



● ● Le 11 juin dernier, une soixantaine d'Anciens de la commune âgés de plus de 80 ans se sont retrouvés pour déguster un goûter au centre Gérard Philippe.

Ce goûter, organisé par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), avait pour objectif de rassembler les personnes les plus âgées autour d'un moment convivial pour rompre l'isolement. Nos aînés, très enthousiastes ont pu apprécier la musique d'Armelle Raillon avec son orgue de Barbarie et profiter de l'accordéon de Serge Dubot. Une action que le CCAS ne manquera pas de reconduire sur l'année 2010 !



● ● Le CCAS a réuni les bénéficiaires du portage de repas à domicile autour d'un repas commun au restaurant scolaire E. Le Roy. Cette action, mise en

place en octobre 2008 et renouvelée deux fois sur l'année 2009, a réuni une quinzaine de bénéficiaires. L'occasion pour chacun de manger en compagnie, de retrouver des voisins ou amis autour d'un déjeuner.

La fiche pratique

Les truffes au chocolat de Gérard Bousseton, artisan pâtissier et chocolatier

Ingrédients

200 gr de crème fraîche ● 50 gr de beurre ● 300 gr de chocolat noir (50% à 60% de cacao) de bonne qualité

Préparation

- Faire bouillir doucement la crème.
- Incorporer le chocolat en morceau et le beurre hors du feu.
- Bien mélanger à l'aide d'une maryse (ustensile de cuisine servant à racler le fond des récipients, appelée aussi spatule souple ou ramasse-pâte) : on doit obtenir un mélange lisse et homogène un peu épais.
- Laisser refroidir au réfrigérateur 30 mn environ. NB : si le mélange n'est pas assez épais, ajouter du chocolat fondu.
- Faire des petites boules (de la taille d'une tomate cerise) dans le creux de la paume de la main.
- Rouler les boules dans du pur cacao non sucré.
- Déposer la truffe dans une caissette... Déguster !



Santé

Le chocolat... plaisir et bienfaits !

En tablette, en poudre, en confiserie : le chocolat est un aliment sucré et très convoité pour le plaisir des grands comme des petits. Fabriqué à partir du cacao, cet aliment présente de nombreux bienfaits pour la santé.

>> Le cacao, un ingrédient qui vient de loin

Denrée exotique, le cacao se récolte de part et d'autre des tropiques. Selon son origine, il donne naissance à des chocolats de saveur et de composition très différentes. Il provient du cacaoyer, un arbre tropical originaire d'Amérique Latine. Aujourd'hui, l'Afrique fournit le plus gros de la production mondiale.

>> De la fève au cacao, des étapes importantes

Après récolte, la fève qui provient de la cabosse (fruit du cacaoyer) est fermentée, torréfiée, broyée jusqu'à former une pâte de cacao liquide dont on extrait la matière grasse appelée beurre de cacao. Le chocolat est constitué du mélange, dans des proportions variables, de pâte de cacao, de beurre de cacao et de sucre ; on y ajoute éventuellement des épices, comme la vanille. En fonction du chocolat désiré, les chocolatiers complètent avec d'autres ingrédients comme des noisettes, du lait....

>> Des bienfaits pour la santé

Composé essentiellement de glucides (sucres simples) et de lipides (graisses), le chocolat contient également des minéraux en quantité non négligeable comme le magnésium (essentiel pour les nerfs et les muscles), le phosphore (essentiel à presque toutes les réactions chimiques à l'intérieur des cellules) et le potassium. Sa composition diffère en fonction du pourcentage de cacao à l'intérieur. Plus un chocolat est riche en cacao, plus il sera bénéfique pour la santé. Le chocolat contient aussi une grande quantité de substances chimiques antioxydantes, tanins qui sont contenus dans la fève de cacao.

Le meilleur chocolat reste celui qui contient le moins possible de matières grasses et de sucres. Il n'est bénéfique pour la santé que lorsqu'il est consommé régulièrement, à raison de quelques carrés par jour. Il possède une action euphorisante, anti-déprime et anti-fatigue. Grâce à ses antioxydants, il stimulerait le cerveau et protégerait du vieillissement cérébral. Consommé avec modération, le chocolat n'apporte pas seulement des nutriments et du plaisir : il peut également participer à un régime sain et complet.

Le prochain journal paraîtra en février 2010. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau avant fin janvier 2010 ☎ 05 53 35 57 16.

