

# A vous de chercher !

## La photo des lecteurs



*C'est où ? C'est quoi ? C'est quand ?... Réponse dans le prochain numéro !*

DVAN lance un appel à celles et ceux qui auraient des photos datant des années 50 montrant le développement de la commune et qui accepteraient de les prêter pour publication dans ce journal...

## Rencontre avec ...

*Le Journal des Anciens a rendu visite à Guy Froidefond qui collectionne les cartes postales...*

DVAN : M. Froidefond, vous en avez combien ?  
G.F : Je ne sais pas exactement. Peut-être 300 !

DVAN : Vous les trouvez comment ?

G.F : De moins en moins dans les foires, de plus en plus sur internet.

DVAN : Comment les classez-vous ?

G.F : En 2 parties. Les «anciennes» de 1900 à 1939, l'âge d'or de la carte postale, moyen privilégié de correspondance, et les «semi-modernes» depuis 1945.

DVAN : Quels sont les critères donnant de la valeur à la carte ?

G.F : Il y en a plusieurs. Est-ce une reproduction ou non ? Cartes dites «animées» avec présence de personnages ou d'outils ou non. Carte tachée ou non. A noter que les cartes «animées» avec moyens de transport (machine à vapeur...) sont particulièrement prisées. Et ça se répercute sur le prix de la carte, de 2 à 6 € et même 20 € !

DVAN : Quand est apparue la couleur ?

G.F : bien après 1945 !

... Et il y aurait encore beaucoup à dire car collectionner les cartes postales est presque une spécialité avec son langage et sa technique. Merci M. Froidefond !

# Santé

## Ne soyez pas morose face à l'ostéoporose !

L'ostéoporose est une diminution de la densité des os : pour un même volume, la quantité de tissu osseux est moindre. Les os deviennent « poreux », donc plus fragiles, ce qui accroît le risque de fractures. Celles-ci peuvent apparaître lors de traumatismes minimes, voire spontanément. C'est ainsi qu'en vieillissant, les fractures du col du fémur, du poignet et des vertèbres sont si fréquentes et souvent à l'origine de perte d'autonomie.

### Sommes-nous tous ostéoporotiques ?

Les facteurs favorisant l'apparition d'une ostéoporose sont : l'âge (dès la quarantaine...), d'autant plus précocement que l'os constitué est faible ; le sexe féminin, en particulier à partir de la ménopause ; un régime pauvre en calcium ; la sédentarité ; l'alcoolisme ; le tabagisme. L'ostéoporose peut parfois être secondaire à une autre maladie (hyperthyroïdie, cushing...).

### Comment se manifeste l'ostéoporose ?

Lorsqu'elle n'entraîne pas de fracture, l'ostéoporose ne se manifeste par aucun symptôme. Les fractures peuvent être spontanées ou après un traumatisme mineur. La fracture du corps d'une vertèbre (tassement vertébral) se traduit par l'apparition brutale d'une vive douleur au niveau de la colonne vertébrale.

### Comment faire le diagnostic ?

La coexistence de signes radiologiques d'ostéoporose et d'une ou plusieurs fractures évocatrices permet de faire le diagnostic. Une ostéodensitométrie peut être prescrite par votre médecin, si nécessaire au diagnostic.

### Mesures préventives de l'ostéoporose

Une alimentation équilibrée apportant calcium (produits laitiers) et vitamine D, une bonne exposition au soleil et une activité physique régulière (marche, vélo, natation,...) sont les éléments-clés de la prévention. Un traitement médicamenteux peut être nécessaire.

### Votre médecin et l'ostéoporose

Consultez votre médecin pour faire un bilan de prévention sur votre ostéoporose. Il sera votre meilleur conseiller pour préserver votre capital osseux et prévenir votre risque de fracture.

*Dr Frédéric WONÉ, Gériatre*

*Le prochain journal paraîtra en juin 2009. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau avant fin mai 2009 ☎ 05 53 35 57 16.*

# De vous à nous

Le journal des Anciens  
Ville de Coulounieix-Chamiers

n°22

février  
2009

## édito

C'est par le repas en l'honneur de nos aînés que l'année 2008 s'est achevée. Vous y étiez nombreux. La nouvelle équipe municipale est heureuse d'avoir partagé cette ambiance profondément chaleureuse et conviviale que vous nous avez faite vivre et au-delà de l'émotion ressentie, nous avons pu mesurer combien la place qu'occupent nos séniors dans notre commune est importante.

