

C'est vous qui le dites !

● ● **Collectionneur averti ! Michel Lassaue**, collectionneur en tout genre (de la salière - il en possède plus de 200 ! - aux affiches de la Félibrée, la plus ancienne datant de 1903), s'est lancé dans la collection de menus, plus précisément les menus donnés au Repas des Anciens de la commune. Pour enrichir sa collection, il fait appel à toutes les personnes qui en possèdent et qui n'en ont pas d'utilité particulière. Merci de le contacter au 05.53.53.94.93.

● ● **Henri Lacotte est un ancien résistant de Coulaures** « Les Grogards ». Aujourd'hui Colomniérois, il souhaite retrouver des anciens résistants pour partager des souvenirs. Si vous connaissez ou avez connu des personnes faisant partie de ce groupe de résistants, merci de le contacter par écrit au 8 rue Mounet Sully, 24660 Coulounieix-Chamiers.

● ● **Sous l'impulsion du Centre Social St-Exupéry, les écoles E. Le Roy et L. Pergaud se sont engagées d'octobre 2008 à février 2009 dans le Prix Chronos de littérature**, prix créé en 1996 par la Fondation Nationale de Gérontologie. Les élèves de CP et CM2 ont eu la joie de partager des séances de lecture avec des bénévoles retraitées, qui se sont déplacées dans leurs classes pour animer ces moments de lecture. Elles abordaient des sujets tels que les étapes de la vie, les échanges entre les générations... En février, les élections ont eu lieu. Les enfants, bulletin de vote et carte d'électeur en main, ont voté pour leur ouvrage préféré. Plusieurs membres du Conseil des Sages de la commune étaient présents pour animer l'événement ! Cette procédure, répétée dans d'autres écoles, bibliothèques, maisons de retraite ou centres de loisirs en France, a permis d'élire les ouvrages qui ont reçu le Prix Chronos lors du Salon du Livre de Paris (en mars 2009). Près de 40 000 personnes ont participé dans la France entière, dont 102 petits Colomniérois !

● ● **Mieux Vivre Ensemble... témoignages**

>> « *Mieux Vivre Ensemble : Oui ! Je participe à : C'est vous qui l'écrivez, accompagnement vers Auchan à Marsac, le Café des Ages, les randonnées douces, la gym, le cinéma, j'y trouve accueil et épanouissement. Le Centre Social St-Exupéry, j'y suis bien, j'y reviens.* » A.G., 87 ans.

>> « *Merci pour ce que vous m'apportez au Centre Social, ainsi la solitude me pèse moins et cela change ma vie.* » A.D., 86 ans.

>> « *Dans le cadre de l'action intergénérationnelle menée par le Centre Social Saint-Exupéry, Isabelle Plénat m'a proposé d'intervenir dans deux classes de CP. L'objectif était de lire aux jeunes écoliers une histoire qui retrace le parcours de vie : de l'enfant aux grands-parents. J'ai éprouvé un vif plaisir car j'ai rencontré des enfants avides de savoirs et tout à l'écoute de leur « mamie de passage ». Je souhaite ardemment transmettre mon engouement pour la lecture à ces « petits princes » et je suis prête à participer à nouveau au Prix Chronos de littérature.* » France Petitfils, 68 ans.

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

Santé

Bien se conduire avant de conduire !

La conduite automobile devient avec l'âge une activité complexe. Pour conduire après 65 ans, aucun contrôle médical n'est pour l'instant obligatoire. C'est donc à chaque conducteur de prendre ses responsabilités et de demander conseil à son médecin pour sa sécurité et celle des autres.

>> **Des performances qui diminuent** >> Les performances psychiques, sensorielles et motrices diminuent avec l'âge. Sur la route, cela se traduit par une prise de conscience des dangers plus tardive ; les réponses en termes de freinage ou de prise de décision sont plus lentes. Votre expérience de la conduite et une adaptation de vos comportements peuvent compenser ces baisses de performances. Les conducteurs occasionnels ont proportionnellement davantage d'accidents. Il est donc important de conduire régulièrement, sur différents parcours. La conduite, ça s'entretient !

