

Sortir... Écouter... Voir...

MARS

Lundi 12 : Lundi Ciné "Palais Royal"
à 14h, amphithéâtre du collège Jean Moulin.

Du 7 au 15 : Exposition "Dessine ton Carnaval"
à la bibliothèque François Rabelais.

Jeudi 15 : Randonnée douce avec le Centre social.

Du 17 au 25 : Exposition du Photo Club du FLEP au château des Izards.

Lundi 19 : Commémoration de la fin de la Guerre d'Algérie, à 18h30, au Bourg.

Mercredi 21 : Carnaval, espace Jacqueline Auriol.

Samedi 24 : Portes ouvertes au Centre social : découverte de l'atelier "Scrabble" de 14h à 18h.

AVRIL

Lundi 2 : Lundi Ciné "Dialogue avec mon jardinier" à 14h, amphithéâtre du collège Jean Moulin.

Vendredi 6 : Concours belote, à 20h30, stade Pareau.

Lundi 9 : Vide-grenier, gymnase ASPTT et abords.

Dimanche 15 : Bourse aux plantes de printemps, de 10h à 17h, école Louis Pergaud.

Mercredi 18 : Séance de prévention "Les pieds, prenons-les en mains", à 14h30, aux Izards (Salon Bleu).

Samedi 28 et dimanche 29 : Bourse-exposition de minéraux, fossiles et pierres précieuses, de 9h30 à 19h, centre Gérard Philipe.

MAI

Mardi 1^{er} : Vide-grenier, de 8h à 20h au Centre Social

Mercredi 2 : Conférence "la Terre vue du ciel", à 18h30, amphithéâtre du collège Jean Moulin.

Vendredi 4 : Concours belote, à 20h30, stade Pareau.

Mardi 8 : Anniversaire Libération du 8 mai 45.

Jeudi 10 : Sortie Cabaret repas et revue à grand spectacle "Coup de foudre", à Bergerac, avec l'ACADVS.

Du 11 au 13 : Fête de l'Escargot, fête foraine, chars, course cycliste..., au Bourg.

Lundi 14 : Lundi Ciné "Je vous trouve très beau" à 14h, amphithéâtre du collège Jean Moulin.

Samedi 19 : Concert de l'Ensemble Choral du Val de l'Erdre (Nantes), à 20h30, église Notre Dame de Chamiers, entrée gratuite.

Et Revoir...



Du 17 au 23 octobre 2011, c'était la Semaine Bleue ! Cette année encore, le Comité Mieux Vivre Ensemble a animé cette Semaine Bleue dans les écoles, autour de l'art visuel. Pendant la pause de midi, deux animatrices du Centre Social Saint-Exupéry, Isabelle et Justine, ont proposé aux enfants d'imaginer un portrait de « personne âgée » en y ajoutant une touche personnelle... Ils ont créé des images qui mélangent deux types d'expression : des photos actuelles de Colomniérois(e)s retraité(e)s et leurs propres dessins. La finalité de cette action était de contribuer à modifier l'image souvent stéréotypée des personnes âgées... Et ce fut le cas ! Ainsi se mélangent les représentations et les générations : tous les « vieux » sont d'anciens « jeunes » et tous les « jeunes » sont de futurs « vieux »... Une nouvelle expérience pour les enfants qui a donné lieu à de nombreux commentaires ! Tous les dessins réalisés vont être présentés lors d'une exposition itinérante qui débutera courant mai 2012 dans les lieux publics.



La manifestation « Ensemble, c'est Mieux » organisée le 15 décembre dernier par l'association l'ACADVS, avec le soutien de Malakoff Médéric, a rencontré un vif succès tant pour les partenaires présents (centre social Saint-Exupéry, le CLIC du Grand-Périgueux de l'association CASSIOPEA, le lycée Pablo Picasso et les CCAS de Chancelade et de Coulounieix-Chamiers) que pour les adhérents. Chacun a pu montrer son savoir-être et son savoir-faire par le biais d'ateliers et se retrouver autour d'un repas convivial. Une première pour l'association qui a atteint son objectif de départ : ensemble, on peut lutter contre la solitude.



Le traditionnel repas des Anciens a rassemblé cette année encore plus de 500 participants les samedis 3 et 10 décembre derniers au restaurant du lycée agricole la Peyrouse. Un repas dansant dans une ambiance chaleureuse et festive, avec le concours de l'orchestre Fiesta qui a animé les deux journées.