De vous

à nous

Le journal des Anciens
Ville de Coulounieix-Chamiers

n°24

octobre
2009

À vous de découvrir

Une fin d'année riche en manifestations !

Le service culturel et le service animation, sport et vie associative de la mairie proposent pour cette fin d'année un riche panel de manifestations ! De Vous à Nous vous fait un petit tour d'horizon de ces festivités qui se dérouleront sur le site pittoresque et historique du château des Izards.

Des expositions de qualité

Du 10 au 25 octobre, l'exposition « Translucide » invitera les visiteurs à découvrir le périple des signes à travers les civilisations, sur des tableaux de verre. Réalisée par Ferhat Mahmoudi, maître verrier, cette exposition est un mélange subtil entre l'art et la lumière.

Après ce voyage à travers les siècles d'écriture, place à la photographie ! Le Photo-Club du FLEP exposera des portraits, des scènes de vie, en couleurs et en noir et blanc, du 6 au 15 novembre. Laurence Chartral et Laetitia Weiss, artistes peintres, clôtureront l'année, du 5 au 20 décembre. Leurs œuvres proposent un nouveau regard sur l'impressionnisme... ce sont presque des poèmes peints !

Les sens en éveil avec le salon la "Folie Chocolat" !

Rendez-vous les 28 et 29 novembre pour 2 jours de « Folie Chocolat » ! Au menu : 8 chocolatiers vous feront découvrir l'art de travailler le chocolat, en direct sur leurs stands... avec dégustation à la clé ! Musique, contes et autres lectures chocolatées seront aussi au programme avec la participation de la bibliothèque François Rabelais et de la BDP. Pour vous « mettre l'eau à la bouche » avant ce rendez-vous attendu, le comité Mieux Vivre Ensemble a programmé le film « Le Chocolat » pour le Lundi-Ciné du 16 novembre (à 14h, à l'auditorium du collège Jean Moulin).

Conte, Marché de Noël et le Repas des Anciens pour clôturer cette fin d'année...

La magie de Noël débutera dès le mercredi 2 décembre : la conteuse professionnelle Clémentine Magiera fera voyager petits et grands de l'Inde au Groënland avec un « photo-contes » qu'elle a joliment intitulé « Ronde d'ailleurs »... Rendez-vous à 15h, au 1^{er} étage du château.



Instant festif au Repas des Anciens ! Cette année, il se déroulera comme l'an dernier sur 2 samedis : les 5 et 12 décembre, au Lycée agricole.



Les 5 et 6 décembre, n'oubliez pas le traditionnel Marché de Noël ! Venez « chiner » et découvrir le savoir-faire de nos associations locales qui proposent à la vente leurs productions artisanales. Les enfants et petits-enfants pourront aussi rédiger leur lettre pour passer commande au Père Noël sur l'atelier spécialement installé. N'oubliez pas non plus votre appareil photo : le Père Noël viendra tout spécialement se prêter à des séances photos... Les festivités débutent à 16h le samedi jusqu'à 20h et reprennent le dimanche de 10h à 17h. Mais avant de se rendre au Marché de Noël, ceux d'entre vous qui votent sur les bureaux 4, 5, 6 et 7 sont invités à se retrouver le samedi à 12h pour le Repas des Anciens, au Lycée agricole. Pour ceux qui votent sur les bureaux de vote 1, 2, 3 et 4... une semaine de repos sera accordée puisque le rendez-vous est fixé au samedi 12 décembre !

sommaire

- Sur la commune
- Concours intergénérationnel de rédaction
- Nouveau ! Un réseau de partage

À vous l'honneur

Pierre... ou quelqu'un d'ordinaire... et pourtant !

- Ça s'est passé !
- Santé : le chocolat, plaisir et bienfaits !

A vous de voir

Sur la commune

De Vous à Nous a choisi de vous parler de deux actions nouvelles menées par des associations locales, qui ont pour objectif commun le « bien vieillir, mieux vieillir »...

Comité Mieux Vivre Ensemble : concours intergénérationnel de rédaction

Une nouvelle rentrée et un nouveau concours dédié à la rédaction : voilà le « défi » que lance aux Colomniérois le comité Mieux Vivre Ensemble ! Ce comité, qui regroupe plusieurs partenaires (mairie, associations locales, maison de retraite) et qui est coordonné par le centre social Saint-Exupéry, poursuit ses projets sur le « bien vieillir » (concours photo en 2007 sur l'image de la vieille et en octobre 2008 le prix Chronos de littérature). L'objectif de ce concours est de réunir deux générations d'une même famille pour parler, échanger, transmettre, s'exprimer sur sa vie... au moyen de l'écrit, sur un sujet commun. Le thème choisi est : « Dans mon quartier... ».