>> **La vision, le sens le plus sollicité** >> 90 % des informations nécessaires à la conduite dépendent de la fonction visuelle. Avec l'âge, la presbytie est inéluctable. Il est donc essentiel de consulter régulièrement un ophtalmologiste pour éviter le développement de maladies handicapantes (glaucome, cataracte, etc.). De même, la baisse de l'acuité visuelle est particulièrement marquée la nuit : il faut quatre fois plus de lumière à un conducteur de 60 ans pour voir de la même façon qu'un conducteur de 20 ans. La sensibilité à l'éblouissement provoqué par les phares des autres véhicules est également beaucoup plus prononcée avec l'âge. La récupération des fonctions visuelles est de plus en plus lente.

>> **L'audition, un système d'alarme performant** >> Dans les situations d'urgence (klaxon, sirène des pompiers...), l'ouïe avertit le conducteur. Au fil des ans, nos facultés auditives diminuent (30 % des conducteurs de plus de 65 ans présentent un déficit auditif important). Au moindre doute, vous devez consulter votre médecin. Le port d'un appareil de correction auditive peut vous aider. Aujourd'hui, ces appareils sont discrets et n'incommodent pas la personne qui en est munie.

>> **Vigilance et conduite** >> La conduite d'un véhicule nécessite une attention totale. Certains facteurs mettent en péril la vigilance. La fatigue entraîne des somnolences. Ne partez jamais avec une dette de sommeil et ne changez pas vos habitudes de sommeil. Si vous ne vous sentez pas de prendre la route parce que stressé ou préoccupé, dites-vous que, certains jours, il vaut mieux laisser la voiture au garage et choisir un autre mode de transport (train, transports urbains...) ou se faire conduire. Lors d'un trajet familial, avec l'habitude, la vigilance diminue, jusqu'à avoir une conduite automatique. On finit par le faire « sans y penser » ! Prudence donc !

>> **L'alcool** >> La conduite est interdite à partir de 2 verres « dose bar », peu importe l'alcool (vin, bière, etc.). Anticipez vos retours de soirée (passez la nuit sur place, réservez un taxi ou bien faites-vous raccompagner par un conducteur sobre).

>> **Maladies et médicaments** >> Les maladies et les médicaments peuvent perturber la conduite. Certains médicaments sont incompatibles avec la conduite (tranquillisants, somnifères, certains traitements pour le cœur, contre la toux, les rhumes, les rhumatismes). Les effets secondaires se propagent sur la vigilance mais aussi sur la vision, la coordination des mouvements, le comportement. Les médicaments concernés affichent un pictogramme sur la boîte indiquant le risque pour la conduite.

Quand arrêtez de conduire ? Quand vous ou votre entourage douterez de vos capacités, le moment sera peut-être venu. Prenez conseil auprès de votre médecin qui pourra vous diriger vers la Commission Médicale des permis de conduire. Arrêter de conduire est souvent synonyme de dépendance et de perte d'autonomie. Un arrêt progressif est à privilégier. Vous pouvez commencer à limiter vos déplacements à des itinéraires connus ou familiaux et éviter les grands axes. Empruntez progressivement d'autres modes de transport (bus, taxis,...)

Dr Frédéric WONÉ, Gériatre

De vous à nous

Le journal des Anciens
Ville de Coulounieix-Chamiers

n°23

juin
2009

A vous de découvrir

Sentiers de randonnée A chacun sa promenade

L'été arrive et se promener, on ne le dira jamais assez, apporte bien-être et confort ! La commune dispose de plusieurs sentiers de randonnée, plus ou moins longs, permettant ainsi à chacun de trouver son bonheur. En partant du Château des Izards ou en empruntant la Boucle des Bois et Demeures au départ de Coulounieix-Bourg, les promeneurs peuvent conjuguer sur ces sentiers promenade, visite et repos.

Au départ du Château des Izards, des promenades rafraîchissantes au bord de l'Isle !

