

Sortir...
Écouter...
Voir...

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

DÉCEMBRE

Du 12 au 20 Exposition collective de peintures et sculptures des artistes Adams, Fargeot, Greffard, Panissaud et Soula. Château des Izards, entrée gratuite tous les jours de 14h à 18h.

Dimanche 13 à 16h Concert de Noël de l'Ensemble vocal Arnaut-de-Mareuil. Église Saint-Michel au bourg de Coulounieix. Entrée : 8 €. Infos : 05.53.09.81.18 ou 06.70.34.77.36.

Dimanche 20 Cyclo-cross national. Ouvert à tous. Site des Crouchaux.

JANVIER

Du 6 au 20 Exposition de peintures de Sizou Bé. Château des Izards, entrée gratuite tous les jours de 14h à 18h.

Vendredi 15 à 20h30 Concert de l'Ensemble vocal Arnaut-de-Mareuil avec les musiciens de l'orchestre russe Les cordes d'argent. Église Notre-Dame de Chamiers. Entrée : 12 €. Infos : 05.53.09.81.18 ou 06.70.34.77.36.

FÉVRIER

Jeu 11 à 14h30 Séance de prévention "Médicaments, ensemble parlons-en..."
Organisée par Cassiopea au salon bleu du Château des Izards.

Les Lundis Ciné...

Les prochains rendez-vous à noter :

• Lundi 4 janvier à 14h avec "Notre Dame de Paris",

• Lundi 1^{er} février à 14h avec "Belle et Sébastien".

Le programme complet est disponible dans tous les lieux publics.

Prochain numéro en avril 2016. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant mars 2016.** ☎ 05.53.35.57.16.

Et Revoir...

>> Un été au frais grâce au partenariat !

Les mois de juillet et août ont été particulièrement chauds cette année, avec des jours de canicule. Dans le cadre du plan canicule, la mairie, le CCAS, l'ACADVS et le comité mieux Vivre Ensemble ont déployé leur partenariat pour mettre à disposition des personnes âgées de la commune la salle climatisée du Conseil municipal. Dès l'apparition des pics de chaleur, les partenaires ont réagi aussitôt pour maintenir toutes les activités. Le Lundi Ciné, les ateliers Appartage de l'ACADVS, les repas partagés, le scrabble et les jeux de carte du centre social Saint-Exupéry ont été délocalisés dans la salle du Conseil municipal. Chaque partenaire a mobilisé bénévoles et salariés pour répondre aux besoins de ses adhérents et maintenir ainsi les animations dans de bonnes conditions.



Les repas partagés se sont déroulés tous les mercredis midi en juillet et jusqu'au 15 août dans la salle du Conseil municipal, avec Chloé, jeune des jobs d'été.



Le scrabble et les jeux de carte du centre social Saint-Exupéry animés par Lili Zarandona

RECETTE

Le clafoutis de Noël de Marie

Ingrédients : 150g de farine • 150g de sucre • 1 verre de lait • 1 verre d'huile • 1 sachet de sucre vanillé • 1 sachet de levure • 4 œufs • chocolat à dessert • ½ boîte de poires et ½ boîte d'abricots

Préparez un moule beurré et chemisé.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients : farine, levure, sucre, lait, huile... Versez la pâte dans le moule puis disposez les fruits coupés en morceaux. Enfourez 30mn à 180/200°C.

Faites fondre le chocolat dans une casserole avec un peu d'eau. Sortez le gâteau du four, laissez refroidir et démoulez. Nappez le gâteau avec le chocolat puis décorez avec du vermicelle de couleur. Dégustez... Bon appétit !



De vous à nous

Le journal des Anciens de la ville de Coulounieix-Chamiers

Décembre 2015
N° 42

Sommaire

À vous de découvrir

Le dispositif

"Ma commune, Ma santé"

Zoom sur...

L'aide à la complémentaire santé

Portrait :

Prek Markaj

Sortir, écouter, voir...

Décembre à février

Et revoir !

Un été au frais !

Recette

Le clafoutis de Noël de Marie

À vous de découvrir

"MA COMMUNE, MA SANTÉ" : L'OFFRE SANTÉ MUTUALISÉE, ACCESSIBLE À TOUS !

