

## Sommaire

## À vous de découvrir

### À vous de découvrir

*Le portage de repas  
à domicile, un véritable  
service de proximité*

### Zoom sur...

*Vieillir en bonne santé,  
c'est possible !*

### Portrait :

*Jean-Noël Siquier*

### Savoir, découvrir, essayer...

*Entre couture et tricot,  
à vous de choisir !*

### Et revoir !

*Le repas des Anciens*

## LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE, UN VÉRITABLE SERVICE DE PROXIMITÉ

On ne le dira jamais assez : manger équilibré et varié trois fois par jour est très important, quel que soit son âge. Mais parfois, faire les courses ou cuisiner peut devenir difficile, si l'on souffre d'une incapacité permanente ou temporaire par exemple, ou simplement parce que l'on n'a plus envie. Pourtant, manger doit rester un plaisir ! Depuis plus de trente ans, la mairie propose le portage de repas à domicile. Véritable service de proximité, la livraison d'un repas complet et équilibré est assurée du lundi au samedi, auprès des personnes âgées de plus de 65 ans ou à mobilité réduite (y compris temporaire) qui en font la demande.

### Une fabrication traditionnelle

Les repas sont entièrement confectionnés par les agents municipaux selon les méthodes de la cuisine traditionnelle, dans la cuisine centrale du restaurant scolaire Eugène-Le-Roy. Chaque repas comprend une entrée, un plat principal, un fromage, un dessert (de Toussaint à Pâques, un potage accompagne le menu) et un morceau de pain. Les menus sont préalablement élaborés en commission et sont les mêmes que ceux servis aux enfants des écoles primaire et maternelle. Ils sont transmis aux bénéficiaires tous les mois et indiquent la composition des plats ainsi que l'origine de la viande et les produits bio.

### Livrés prêts à consommer, sur toute la commune

Les repas sont livrés à domicile entre 11h15 et 12h30, en liaison chaude dans des portes repas isothermes : ils sont donc prêts à consommer. La livraison est assurée par Sabrina, Valérie, Nadine et Pascal (*photo ci-contre*) qui sont à l'écoute de vos demandes ou de vos éventuelles remarques. Ils récupèrent le porte repas de la veille. A noter que les plats en inox doivent être rincés par les bénéficiaires après utilisation. Ils sont ensuite passés systématiquement en machine à leur retour au restaurant.

### Une inscription simple

Le service fonctionne du lundi au samedi. Chaque bénéficiaire peut choisir deux jours, quatre jours ou la semaine entière selon sa convenance. Il est simplement demandé de respecter une certaine régularité dans les jours de livraison. Trois véhicules sont spécifiquement dédiés à la livraison afin de respecter les conditions d'hygiène. La capacité journalière est de 90 repas maximum. Il est donc nécessaire de s'inscrire. Cela peut se faire sur simple demande en téléphonant au service Restauration, à la mairie ou à la cuisine centrale, la veille ou le jour même avant 10h. Une facture est envoyée à la fin du mois. Elle tient compte du nombre de repas consommés. Le tarif, calculé en fonction du Quotient familial (QF) sur présentation de l'avis d'imposition, varie de 3,49 € à 7,42€. Une fiche contact et renseignements remplie par le bénéficiaire permet par ailleurs de garantir un suivi.



### Portage de repas à domicile

> Renseignements et inscriptions :  
service Restauration de la mairie,  
05.53.35.57.52 ou cuisine centrale,  
05.53.53.27.92.  
restauration@coulounieix-chamiers.fr

*À noter : pour les personnes bénéficiaires de l'Allocation  
Personnalisée d'Autonomie, le coût du repas peut être  
inclus dans le plan d'aide du Conseil Départemental.*



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

## Vieillir en bonne santé, c'est possible !

Vous avez 65 ans ou plus ? Vous vivez chez vous, en autonomie ? Pour faire durer ce plaisir, soyez bienveillant avec vous-même ! Sylvie Lafleur, infirmière au centre hospitalier de Périgueux, assure les consultations dédiées à la Prévention et au maintien de l'autonomie. Elle nous livre quelques conseils.

### DVAN : Qu'est-ce que la fragilité chez les seniors ?

**Sylvie Lafleur** : pour maintenir son autonomie, il est important de savoir déceler préventivement des fragilités. Quelques signes peuvent alerter : une perte de poids involontaire sur les derniers mois, un sentiment de fatigue plus important, une difficulté à se déplacer, une démarche ralentie ou une mémoire qui flanche par exemple. Lorsqu'un stress survient dans la vie courante, suite à un décès ou dans le cas d'une maladie, une personne robuste va progressivement récupérer car elle est en forme. Pour une personne fragile, cette récupération sera plus difficile, voire impossible. Dans ce cas, sa fragilité pourra s'amplifier, au risque d'entrer en dépendance. La fragilité peut être physique, cognitive, nutritionnelle, sociale mais elle est réversible. Ce qui n'est pas le cas d'une dépendance.