Pour une balade agréable et courte, il suffit de visiter le parc du Château. Dans cet endroit bucolique, les odeurs et les couleurs se mêlent au vent. Un arboretum vous permet de découvrir la diversité des variétés de plantes et d'arbres ainsi que le jardin de plantes semi-aquatiques réalisé autour d'un bassin. La bambouseraie offre de la fraîcheur, et après ce parcours, rien de tel que de s'installer sur un banc pour apprécier les bords de l'Isle ! Sur le retour, profitez de l'espace culturel avec les expositions au sein du Château.

Pour les plus courageux, traversez la passerelle des Izards et vous accéderez à la Voie Verte qui permet de faire une longue promenade en suivant la rivière. Des bancs disposés sur toute la voie facilitent la visite. Vous pourrez ainsi profiter du bac de Campniac ou continuer jusqu'aux communes voisines comme Tréllissac, Marsac ou Périgueux.

Pour les plus chevronnés, la Boucle des Bois et Demeures !

Cette boucle allie promenade et découverte du patrimoine naturel. Elle s'étend sur 14,5 km et prend son départ au Bourg de Coulounieix, à côté de la mairie annexe. La balade se poursuit par les 4 routes, Sarrazi et les Veyriers puis on redescend sur Paricaud, Bayot, la Rolphie et la Grande Borie. Le retour à Coulounieix passe par Plague. Cette boucle départementale classée "Petite Randonnée" dispose d'un balisage jaune. Des panneaux sont implantés tout au long des chemins pour apporter quelques éclairages historiques sur certains sites. Elle est reliée par des



Au pied du Château des Izards : une balade reposante et rafraîchissante sur les bords de l'Isle

liaisons (balisage vert) qui permettent de rejoindre la Voie Verte. S'ajoutent aussi quatre sentiers de randonnée communaux : la Maladrerie (6,1 km) au départ de la Curade, le Château de Beaufort (4,7 km), le Château de la Rolphie (11,6 km) et le Château de Plague (2,5 km) au départ du Bourg, ainsi qu'un petit parcours d'environ 800 mètres à la Petite Forêt.

... A chacun sa randonnée, l'essentiel est de se promener. Quel que soit le sentier emprunté, chacun peut trouver son bonheur. Alors, tous à vos chapeaux et bâtons de randonneurs pour découvrir les sentiers de randonnée sur la commune de Coulounieix-Chamiers ! A noter : le tracé de ces sentiers est indiqué sur le plan de ville disponible dans tous les lieux publics.

sommaire

● Sur la commune

Le château de Castel-Fadèze

A vous l'honneur

L'art floral selon

Muguette VALLIER

● C'est vous qui le dites...

● Santé : bien se conduire avant de conduire !

Sur la commune

Un peu d'histoire...

Le château de Castel-Fadèze

Dans le n° 22 du journal, la rubrique « A vous de chercher » présentait un lieu de la commune. Cet endroit représentait le reste du « pont cassé », situé en amont du pont actuel de la cité et en haut à droite, le château de « Castel-Fadèze », façade côté rivière. Entre les deux, on aperçoit à gauche la grande maison qui existe toujours, et à droite ce qu'on appelait « l'ermitage » dont il ne reste pratiquement plus rien. La carte postale date sans doute de la fin du 19^{ème} siècle. De *Vous à Nous* propose donc un petit historique du château de Castel-Fadèze.



Entrée du château, côté Coulounieix

L'origine du nom, écrit aussi Castel-Fadaize, est incertaine. Le château était constitué d'un corps de logis flan-

qué de pavillons, agrémenté d'un parc et d'une surface en terres relativement importante. L'entrée se faisait à l'ouest, côté Coulounieix à l'opposé de la rivière. La construction date sans doute du 18^{ème} siècle.