2009 arrive dans un contexte de crise économique internationale et nous espérons vous apporter un peu de sérénité à la lecture de votre magazine "De Vous à Nous"... Bien calé dans un fauteuil, vous pourrez apprécier le dévouement d'un citoyen de notre ville. Notre rubrique "santé" vous donnera des informations sur l'ostéoporose. La rubrique "la mairie et ses services" vous parlera du portage des repas à domicile. Puis vous plongerez dans le supplément « c'est vous qui le dites »... son thème en fera sourire plus d'un !

Vous allez aussi trouver un questionnaire : nous espérons de nombreuses réponses. Celles-ci nous permettront de connaître votre opinion sur la publication de ce magazine et de son contenu. Nous souhaitons avant tout qu'il soit le reflet de vos attentes. Aidez-nous à le parfaire en nous apportant vos suggestions, vos idées ! Nous pourrions ainsi le rendre plus attractif, plus dynamique et à votre image.

Vous pouvez nous remettre votre questionnaire :

- ⇒ soit par courrier (CCAS, mairie, avenue du Général de Gaulle, 24660 Coulounieix-Chamiers),
- ⇒ soit en le déposant directement à la mairie (à Chamiers) ou à la mairie annexe (au bourg de Coulounieix),
- ⇒ soit en le transmettant par l'intermédiaire du personnel municipal du portage des repas.



*Claude Deramchi (à droite), adjointe à l'action sociale, et Bernadette Berthelot (au centre), conseillère déléguée aux personnes âgées, ont accueilli les convives avec le maire Jean-Pierre Roussarie lors du Repas des Anciens*

D'avance, nous vous remercions de votre participation.

*Toute l'équipe de rédaction vous souhaite une année 2009 pleine de vie et de bonheur !*

**Claude DERAMCHI,**  
*adjointe à l'action sociale, solidarité et petite enfance, vice-présidente du CCAS*  
**Bernadette BERTHELOT,**  
*conseillère municipale, déléguée aux personnes âgées.*

## sommaire

- La mairie et ses services  
Le portage de repas

### A vous l'honneur

**Pierre Campech**  
*Un homme sage plein d'humanité*

- A vous de chercher...
- Rencontre avec... Guy Froidefond
- Santé : ne soyez pas morose face à l'ostéoporose !



# A vous de voir

## La mairie et ses services

### Portage de repas : Un repas complet et équilibré à votre domicile

On ne le dira jamais assez : manger équilibré et varié trois fois par jour est essentiel, quel que soit son âge ! Mais préparer son repas peut parfois devenir un acte quotidien plus ou moins difficile à réaliser. Pourtant, manger doit rester un plaisir ! Depuis plus de vingt ans, la mairie propose ce service de proximité : le portage de repas à domicile. Il assure la livraison d'un repas complet et équilibré aux personnes âgées de plus de 65 ans, aux personnes à mobilité réduite ou immobilisées de façon temporaire.

#### Fabrication traditionnelle

Les repas sont entièrement préparés avec des produits locaux issus de préférence du département de la Dordogne et sont confectionnés au restaurant scolaire Eugène le Roy. Les menus sont préalablement élaborés en commission et sont les mêmes que ceux des enfants des écoles primaire et maternelle. Le repas comprend une entrée, un plat principal, un fromage et un dessert (de Toussaint à Pâques, un potage accompagne le menu). Une fois par mois, un menu entièrement issu de l'agriculture biologique est proposé de l'entrée au dessert. Les produits proviennent d'un fournisseur situé sur Bergerac.

#### Livraison sur toute la commune

Les repas sont livrés du lundi au samedi entre 11h30 et 12h30 dans des porte-repas isothermes et sont donc prêts à consommer. La livraison est assurée par Valérie, Olivia, Catherine et Caroline qui sont à l'écoute de vos demandes ou de vos éventuelles remarques. Elles récupèrent le porte-repas de la veille. Les plats doivent être rincés après leur utilisation et ils sont passés systématiquement en machine à leur retour au restaurant. Trois véhicules sont spécifiquement dédiés à ce service, afin de respecter les conditions d'hygiène.