Les participants - 2 personnes que 2 ou 3 générations séparent - rédigent un texte, en famille, à la maison, ou dans le cadre d'ateliers qui seront organisés par le Centre Social. Le concours se terminera au 30 mars 2010. Tous à vos plumes ou à vos souris !

Modalités du concours et renseignements auprès d'Isabelle Plénat, tél. 05.53.45.60.30

ADVS-ACAD / Nouveau ! APARTAGE, un réseau de partage et d'actions collectives pour favoriser le maintien à domicile

L'association ADVS-ACAD vous propose, à partir du 15 octobre, de partager des activités avec d'autres personnes, une fois par semaine.

Le principe est simple : vous avez envie de vous rendre au marché, ou de vous promener ; vous aimeriez bien faire des jeux, ou même un atelier culinaire... mais vous n'avez peut-être pas envie de faire tout cela tout seul : inscrivez-vous auprès de l'ADVS-ACAD ! Une auxiliaire de vie viendra vous chercher et vous participerez à l'activité que vous aurez choisie, avec d'autres personnes (3 ou 4 maximum) qui partagent les mêmes envies que vous ! Les ateliers (cuisine, jeux ou d'autres thèmes qui seront proposés régulièrement) se dérouleront au domicile de personnes volontaires... Une bonne idée pour passer de bons moments, ne pas rester seul, se retrouver entre amis, peut-être même s'en faire de nouveaux !

En pratique : des activités seront proposées toutes les semaines et seront adaptées à l'autonomie de chacun. Chaque atelier ou sortie, encadré par du personnel qualifié, durera 3h sur le matin ou l'après-midi... et sera facturé seulement 1h !

Renseignements et inscription : ADVS-ACAD, 113 bis avenue du général de Gaulle, tél. 05.53.46.69.66.

Du côté des assos

Nouvelle section au FLEP : sculpture sur bois et terre
Découvrir la matière, la travailler, la toucher, la sculpter et lui donner une forme, une vie en laissant courir son imagination : voilà l'objectif de cette nouvelle section. Les cours sont dispensés par un professionnel, Nicolas Genty, qui a travaillé pendant 9 mois chez un sculpteur. « L'important pour moi, c'est de partager le savoir-faire, de montrer le travail qu'il y a derrière une sculpture mais surtout de se faire plaisir ! » précise-t-il. Chacun choisit son matériau : le bois (l'aulne, le tilleul, l'hêtre, le poirier...) ou la terre, et le travail peut commencer ! La technique utilisée pour la terre est identique à celle du bois : on travaille par retrait. Cette nouvelle section est ouverte à tous, y compris aux débutants. Aucun niveau n'est requis. Les cours se déroulent tous les jeudis après-midi de 16h30 à 18h30 ou de 18h30 à 20h30 à l'espace Jules Verne. L'adhésion au FLEP est nécessaire. A noter : les matériaux sont fournis par l'association.

Renseignements : Nicolas Genty, tél. 06.31.96.02.69

En bref

→ **L'association CASSIOPEA vous invite au colloque ADAGE** (Action Départementale de formation sur l'Âge), le dimanche 18 octobre de 14h à 19h, au théâtre l'Odyssée à Périgueux. Le thème de cette année portera sur « Les nouvelles technologies au service de l'autonomie et du handicap ». Au programme : conférences suivies d'une table ronde et tout au long de l'après-midi, de l'information, des démonstrations et des ateliers pratiques (espaces informatiques, espace de confort Zen...). Renseignements : CASSIOPEA, tél. 05.53.53.20.40.

→ **Pour le traditionnel Repas des Anciens** qui se déroulera les samedis 5 et 12 décembre 2009 au lycée agricole, la mairie fait à nouveau appel aux bénévoles pour servir nos Anciens. Ce repas placé sous le signe de la convivialité permet à tous de se retrouver dans une ambiance chaleureuse. Si vous êtes disponible sur l'une ou l'autre date, inscrivez-vous au 05.53.35.57.16.

→ **Le Conseil général organise la 5^{ème} journée départementale « Seniors : soyez sport ! »**. Réservée aux plus de 55 ans, cette journée se déroulera jeudi 15 octobre, de 9h30 à 17h, à Trélissac. Découvrir et « tester » un grand choix d'activités physiques et sportives et rencontrer des professionnels sportifs et de santé sont au programme. Pour participer à cette journée gratuite (y compris le repas de midi) : il suffit de s'inscrire ! Des programmes détaillés sont disponibles à la mairie, la mairie annexe et au centre social Saint-Exupéry.