Le premier propriétaire connu est François Souc, seigneur de La Garélie. Une Madame de La Garélie occupe le château au moment de la révolution. A la fin de celle-ci, elle vend le château au comte De Roffignac, originaire de Louisiane (la Louisiane a été française jusqu'en 1803), qui fut un temps maire de La Nouvelle Orléans. Le fils, Ferdinand, hérita du château. La période de gloire commença alors au milieu du 19^{ème} siècle pour se poursuivre pendant une cinquantaine d'années. La femme de Ferdinand devint la véritable animatrice du château où elle recevait les notables de Périgueux, des poètes, des musiciens. Et l'on dansait dans ce lieu accueillant sans doute avec son grand parc, mais bruyant côté rivière à cause de la clouterie implantée sur la rive droite de l'Isle. Mme de Roffignac, appelée gentiment « la grosse grand-mère » par ses petits-enfants, mourut en 1903.

Et ce fut le début du déclin. Le château survécut à travers ses différents héritiers et descendants. Le dernier (1927) n'y vit plus et met le château en location. Des terres sont vendues pour être loties, le parc est démembré. On parla d'y installer une école ménagère puis une entreprise. Finalement le tout dernier propriétaire (dans les années 50 ?) rasa toiture et étages supérieurs pour aménager le château en habitation moderne.

D'après D. Audrerie dans « le Journal du Périgord » n°10 - sept 91.

Du côté des assos

CASSIOPEA : une association de proximité pour mieux accompagner les personnes âgées et handicapées. Elle œuvre depuis 1987 auprès des personnes âgées et des personnes handicapées avec pour objectifs d'accompagner, de sécuriser, d'informer, de coordonner et d'écouter le public et les professionnels. Trois services sont proposés :

- **La télé-assistance (TASD 24)** qui propose sur tout le département un matériel de télé-assistance performant pour assurer la sécurité des personnes. Une équipe est à l'écoute des adhérents 24h/24h pour répondre aux appels d'urgence et maintenir le lien social auprès des personnes les plus isolées. Tél : 05.53.53.54.54

- **Le CLIC du Grand Périgueux** : un service gratuit et personnalisé pour aménager la vie au quotidien. Il permet aux personnes de plus de 60 ans, aux personnes handicapées et à leur entourage de trouver un point d'accueil qui les informe, les conseille et les oriente en fonction de leurs besoins. Une coordinatrice répond aux demandes du public mais aussi des professionnels. Tél : 05.53.53.62.62

- **ALMA 24** (Allô Maltraitance en Dordogne) : un service de prévention et de lutte contre la maltraitance pour toute personne victime ou témoin d'une situation de maltraitance (physique, psychologique, financière...). Une équipe est à votre écoute et tente de résoudre les situations. Tél : 05.53.53.39.77 (permanence téléphonique les lundis et jeudis après-midi de 14h00 à 17h00, numéro national 3977).

En bref

→ **Ne restez pas seul !** L'association d'aide à domicile vous propose des rencontres pour exprimer vos difficultés et réfléchir avec vous à vos choix de vie à domicile. Prenez contact avec l'ADVS-ACAD au 05.53.46.69.66 pour vous inscrire aux réunions d'échanges.

→ **Les "Lundi Ciné"** reprendront dès le lundi 7 septembre à l'auditorium du collège Jean Moulin. Le programme détaillé est joint au journal.

→ **L'été arrive avec les risques de forte chaleur et de canicule** : pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ! En cas de canicule qui déclencherait le Plan d'Alerte et d'Urgence par l'Etat, vous bénéficiez ainsi d'une aide. Vous trouverez avec ce journal une fiche d'inscription à retourner au Centre Communal d'Action Sociale. Renseignements auprès de Muriel Beau au 05.53.35.57.16

→ **Le Centre Communal d'Action Sociale a déménagé** : il est désormais installé à l'étage du centre administratif, au-dessus de la Poste (avenue du Général de Gaulle), dans les anciens locaux des services techniques. Les numéros de téléphone restent inchangés.