### Comment repérer cette fragilité ?

Nous proposons une consultation approfondie gratuite, accessible sans prescription. Pendant 1h30 en moyenne, la personne va effectuer différents tests scientifiques assez simples. Les résultats permettront d'identifier s'il y a fragilité, et de quel type... ou de rassurer la personne si tout va bien ! Quelquefois, une fatigue passagère ou une moins bonne nutrition peuvent entraîner des troubles de mémoire qui n'ont en effet rien à voir avec la maladie d'Alzheimer.

### Que se passe-t-il ensuite ?

Selon les résultats, nous élaborons

un plan personnalisé de prévention. Plusieurs professionnels peuvent être sollicités pour apporter leur regard et leurs compétences, comme le Docteur Frédéric Woné, médecin coordonnateur du pôle EHPAD pour les éventuels éclairages médicaux, le psychologue, l'assistante sociale... L'objectif est que les propositions soient concrètes, accessibles et faciles à mettre en œuvre. Le plan est transmis à la personne et à son médecin traitant pour information.

### Comment faire pour bénéficier de ce service ?

Les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent téléphoner pour prendre rendez-vous. Les consultations ont lieu du lundi au vendredi. Nous expérimentons aussi une consultation le week-end une fois par mois, pour permettre aux personnes de venir accompagné d'un membre de la famille.

### Où se déroule la consultation ?

La consultation « mère » se trouve au centre hospitalier de Périgueux. Depuis un an, nous avons aussi mis en place une consultation au CCAS de Coulounieix-Chamiers, tous les 2<sup>èmes</sup> mercredis du mois. Au moment de la prise de rendez-vous, la personne peut choisir le lieu qui lui convient le mieux.

### Et après ?

À 3 et 6 mois, nous faisons un suivi auprès de la personne. C'est aussi un moment agréable car les personnes nous expriment combien elles vont mieux et peuvent « refaire des choses ». C'est pour nous une grande satisfaction et donne un sens fort à notre travail de prévention.

**Service de consultations gratuites pour la prévention et le maintien de l'autonomie est mis en œuvre par le Centre de Ressources EHPAD 24 du centre hospitalier de Périgueux. Informations et rendez-vous au 05.53.45.30.55**



**Sortie culturelle** : jeudi 14 juin, le CCAS transforme le goûter d'été « Au fil des saisons » en sortie culturelle à Montignac, avec la visite de Lascaux IV. Le programme et le bulletin d'inscription sont joints au journal. Cette sortie est réservée aux personnes de plus de 67 ans (attention, le nombre de place limité à 100). Une participation financière est demandée. Inscription avant le 23 mai. Renseignements auprès de Muriel Beau, 05.53.35.57.16.

**Atelier prévention** : du 6 septembre au 18 octobre prochain, le Centre Social Saint-Exupéry organise un atelier de prévention sur le thème « Form' Bien-être », animé par son partenaire l'ASEPT. Pendant 7 séances, l'animatrice verra avec vous comment optimiser votre posture, développer votre souplesse, maîtriser votre respiration, mieux gérer votre stress, améliorer la qualité de votre sommeil.... Tout pour apprendre à se détendre ! Gratuit / Infos et inscription obligatoire auprès d'Isabelle Plénat, 05.53.45.60.30.

**Plan canicule 2018** : 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).

**Lundis Ciné** : prochains rendez-vous les lundis 4 juin, 2 juillet, 6 août (mairie) et 10 septembre. Le programme est joint.

## Portrait



Instaurés en 2007 par le ministère de l'Intérieur, les délégués à la Cohésion Police Population sont des réservistes civils de la police nationale, chargés de renforcer le lien entre la population, les acteurs de terrain (mairie, bailleurs sociaux, associations, commerçants...) et les services de police. Jean-Noël Siquier a pris cette fonction sur la commune en juin 2017, plus particulièrement sur Chamiers, quartier prioritaire dans le cadre de la Politique de la ville.

### Un rôle de relais entre police et population

Ses missions n'ont pas pour objectif de remplacer la police mais de faire le lien entre le travail de celle-ci et l'ensemble de la population, pour participer à un climat de bien vivre ensemble sur le territoire. Il est ainsi amené à recueillir les attentes ou les inquiétudes de la population, à expliquer le rôle précis de la police. Il gère également les conflits de voisinage en lien avec les chefs d'unité de police et l'agent de tranquillité municipale. Pour mener à bien sa mission, il entretient des contacts réguliers avec les commerçants, les bailleurs et les représentants des associations et participe aux instances partenariales (notamment la cellule de veille du Conseil local de sécurité et de prévention de la délinquance). « Je ne suis pas là pour remplacer la police, je porte les messages des habitants et travaille avec tous les acteurs pour répondre et trouver une solution collective. Je rencontre toutes les parties d'une affaire, je les écoute une par une », précise Jean-Noël Siquier. Il intervient sur la commune deux jours par semaine, le jeudi et le vendredi. Après avoir recueilli auprès du commissariat de Périgueux les différentes plaintes et mains courantes déposées les jours précédents, il fait un point de situation avec les partenaires

## Jean-Noël Siquier Retraité de la police, il reprend du service pour rassurer la population

**Il ne porte plus d'arme ni d'uniforme et s'abstient de patrouiller avec ses anciens collègues. A 57 ans, Jean-Noël Siquier n'est d'ailleurs plus officiellement policier depuis 3 ans. Mais ce retraité reprend du service deux jours par semaine pour tenter de rassurer la population et d'assurer ses fonctions de « délégué à la cohésion police-population ».**

locaux, notamment la directrice du CCAS et l'agent de tranquillité. Le jeudi après-midi, il est à la disposition des administrés qui souhaite le rencontrer, dans les bureaux du CCAS. « Parallèlement, il est très important que les administrés appelle la police, il faut acter les faits. Ils me sont ensuite transmis. Je n'interviens pas sur tout ce qui relève du judiciaire », insiste-t-il.