**L'inscription se fait sur simple demande en téléphonant au service restauration au 05.53.53.27.92. Elle peut se faire la veille ou le jour même avant 9h30.** Une facture est envoyée à la fin du mois à partir du nombre de repas consommés. Le tarif d'un repas (calculé selon le quotient familial) varie de 3,13 à 5,48 €. A noter : pour les personnes bénéficiaires de l'APA, le coût peut être inclus dans le plan d'aide délivré par le conseil général.



Olivia, Catherine, Caroline et Valérie (absente sur la photo) livrent les repas du lundi au samedi

## Du côté des assos

**Le Club ATLAS n'existe plus : rendez-vous au centre social Saint-Exupéry !** Le centre social Saint-Exupéry poursuit en effet quelques-unes des activités : les jeux, les randonnées, la gymnastique. Des rendez-vous sont proposés tous les mardis de 13h30 à 17h pour jouer, se retrouver entre amis dans la salle de la Pagode, à l'espace Jules Verne. Il faut pour cela adhérer au centre social (3€ pour une année), ce qui permet de bénéficier par ailleurs de toutes les autres activités proposées (atelier informatique, spectacle...). Renseignements au 05.53.45.60.30

**Gymnastique sur chaise.** Les prochaines séances auront lieu les lundis 2, 16 et 30 mars, à la maison de retraite Jean Gallet. Rappel : ces séances, organisées dans le cadre de Mieux Vivre ensemble, sont animées par un éducateur sportif qui propose des exercices adaptés et tout en douceur. Renseignements au 05.53.45.60.30

## En bref

→ **Repas dans la bonne humeur !** Le CCAS invite à nouveau les bénéficiaires du portage de repas à domicile à se retrouver le 11 mars prochain à 12h au restaurant scolaire Eugène Le Roy, pour partager le repas dans un moment de convivialité. Organisé pour la 1<sup>ère</sup> fois en octobre dernier, ce rendez-vous avait été unanimement apprécié.

→ **Information, prévention...** La Caisse Primaire d'Assurance Maladie organise 3 séances d'information gratuites (2 avril, 30 avril et 28 mai, salle du conseil municipal) pour répondre aux questions que l'on se pose sur la nutrition, l'aménagement du domicile et le traitement médical. Inscriptions : Muriel Beau (CCAS) au 05.53.35.57.16 ou au Point Information Santé de la CPAM au 05.53.05.60.90. Vous pouvez aussi retourner au CCAS le bulletin joint. Un service de transport pourra être mis en place en fonction des demandes.

→ **Lundi Ciné :** prochains rendez-vous les lundis 9 mars, 6 avril, 4 mai et 8 juin, à 14h, à l'auditorium du collège Jean Moulin. Le programme détaillé du second trimestre est joint au journal.

→ **Coulounieix-Chamiers d'hier à aujourd'hui...** L'appel lancé dans le précédent numéro reste d'actualité : l'équipe municipale souhaite développer un projet autour de l'histoire de la commune. A l'étape de simple ébauche, ce projet nécessite dans un premier temps la collecte de documents. Renseignements auprès de Delphine Dalesme au service périscolaire (tél : 05.53.53.27.92) ou de Martine Sautet, aux archives (tél : 05.53.35.57.57).