Le 30 septembre dernier, la commune via le Centre Communal d'Action Sociale a signé une convention avec l'association Actiom "Actions de mutualisation pour l'amélioration du pouvoir d'achat". Ce partenariat permet aux Colomniérois de bénéficier de l'action "Ma Commune, Ma santé". Ce dispositif "clé en main" ne demande aucun investissement pour la commune et répond à tous les critères légaux et réglementaires (contrats responsables, ACS, droit des assurances). Il permet à tous de bénéficier d'une offre de complémentaire santé mutualisée.

Le dispositif

Il concerne tous les Colomniérois : les personnes sans emploi, les retraités, les travailleurs non salariés, les ayants droits mineurs ou sous tutelle, les agents territoriaux et fonctionnaires, les salariés intérimaires, les personnes en CDD et CDI à temps partiel.

Le dispositif offre trois niveaux de garanties adaptées à tous les besoins : économie, sécurité et confort. Actiom a sélectionné 3 partenaires, qui après un appel à candidature, s'engagent dans une démarche d'action sociale: Miel Mutuelle, Pavillon Prévoyance et SMATIS France.

Au-delà du dispositif, l'association Actiom informe et aide les administrés ayant de faibles ressources à faire valoir leurs droits à l'Aide au financement de la Complémentaire Santé (ACS).

Action, une association d'assurés régie par la loi 1901

Créé en 2014, le concept de l'association vise à répondre aux demandes d'élus souhaitant agir :

- pour proposer des contrats de santé mutualisés pour tous les administrés,
- pour favoriser le retour aux soins de santé pour ceux qui par manque de moyens en font l'économie,
- pour générer du gain en pouvoir d'achat avec une réelle économie, les tarifs d'un contrat collectif étant plus attractifs que ceux d'un contrat individuel classique.

L'association, en qualité de personne morale, est souscriptrice du contrat au profit des administrés. Elle représente et défend les intérêts de ses adhérents auprès des assureurs et des mutuelles et elle est en perpétuelle recherche d'amélioration de conditions pour ses adhérents. Aujourd'hui, près de 600 communes ont adhéré au dispositif avec les mêmes offres partout en France et quel que soit le nombre d'habitants. L'adhésion annuelle à Actiom est de 10€ (soit 0,83€ par mois).

EN PRATIQUE

- Des permanences d'informations hebdomadaires : jusqu'à fin décembre, tous les jeudis matins, sur rendez-vous, Renaud Berezowski reçoit les administrés souhaitant se renseigner ou tout simplement pour comparer. Les permanences se tiennent de 8h30 à 12h au CCAS. Tél : 05.53.35.57.50. À partir du mois de janvier, ces permanences seront mensuelles.

- Par téléphone : 05.64.10.00.48, du lundi au vendredi de 9h à 18h. Des conseillers spécialisés sont à votre disposition.

www.macommunesante.org



Jean-Pierre Roussarie, maire et président du CCAS, et Renaud Berezowski, président et co-fondateur d'Actiom lors de la signature de la convention. Depuis, près de 80 Colomniérois ont été reçus lors des permanences : la moitié ont souscrit au dispositif.



Mes revenus sont modestes ?
J'ai du mal à faire face à mes dépenses de santé ?
L'État m'aide

Zoom sur... Zoom sur... Zoom sur... Zoom sur...
L'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS)

L'ACS est une aide financière accordée par l'État pour permettre aux personnes qui ont de faibles ressources de bénéficier d'une complémentaire santé. Cette aide est délivrée par votre caisse d'assurance maladie pour une durée d'un an, sous forme d'attestation chèque à remettre à la complémentaire. Elle permet de réduire, et dans certains cas de prendre en charge totalement, le montant de la cotisation annuelle.

Les avantages
Lors des visites chez le médecin, l'ACS permet de bénéficier d'une dispense totale d'avance des frais, des tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires (dans le cadre d'un parcours de soins coordonnés) ou encore des dispenses des franchises médicales et de la participation forfaitaire de 1€. Elle permet également de bénéficier de réduction de prix sur les factures d'électricité et de gaz. La caisse d'assurance maladie envoie directement aux fournisseurs d'énergie les coordonnées des bénéficiaires de l'ACS qui proposeront alors des tarifs réduits (TPN pour l'électricité et TSS pour le gaz).