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



De vous à nous

Le journal des Anciens de la ville de Coulounieix-Chamiers

Sommaire

A vous de découvrir
Contrats civiques
Zoom sur...
Les ateliers pour "bien vieillir"
Portrait :
Marie ROLOT
Sortir, écouter, voir...
Et revoir !
La Semaine Bleue
Ensemble, c'est mieux
Repas des Anciens

Je suis très heureux de vous présenter le nouveau numéro du journal des anciens de la commune. Vous y trouverez toutes les informations utiles et nécessaires sur les activités, animations ou ateliers organisés sur notre territoire qui je l'espère répondront à vos attentes. Une fois encore, le programme riche et varié qui vous est proposé démontre la vitalité et le dynamisme de notre commune en faveur des seniors. Je remercie l'ensemble des partenaires, l'ensemble des structures et des associations qui oeuvrent au quotidien pour le bien-être de nos anciens. En 2012, la volonté de la municipalité sera encore et toujours de poursuivre et de renforcer sa politique de solidarité en faveur des plus fragiles d'entre nous, en particulier les seniors. Le lien humain est un pilier majeur du projet municipal, ainsi toutes les actions mises en place concourent au même objectif : créer les meilleures conditions d'un « mieux vivre ensemble » sur notre commune.

Bien à vous,

Votre Maire,

Jean-Pierre ROUSSARIE

A vous de découvrir

Des contrats civiques pour tisser du lien social

Voilà presque deux mois qu'Emmanuelle Estève et Noémie Chabrol ont été recrutées par le CCAS. Les deux jeunes filles, engagées en service civique (engagement volontaire), ont pour missions principales de favoriser l'échange et le dialogue entre les personnes fragilisées et le reste de la population. En contrepartie, ce contrat avec le CCAS leur apporte une expérience professionnelle enrichissante dans le milieu social. Leur rôle est d'assurer une médiation par la création de nouvelles passerelles entre les habitants. C'est donc au cœur de la

population qu'elles sont amenées à travailler. Pendant leur premier mois, Noémie et Emmanuelle ont découvert les différentes structures de la commune. Elles participent notamment tous les mardis à la distribution des colis alimentaires aux Restos du Cœur et elles se sont associées au bon déroulement du goûter d'hiver des aînés le 16 février dernier.

Au cœur de l'action dès leur arrivée ! Durant la période de froid et de neige début février, Noémie et Emmanuelle ont épaulé les agents du CCAS pour téléphoner aux personnes fragiles inscrites sur le registre nominatif de la

Ci-contre :
Emmanuelle
Estève et
Noémie
Chabrol



mairie, afin de prendre des nouvelles des personnes et répondre au mieux aux demandes urgentes... un appel téléphonique qui a mis un peu de chaleur dans les foyers durant cette période. Pendant 8 mois, elles participeront aux différentes manifestations et actions qui se dérouleront sur la commune pour échanger et dialoguer avec tous les Colomniérois.



A chacun son atelier !

Depuis de nombreuses années, les associations, la mairie et le CCAS œuvrent ensemble afin de favoriser le « bien vieillir » et le lien social. Chacun à sa manière anime et propose des actions pour que chaque senior puisse trouver une activité qui lui correspond. De Vous à Nous vous présente de nouveaux ateliers mis en place par le centre Social Saint-Exupéry, l'ACADVS, CASSIOPEA et le CCAS.

Jeu de lettres avec le Scrabble, au centre social Saint-Exupéry

Depuis septembre 2011, le Centre Social Saint-Exupéry accueille une nouvelle activité : l'atelier Scrabble. Cet atelier est proposé le mardi de 13h30 à 16h par une Colomniéroise retraitée et passionnée, Lili, issue du Club de Scrabble de Périgueux.

Tout le monde connaît le Scrabble, cet incontournable jeu de lettres : dans cet atelier, les participants le pratiquent selon la formule « Duplicate ». Le jeu est individuel, chacun jouant avec sa propre grille avec des lettres tirées pour tous par l'animatrice. Il s'agit alors de s'employer à marquer le maximum de points à chaque coup, en fonction du tirage et de la grille. Au-delà du plaisir du jeu, cet atelier permet de faire de nouvelles rencontres, mais aussi d'entretenir ses méninges : développement de la mémoire visuelle, exercice du calcul mental rapide, effort de concentration...