## A VOUS l'honneur

# Pierre CAMPECH

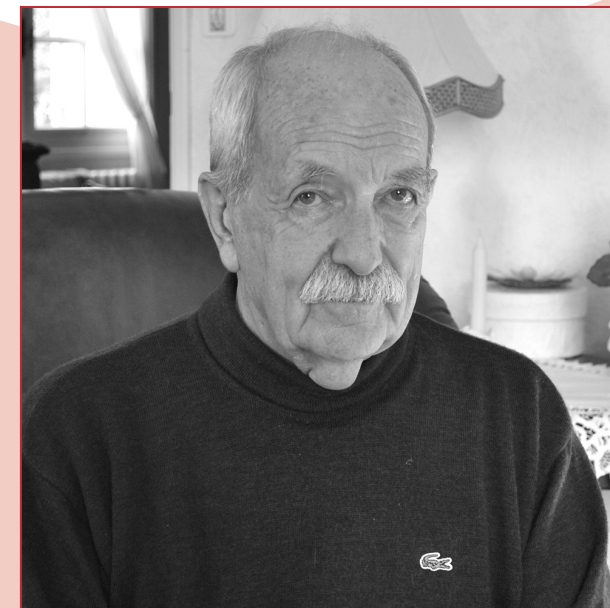
## Un homme sage plein d'humanité

Pierre Campech fait partie de ces hommes discrets, sereins et réservés qui, d'un simple regard, vous inspirent le respect et apportent l'assurance. Et derrière cet homme à la moustache, qu'il n'a jamais coupée, se trouve une grande générosité. Apporter un sourire, une présence auprès de personnes dans le besoin, voilà ce que Pierre donne tous les jeudis après-midi aux résidents du bâtiment D de l'Hôpital Parrot. Tout a commencé il y a 18 ans, lorsqu'une amie lui propose de rejoindre son groupe de bénévoles qui rend visite à des personnes très gravement handicapées. Pierre accepte, sans aucune promesse, car cette démarche demande une certaine solidité morale. Depuis, il est toujours fidèle et réserve tous ses jeudis après-midi pour ces visites. « *C'est aussi un bienfait personnel, une réflexion sur soi-même, une introspection. Il y a plus malheureux que soi...* » souligne Pierre. Il rencontre en tout 70 personnes, parfois juste pour prendre une main et dire bonjour. Le temps n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est une présence, un contact.

#### Acteur de la vie locale

Depuis de nombreuses années, Pierre s'implique auprès des autres. Il a fait partie de l'équipe fondatrice de l'antenne des Restos du Cœur de Coulounieix-Chamiers avec Jacqueline Dasseux. Il aidait à la préparation des colis, à l'époque aux entrepôts Martini, et allait les distribuer avec son épouse sur Marsac et le Gour de l'Arche. Aujourd'hui, il continue de temps en temps sur le Gour de l'Arche (son épouse est responsable de cette antenne) et participe aux collectes annuelles dans les grandes surfaces.

Attaché à la commune, Pierre s'est toujours impliqué dans la vie associative. Il fut président de l'Amicale laïque,



et notamment de la section football avant la création du COCC Foot. En effet, de 1970 à 1978, il s'occupait d'un des clubs de foot (la commune en comptait 3). En 1978, le regroupement a permis de créer le COCC Foot. Pierre est resté à l'Amicale Laïque dont il a assuré la présidence pendant 6 ans, de 1981 à 1987. Aujourd'hui, il est toujours adhérent et fait partie du Conseil d'Administration. Son implication ne s'arrête pas là : il fut également membre de la commission communale

des impôts directs (de 1981 à 1995) dont la mission est d'examiner les impôts fonciers.

#### Colomniérois depuis presque 60 ans !

Si Pierre est autant impliqué dans la vie associative de la commune, c'est aussi parce qu'il la connaît bien. Depuis 57 ans, il demeure à Coulounieix-Chamiers. Enfant, il venait passer ses vacances chez ses grands-parents à Périgueux. Alors, quand on lui proposa une mutation professionnelle sur le département, il n'a pas hésité ! Locataire sur la Curade dans les années 50, il a fait bâtir par la suite dans le quartier de Guillemotte. Amateur de chasse, Pierre a souvent parcouru les champs et les prés de la commune. Quand il a eu l'occasion d'acheter un terrain vers le Cros, il a vendu sa maison de Guillemotte pour s'installer sur les coteaux de Coulounieix.

A bientôt 80 ans, Pierre poursuit paisiblement et sereinement sa retraite au côté de son épouse, avec la joie de partager des journées avec son arrière-petit-fils qu'il garde un jour par semaine. Depuis octobre dernier, Pierre est également membre du Conseil des Sages où il participe à la commission sociale, intergénérationnelle et vie scolaire. Une implication à l'image de Pierre : empreinte d'humanité...