles.



## >> Goûter "Au fil des saisons"

Le 28 mars dernier, 130 personnes se sont retrouvées au centre Gérard-Philippe pour chanter et danser sur les Refrains d'Henri... Tournelle dans une ambiance chaleureuse durant tout l'après-midi !



**Le prochain numéro paraîtra au dernier trimestre 2019.** Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin septembre 2019.** ☎ 05.53.35.57.16.