→ **Merci aux lecteurs qui ont participé à l'enquête « De Vous à Nous »**, lancée en février dernier ! Les retours sont globalement positifs, même si le faible pourcentage de participation (45 questionnaires nous ont été retournés) ne nous permet pas d'en tirer des conclusions tout à fait objectives. Le journal est lu à chaque parution et dans l'ensemble, vous le trouvez lisible et bien illustré. Le comité de rédaction prépare cependant un léger remaniement de la maquette... histoire de donner un petit « coup de jeune » à *De Vous à Nous*, déjà « âgé » de 7 ans ! A découvrir à la rentrée...

A vous l'honneur

L'art floral selon Muguette VALLIER

Un lys, une rose, une pivoine, du feuillage, respecter les lignes, coordonner les formes, de l'imagination et voilà Muguette qui se dévoile au travers de ses bouquets ! L'art floral est une passion à laquelle s'adonne Muguette depuis plusieurs années. Les idées viennent en



Muguette anime un atelier d'art floral ouvert à tous, toutes les 2 semaines, au centre social

L'art floral, une passion partagée

Dans les années 80, des ateliers d'art floral sont proposés au personnel des lycées agricoles. Sans aucune hésitation, Muguette s'inscrit et découvre les techniques de cet art particulier tout en assouvissant sa passion pour les fleurs. A la retraite depuis une dizaine d'années, elle fait partager aujourd'hui à ses amis, aux enfants et aux adhérents du centre social Saint-Exupéry les techniques de cet art bien particulier. « *Je me suis présentée spontanément au centre social, et lorsqu'on m'a demandé ce que je savais faire, c'est tout naturellement que j'ai parlé de l'art floral. Ce que j'aime dans cet art, c'est manier des matériaux peu coûteux pour réaliser toutes sortes de compositions* » souligne Muguette. Elle travaille aussi avec les enfants de l'association « Le Pari d'un Bon Départ » et du collectif des associations de Pagot. Pour chaque fête, elle leur fait réaliser un bouquet. Certaines compositions sont vendues lors de manifestations, ce qui permet aux enfants de financer des voyages. En 2008, ils sont allés dans le Marais Poitevin et cette année, en Touraine, avec la visite du château d'Amboise et Savonnières, village natal de Muguette. Les enfants y ont découvert l'association « Les bateliers du Cher »... Des séjours riches de joie et d'expériences, que Muguette est fière d'avoir fait partager.

Dans ses bouquets, Muguette transmet des valeurs, du bonheur et de la solidarité. Et lorsqu'elle ne crée pas, elle profite de sa maison et de son jardin à Pareau. « *A mes heures perdues, j'écris pour ne pas oublier. J'écris la vie de mes 20 premières années en Touraine et ma vie de Colomniéroise avec tout ce que j'ai connu et toutes les personnes que j'ai rencontrées et qui m'ont tant appris* ». conclut Muguette.

Colomniéroise d'adoption, Colomniéroise engagée !

A 69 ans, Muguette est une femme d'apparence discrète et plutôt réservée mais c'est aussi une femme passionnée et engagée. Originaire de Touraine, Muguette est arrivée à l'âge de 20 ans sur la commune, dans la maison familiale de son époux à Pareau. Elle a connu l'évolution du village, où les champs et les fermes ont été remplacés par des maisons, mais aussi celle de la commune. Une adaptation qui s'est faite tout en douceur grâce au soutien de sa famille et de ses amis. L'évolution, elle l'a connue également dans sa carrière professionnelle puisqu'elle fut l'une des premières employées, avec les professeurs, du lycée agricole de la commune. « *J'ai été embauchée en 1966, le lycée venait juste de s'implanter. L'équipe formée par les professeurs et le personnel était très soudée, riche de valeurs humaines, nous étions comme une famille* » se rappelle Muguette. Elle partagera sa carrière entre son métier, son engagement syndical et la découverte de sa passion pour l'art floral. Elle s'engagera aussi dans la vie de la commune puisqu'elle fut conseillère municipale de 1977 à 1987, avec Jean Sigalas. « *C'est un homme très droit, qui fait passer les valeurs humaines avant tout* » précise Muguette. Une expérience très enrichissante qu'elle affectionne tout particulièrement.