Depuis un an qu'il exerce sa fonction, Jean-Noël Siquier a contribué aux enlèvements des véhicules ventouses, a établi des liens de confiance avec le Conseil Citoyen et travaille avec une partie de la population sur les incivilités ou encore la sécurité devant les écoles... « Il y a des gens qui ont envie de faire des choses, de construire. J'ai noué des liens de confiance et je ne les trahirais jamais ! » soutient Jean-Noël qui assure sa fonction avec discrétion, conviction et passion, comme il a mené sa carrière de policier.

### Un défenseur du service public

Jean-Noël a toujours voulu exercer le métier de policier. Il a été reçu au concours d'inspecteur de police après deux années en tant qu'élève officier dans l'armée. Il est arrivé en Dordogne en 1988, à l'âge de 27 ans. Il a terminé sa carrière au grade de commandant. « J'ai toujours travaillé en sous marin, sans m'afficher. Ce qui me plaît, c'est de rendre service, de prendre le temps de parler, d'écouter et de trouver une solution. Je veux y croire ! Cette nouvelle fonction s'inscrit dans la complémentarité de ma vie professionnelle. Et j'ai beaucoup plus de temps pour écouter ! » conclut-il.

Pour contacter Jean-Noël Siquier : commissariat de Périgueux, 05.53.06.44.44 | CCAS 05.53.35.57.50 | [ddsp24-deleguecohesion2@interieur.gouv.fr](mailto:ddsp24-deleguecohesion2@interieur.gouv.fr)



Savoir...  
Découvrir...  
Essayer...

## Entre couture et tricot, à vous de choisir !

Deux nouveaux ateliers sont proposés pour permettre à tous ceux qui le souhaitent de découvrir, d'apprendre et de créer avec du tissu ou de la laine.



**Les ateliers « Initiation Création Innovation »**, initiés par le CCAS et animés par Josette Sageaux, se déroulent tous les jeudis après-midi de 13h30 à 17h à la boutique Vestishop rue Gisèle Feyfant. Ils permettent de découvrir et /ou d'apprendre la couture. Chacun arrive avec ou sans sa machine à coudre et sous les bons conseils de Josette,

les participants peuvent confectionner tous types de travaux : raccommoder, faire un ourlet ou confectionner un vêtement. « *J'ai appris à coudre en 6 mois et je me confectionne une jupe pour cet été !* » souligne fièrement Danièle.

L'atelier est gratuit et peut accueillir jusqu'à 9 personnes. Il est aussi un lieu d'écoute et d'échanges autour de la couture, dans une ambiance chaleureuse.

**Atelier « Initiation Création Innovation » CCAS 05.53.35.57.50**



**Les ateliers « Drôles de mailles »**, activité nouvellement créée au centre social Saint-Exupéry depuis mars dernier, sont entièrement consacrés au tricot. Eliane Revardel en est à l'initiative et anime les séances. « *Le tricot c'est ma passion. Au même titre que le crochet, depuis que ma mère me l'a appris, c'est dans mon ADN !* » précise Eliane.

Chacune apporte ses propres travaux en cours et l'atelier est l'occasion d'échanger autour des expériences et des différentes techniques possibles. Le groupe souhaite réaliser un patchwork en laine, en lien avec l'atelier jeux de lettres, pour les 20 ans de l'association en juin prochain. A ce titre il lance un appel au don de pelotes de laine que l'on peut laisser à l'accueil du centre social ou apporter directement à l'atelier les lundis après-midi. L'atelier compte jusqu'à 15 participantes qui se retrouvent tous les lundis après-midi de 13h30 à 16h au centre social. Il est ouvert à tous les adhérents du centre social (3 €/an pour les Colomniérois et 5 €/an pour les habitants d'autres communes).

**Atelier « Drôle de maille » centre social Saint-Exupéry 05.53.45.60.30**

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)

Revoir...

### >> Repas des Anciens

Les 9 et 16 décembre 2017, les Repas des Anciens ont réuni 430 participants autour d'une bonne table préparée par les services municipaux et servie par une dynamique équipe de bénévoles ! La municipalité et le Conseil d'administration du CCAS tiennent vivement à remercier toute l'équipe des bénévoles fidèles chaque année à ce rendez-vous.



**Le prochain numéro paraîtra dernier trimestre 2018.**  
Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin septembre 2018.** ☎ 05.53.35.57.16.