Amateurs de jeux de lettres, n'hésitez pas à rejoindre le petit groupe qui se retrouve tous les mardis dans les locaux du Centre Social. Avec une mise en route « café et gâteaux faits maison », la convivialité est au rendez-vous pour passer un agréable après-midi !

NB : un après-midi portes-ouvertes est organisé le samedi 24 mars.

> Contact : Centre Social Saint-Exupéry, Isabelle Plénat, tél. 05.53.45.60.30

Ateliers conte, chant et jardinage avec APPARTAGE

L'association ACADVS propose de s'évader par la lecture et le conte. Une aide à domicile vous accompagne à la bibliothèque François Rabelais, au château des Izards, pour animer un

conte. Vous pourrez ensuite faire un choix de livres et partager un moment d'échange autour d'un chocolat chaud. Pour ceux qui préfèrent le chant à la lecture, une activité « Jeux chantés » est proposée par Justine Pichardie depuis le 20 février. Elle se déroule à Chancelade, une fois par mois. L'animatrice entonne avec vous des airs bien connus... qui vous rappelleront sans aucun doute de nombreux souvenirs !

Pour les plus manuels, une activité jardin débutera au printemps. C'est au jardin de la régie de quartier « La Ruche », au Pas de l'anglais, que vous pourrez planter fleurs et légumes sur des jardins suspendus avec la collaboration du jardinier Nicolas.

Avec les ateliers APPARTAGE, vous pouvez aussi vous inscrire à l'animation coiffure esthétique, le premier mardi de chaque mois. Anais, coiffeuse à domicile, vous propose un shampoing, une coupe et un brushing.

Tous les ateliers sont encadrés par des aides à domicile et l'association assure le transport. Attention le nombre de place est limité pour certains ateliers.

> Renseignements et inscriptions auprès de l'ACADVS, tél. 05.53.46.69.66

Séances de prévention avec CASSIOPEA

En partenariat avec le CCAS, l'association CASSIOPEA vous propose une nouvelle séance de prévention « Les pieds, prenons-les en mains ! ». Elle se déroulera mercredi 18 avril à 14h30, au Salon Bleu du Château des Izards. Cette séance animée par un podologue a pour objectif de sensibiliser les personnes de 60 ans et plus au rôle des pieds et à l'importance de leur entretien. Une nouvelle séance pour... marcher d'un bon pied !

D'autres séances de prévention seront organisées dans l'année : le 15 juin, « L'aménagement de l'habitat » et le 19 septembre, « Médicaments, ensemble, parlons-en... ».

> Renseignements auprès de CASSIOPEA, tél. 05.53.53.20.40 ou du CCAS, tél. 05.53.35.57.16

En bref... En bref...

Atelier "Un moment de bien-être" proposé par le Comité Mieux Vivre Ensemble.

Deux après-midi par mois, Justine Blanchet anime l'atelier grâce à sa connaissance des techniques d'esthétique (un an d'étude d'esthétique à l'école Pigier de Périgueux) : au choix, un massage des mains, du cuir chevelu, du visage, ou encore une manucure, une pose de vernis, une épilation... c'est vous qui êtes bénéficiaires de ce moment de détente ! Depuis le début, 15 personnes se sont déjà inscrites à cet atelier organisé dans les locaux du Centre Social.

Le but de cette action est avant tout de sortir de son isolement ou de sa routine, mais aussi de ressentir du soulagement, de se regarder différemment, de prendre du temps pour soi...

Pour réduire les coûts et pour des questions d'hygiène ou d'allergie, chaque participant vient avec sa crème ou sa pince à épiler. La participation demandée est de 0,50€.

> Un transport gratuit est organisé à la demande. Contact : Centre Social Saint-Exupéry, Isabelle Plénat, tél. 05.53.45.60.30.

Portage de livres à domicile.

Afin de favoriser l'accès de tous aux livres et à la culture, la municipalité propose le portage de livres à domicile. Ce service est destiné aux Colomniérois (personnes âgées, handicapées...) qui éprouvent des difficultés de mobilité temporaires ou permanentes. Il permet ainsi à tous de profiter de tous les ouvrages disponibles de la bibliothèque François Rabelais. Pour en bénéficier, il suffit de téléphoner à la bibliothèque : les livres ou ouvrages souhaités sont portés gratuitement le lundi après-midi à votre domicile.