Informations : Muriel Beau, tél. 05.53.35.57.16 ou Direction des Sports du Conseil général, tél. 05.53.45.40.20.

→ **Le CCAS vous propose une journée d'information et de sensibilisation à la sécurité routière**, jeudi 22 octobre au salon bleu du Château des Izards. Cette journée gratuite permet de tester ses connaissances... sans aucune sanction à la fin ! 16 places sont disponibles : inscrivez-vous auprès de Muriel Beau, tél. 05.53.35.57.16.

A VOUS l'honneur

Pierre... ou quelqu'un d'ordinaire... et pourtant !

Pierre habite la commune depuis 1936. Après une vie professionnelle très riche, il a voulu, à sa retraite, apprendre l'informatique. Très pudique et discret, il n'aime pas que l'on parle de lui mais il a accepté de rencontrer De Vous à Nous pour nous donner quelques « bouts » de sa vie et montrer que quel que soit son âge, on peut toujours apprendre !

Pierre n'est pas son vrai nom, car il n'aime pas trop qu'on parle de lui. Il a 87 ans (ou peut-être 88). Il dit vivre mal la solitude depuis qu'il est veuf.

Et pourtant, il en a fait des choses et il continue à en faire beaucoup. Il est très actif et très avide d'apprendre. Il a travaillé, comme tout le monde, il a aménagé sa maison et à sa retraite il s'est mis à... l'informatique. Sa soif d'apprendre le suit toute sa vie.

Lotois d'origine il est notamment allé à l'école à Fumel. Puis il suit ses parents à Périgueux. Il y devient apprenti électricien. Dans le cadre de la préparation militaire il devient aussi un cavalier confirmé. Il monte même un grand cheval noir qui lui procure des sensations (trop) fortes ! « A l'époque, je passais mon brevet de préparation militaire pour les Armes Montées, l'entraînement consistait à circuler dans le manège et nous avions répété le circuit plusieurs fois. Le jour du diplôme tout allait bien lorsque mon cheval eut la soudaine envie de sauter une rangée de bidons. Ce n'était pas prévu et j'ai eu plus de peur que de mal. Au final, j'ai été félicité sans rien avoir demandé » précise Pierre en souriant.

Au début de la guerre 39-45 il s'engage pour 4 ans dans l'Armée de l'air. Il se retrouve pour ses classes à Salon-de-Provence puis Bourg-de-Péage où il mange beaucoup de topinambours (un délice paraît-il !). Il part ensuite pour



Pierre participait à la réunion de rentrée (ci-dessus) organisée pour les participants à l'atelier informatique.

Des séances d'initiation (ci-dessous) ont lieu au cybercafé du centre social Saint-Exupéry les mardis de 14h à 16h et mercredi de 17h30 à 20h30.



l'Algérie puis le Maroc où il sera mécano, clairon, chef de clique, ce qui lui vaudra quelques jours de prison pour avoir oublié de mettre sa tenue réglementaire. Il y connaîtra un capitaine du nom de Jules Roy qui deviendra plus tard un écrivain célèbre. Après avoir fait le mur de sa caserne, il opte pour les transmissions : il est successivement téléphoniste, radio, en Sardaigne, à Marseille, à Lyon, en Allemagne. Il monte en grade et termine son contrat comme sergent.

De retour à Périgueux et à la vie civile, il se marie et se met à son compte comme électricien. Mais les ateliers SNCF offrent à l'époque une meilleure sécurité d'emploi. Il y entre

comme aide ouvrier électricien, gravit tous les échelons jusqu'à terminer sa carrière comme chef d'atelier. Entre temps il a fait un détour par Brive et s'est mis à la soudure.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre !

Avec la retraite, une nouvelle vie commence, toujours bien occupée. Il y a 5 ans, sur les conseils de son fils, il se met à l'informatique, activité à laquelle il n'avait pas eu le temps de goûter pendant sa vie professionnelle. Il s'achète un ordinateur portable et se met à fréquenter le Centre Social pour s'initier. Il s'y montre là encore très avide d'apprendre. Il tient beaucoup à refaire chez lui ce qu'il a fait au Centre. Il est devenu un spécialiste de la capture d'écran. Et autant que l'informatique, il trouve au Centre le plaisir de rencontrer ses amis.