Le plafond d'attribution
L'attribution de l'aide est soumise à un plafond de ressources. Toutes les ressources imposables ou non imposables perçues au cours des douze mois précédant la demande sont prises en compte. Pour les personnes bénéficiaires d'une aide au logement, hébergées gratuitement ou propriétaires d'un logement, un montant forfaitaire est ajouté aux ressources, dans un souci d'équité avec un demandeur qui supporterait des charges de logement sans aide.
Plafond mensuel : 973 € pour 1 personne, 1459 € pour 2, 1751 € pour 3, 2042 € pour 4 et 2431 € pour 5.

Le montant de l'aide
L'aide est accordée à chaque membre de la famille, le montant à déduire de

la cotisation varie en fonction de l'âge du bénéficiaire : 100 € pour les moins de 16 ans, 200 € entre 16 et 49 ans, 350 € entre 50 et 59 ans, 550 € à partir de 60 ans.

Les changements en 2016
En juillet 2015, le gouvernement a réformé le dispositif en sélectionnant les contrats éligibles à cette aide à l'issue d'une mise en concurrence. L'objectif est de simplifier le choix des bénéficiaires, de leur permettre de voir baisser significativement le coût de leur complémentaire santé, ou d'obtenir, pour un même prix, des contrats offrant une meilleure couverture. Concrètement, ce sont 10 acteurs agréés qui ont été sélectionnés et qui proposent 3 niveaux de garanties. Tous les contrats sélectionnés comprennent au minimum la prise en charge :

- du ticket modérateur à 100 % (exceptés pour les cures thermales et les médicaments remboursés à 15 %),
- du forfait journalier de façon illimitée à l'hôpital et en psychiatrie,
- des lunettes, prothèses dentaires, orthodontie et audioprothèses selon des taux modulés en fonction du contrat choisi.

À cela s'ajoutent trois niveaux de garanties, allant de la couverture la plus simple à une couverture plus complète (formule A, B, C).

EN PRATIQUE
• **Les formulaires sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou téléchargeable sur le site cmu.fr. Ils peuvent aussi être récupérés au CCAS (tél. 05.53.35.57.50)**
• **Les droits sont attribués pour une durée d'un an. Attention, le renouvellement n'est pas automatique ! La demande de renouvellement doit être déposée entre 4 et 2 mois avant la date d'échéance de votre aide.**
• **Pour tout renseignement, contactez votre caisse d'assurance maladie ou le site internet www.info-ac.s.fr. Une plateforme téléphonique est également à disposition au 0 811 365 364.**

En bref

Les repas partagés à la Marmite Enchantée. Tous les mercredis midi depuis 2 ans, une dizaine de personnes âgées se retrouve au restaurant scolaire « La Marmite Enchantée » autour d'un repas convivial. Le rendez-vous est fixé à 12h pour partager le déjeuner concocté par le service de la restauration du pôle Éducation, enfance, jeunesse. Les personnes prennent des nouvelles des uns et des autres, discutent, plaisantent... Un moment qui permet de rompre la solitude. Depuis 6 mois, l'action s'est développée avec un service de transport géré par l'ACADVS. Une auxiliaire de vie va chercher à domicile les personnes qui ne peuvent pas se déplacer seules. Les repas accueillent 14 personnes maximum. Toutes les personnes âgées de la commune peuvent y participer, y compris les bénéficiaires du portage de repas à domicile. Le tarif est celui du portage de repas et varie selon les revenus (au maximum 7,42€). Le transport est facturé par l'ACADVS : 1,68€ l'aller, soit 3,36€ l'aller-retour. Les inscriptions se font auprès du CCAS, avant le mardi midi au 05.53.35.57.50.

Repas des Anciens. En raison des élections régionales, le repas des Anciens se déroulera les samedis 16 et 23 janvier 2016 au lycée agricole la Peyrouse. L'invitation est jointe au journal : pensez à vous inscrire avant le 30 décembre 2015 ! Désormais, le repas est ouvert aux personnes âgées de plus de 67 ans et les colis ne seront plus distribués aux personnes ne pouvant pas y assister.

La Télévision numérique terrestre (TNT) passe à la Haute définition (HD). Ce passage s'effectuera dans la nuit du 4 au 5 avril prochain. Dix huit chaînes diffuseront en HD ce qui va permettre d'offrir une meilleure qualité d'image. Cette opération nécessitera de relancer la recherche et la mémorisation des chaînes. La plupart des téléviseurs sont compatibles. Pour ceux qui ne le sont pas, le téléspectateur devra s'équiper d'un nouveau décodeur facturé entre 15 et 30 €. Renseignements au 0970 818 818 (prix d'un appel local).