> Contact : bibliothèque François Rabelais, tél. 05.53.54.03.02

Lundi ciné : Les prochains rendez-vous sont fixés aux lundis 12 mars, 2 avril, 14 mai et 11 juin à 14h à l'auditorium du collège Jean Moulin. Le programme détaillé des séances est joint au journal.

Portrait



Marie ROLOT : doyenne pour une journée !

Discrète et souriante, Marie n'a pas l'habitude que l'on parle d'elle. Pourtant, depuis deux ans, Marie fait l'objet d'une attention particulière au repas des Anciens de la commune : elle reçoit le traditionnel bouquet de fleurs en tant que doyenne de cette journée... Une doyenne très indépendante et volontaire qui, à bientôt 98 ans, a accepté de se dévoiler pour De Vous à Nous. Elle retrace les étapes de sa vie, marquée par deux guerres, qui lui ont laissé une grande force de caractère.

Marie Rolot est originaire d'Auriac-du-Périgord. Orpheline de guerre par son père et issue d'une fratrie de sept enfants, Marie a très vite appris à se débrouiller. « Je me suis occupée de mes six frères. C'est pendant cette période que j'ai appris à gérer le quotidien avec peu, et aussi à coudre », précise Marie. Mais très vite, elle prend son indépendance et dès l'âge de 18 ans, elle quitte sa famille. Elle part rejoindre sa tante à Périgueux où elle débutera sa carrière professionnelle comme vendeuse. « J'ai fait l'inauguration du magasin Monoprix, j'étais vendeuse au rayon lingerie féminine » explique Marie. De cette première expérience, naquirent de nouvelles amitiés qui ont permis à Marie de découvrir de nouveaux horizons. En effet, après quelques années, elle part vivre au Maroc chez des amis, et y restera jusqu'à la fin des années 30. La seconde guerre mondiale l'obligera à rentrer en France. Elle décide de poser ses bagages dans la ville de Neuilly et y restera jusqu'à sa retraite.

Une carrière professionnelle au contact des gens

Dans cette ville où elle ne connaissait personne, elle s'est vite intégrée et adaptée à la vie parisienne. Elle rencontre son futur époux mais celui-ci doit partir quelques temps après à la guerre. Durant cette période, Marie élève seule sa fille. Elle travaille comme couturière au sein d'une famille bourgeoise et doit laisser sa fille en pouponnière. A la fin de la guerre, Marie, par l'intermédiaire d'un atelier de couture pour les réfugiés, deviendra gérante d'une laverie pendant 20 ans.

Dans les années 60, elle change de travail pour devenir vendeuse de fleurs. « Je travaillais dans le magasin Neuilly Fleurs tenu par Monsieur Michel. Nous étions 22 employés et la boutique était ouverte 7 jours sur 7. J'ai même eu l'occasion de servir le mari d'Yvonne Printemps ! » se souvient Marie.

Pendant toutes ses années parisiennes, Marie a cependant gardé ses attaches avec le Périgord. Elle avait en effet acheté avec son frère une petite maison de campagne à Montagnac d'Auberoche, pour venir se ressourcer de temps en temps. En 1982, à l'heure de la retraite, elle décide de revenir dans sa région natale et s'installe à Coulounieix-Chamiers où son frère aîné réside.

Une retraite paisible et tout en douceur

Dans sa maison colomniéroise, Marie profite tranquillement de sa retraite. Quelques passe-temps occupent ses journées comme la lecture, le tricot et le jardinage. Elle profite aussi toujours de sa maison à Montagnac, quelques mois par an, avec sa fille, sa petite-fille et son arrière petite-fille. Aujourd'hui, Marie a élu résidence pour plus de sécurité à l'EHPAD Jean Gallet. Elle continue à tricoter tous les jours et vous accueille toujours avec un grand sourire ! Les étapes de sa vie lui ont laissé de nombreux souvenirs et sans jamais se plaindre, Marie continue son bout de chemin, sereinement. « Je ne me plains pas, j'ai toujours eu de la chance ! » conclut-elle.