Portrait



Diplômé de médecine en Albanie, et faute d'équivalence, Prek n'a pas eu la possibilité d'exercer la médecine en France. À 45 ans, il a dû reconquérir le monde professionnel et trouver sa place dans un nouveau pays. « J'ai laissé une partie de ma vie en Albanie mais j'ai gagné beaucoup en France et j'en suis très fier », précise Prek.

Dès son arrivée, il met bénévolement ses compétences de médecin au service de la mission pharmaceutique humanitaire de Périgueux auprès de public en grande précarité. Soucieux de s'intégrer, il suit des cours d'initiation à la langue française, écrite et parlée, et effectue un stage avec un médecin généraliste pour connaître le vocabulaire médical français. Prek se dirige alors vers une formation d'infirmier, mais après l'obtention du concours, il est positionné sur liste d'attente et il ne peut intégrer la formation faute de place. Prek ne se décourage pas pour autant. Il continue ses recherches d'emploi et sa volonté de s'insérer dans le monde du travail reste intacte. Après une nouvelle formation de monteur, vendeur en optique lunetterie et des petits contrats en CDD, Prek intègre en octobre 2010 le service de portage de repas à domicile de la mairie de Coulounieix-Chamiers. « Durant cette période, j'ai pu m'apercevoir des difficultés rencontrées par les personnes âgées en perte d'autonomie, notamment l'isolement social. Cette expérience m'a conforté dans le choix de continuer à travailler auprès de personnes à domicile », explique Prek.

En novembre 2010, il décroche son premier CDI grâce à l'ACADVS. Il travaillera pour une personne handicapée quelques heures par semaine. Il devient alors agent à domicile auprès de personnes handicapées et de personnes âgées présentant une dépendance. Prek trouve enfin sa place dans le monde du travail.

Prek Markaj : une vie au service des autres

Depuis bientôt 5 ans, Prek Markaj travaille à l'association d'aide à domicile ACADVS située sur la commune. Diplômé en septembre 2015 en tant qu'auxiliaire de vie sociale, Prek a réussi à trouver sa voie professionnelle avec une nouvelle qualification qui lui permet de mettre au service des autres toutes ses qualités humaines. Pour cet ancien médecin originaire d'Albanie, une nouvelle vie a commencé lors de son arrivée en France en 2000. Un parcours rempli de découvertes !

Reconnaissance et fierté de son métier validés par un diplôme

En 2012, il commence à faire partie de l'équipe des ateliers Appartage et anime deux fois par semaine la gymnastique sur chaise et la marche. En fonction du planning, il s'occupe également des jeux et des activités stimulant la mémoire pour les adhérents. Il travaille aussi sur les gardes de nuit itinérantes. « Au sein de l'association, en plus d'un métier, j'ai trouvé une équipe soudée très impliquée, je suis très fier de travailler avec eux. Mes collègues m'ont toujours aidé en cas de besoin, l'ambiance est très agréable », souligne Prek.

Devenu auxiliaire de vie sociale depuis septembre 2015 grâce à la validation des acquis et de l'expérience, Prek assume ses fonctions avec beaucoup de rigueur et d'attention vis-à-vis des personnes âgées et handicapées. « J'apprécie beaucoup de travailler auprès de ce public, je découvre des hommes et des femmes avec des coutumes et des parcours de vie très différents. Il faut prendre en compte les habitudes de chacun pour pouvoir répondre au mieux à leur demande », précise-t-il.

Dans sa vie professionnelle comme dans ses passions, Prek va toujours de l'avant. Curieux de tout, il est toujours en quête de savoirs. Ses passions tournent autour des livres et du cinéma. Il est toujours soucieux d'améliorer son vocabulaire français et lit beaucoup, avec une préférence pour les livres sur l'histoire de France. Et pour maintenir sa forme, Prek n'hésite pas à prendre son vélo quotidiennement. « Le vélo, c'est le meilleur des médicaments, j'en fais très régulièrement », dit-il en souriant.

À 60 ans, Prek est très fier de son parcours professionnel et des valeurs qu'il a découvertes en France. « Je me suis adapté tout de suite à la France, la vie est de qualité et ce que j'apprécie plus particulièrement, ce sont les valeurs autour du travail, il faut le respecter », conclut-il.