

Sortir...
Écouter...
Voir...

Choisissez vos sorties ! Et retrouvez aussi le programme détaillé des manifestations distribué avec le bulletin municipal, et disponible dans tous les lieux publics.

NOVEMBRE

Lundi 4 à 14h : Lundi Ciné* « Le Chocolat »,

amphithéâtre du collège Jean-Moulin

Vendredi 8 : Randonnée douce, départ à 14h du Centre Social (réservez au 05.53.45.60.30)

Samedi 9 de 10h à 18h : Bourse aux jouets, au centre social Saint-Exupéry (salle de la Pagode)

Mercredi 13 à 14h : Lire ensemble, à la bibliothèque François Rabelais

Samedi 23 et dimanche 24 de 10h à 18h : Salon La Folie du Chocolat, au Château des Izards. Thème « cuisine et chocolat ».

Au programme : démonstration, fabrication en direct et dégustation sur les stands des 8 artisans chocolatiers, des ateliers cuisine avec l'invité d'honneur Jean-Pierre Clément, Chef Cuisinier de la maison Fauchon (pâtisserie de luxe à Paris), des contes gourmands, des expositions originales... Un week-end savoureux !

Judi 28 à 14h30 : Remue-méninges, au Centre Social Saint-Exupéry

Samedi 30 et dimanche 1^{er} décembre :

Marché de Noël associatif, au château des Izards.

Un rendez-vous traditionnel pour dénicher des cadeaux et des décorations de Noël réalisés par les associations !

DÉCEMBRE

Lundi 2 à 14h : Lundi Ciné* « Big fish »,

amphithéâtre du collège Jean Moulin

Samedi 7 et 14 : traditionnel repas des Anciens, au Lycée agricole.

L'invitation est jointe au journal. Pensez bien à retourner votre carton d'invitation avant le 15 novembre. Renseignements au CCAS auprès de Muriel Beau, tél. 05.53.35.57.16

Mercredi 11 à 14h : Lire ensemble,

à la bibliothèque François Rabelais

Vendredi 13 : Randonnée douce, départ à 14h du Centre Social (réservez au 05.53.45.60.30)

* Retrouvez le détail de vos Lundis Ciné avec le programme joint à cet envoi

Et Revoir...

>> Sortie culturelle.

Le 26 juin dernier, une quarantaine de personnes âgées de 65 à 75 ans se sont rendues à Saint-Emilion pour une journée « entre Pierre et Vin ». La matinée fut réservée à la visite de la ville et de ses monuments souterrains et l'après-midi à une visite de propriété viticole.



>> Jobs d'été.

Cet été, ce sont 12 jeunes Colomniérois qui ont travaillé auprès des personnes âgées dans le cadre de l'opération Jobs d'été. Chaque équipe composée de 6 jeunes a œuvré dans une ambiance chaleureuse au domicile des personnes, au sein de l'EHPAD Jean-Gallet, à l'association d'aide à domicile ACADVS ou au CCAS. Merci à toutes les personnes qui ont accepté de rencontrer ces jeunes.



>> Tender.

Les intempéries du printemps ont contrarié l'avancée des travaux à réaliser sur le tender... L'association Mériller Vapeur 24 est cependant fière de vous montrer ici le fruit du travail rigoureux de tous les bénévoles : le tender devrait bientôt être attelé à la locomotive au giratoire de Mériller.



Prochain numéro en février 2014. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant mi-janvier 2014.**
☎ 05.53.35.57.16.



De vous à nous

oct. 2013
N° 36

Le journal des Anciens de la ville de Coulonieux-Chamiers

Sommaire

À vous de découvrir
Repas partagés
Zoom sur...
Prévention Hiver
Portrait :
Gilbert DUCHOSE
Sortir, écouter, voir...
Et revoir !
Sortie culturelle, jobs d'été

C'EST avec plaisir que j'ai l'honneur de vous présenter ce nouveau numéro de « De Vous à Nous », le journal des Anciens.

Vous êtes très nombreuses et très nombreux à le lire ; je vous en remercie. Comme vous le savez, la municipalité conduit une politique volontariste et ambitieuse en faveur des seniors. Les projets et les actions développés tout au long de l'année pour améliorer le quotidien et les conditions de vie de nos Anciens en attestent.

Dans ce nouveau numéro vous retrouverez toutes les informations et conseils utiles, notamment à l'approche de la période hivernale. Je vous recommande la lecture du beau portrait de M. Gilbert DUCHOSE, cheminot colomniérois.

La politique municipale en faveur de toutes les solidarités que j'ai l'honneur de conduire est possible grâce à la mobilisation, à l'implication et à la qualité des employés municipaux. Je tiens tout particulièrement à saluer le remarquable travail mené tout au long de l'année par l'équipe du Centre Communal d'Action Sociale.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Bien à vous,

Votre Maire,

Jean-Pierre ROUSSARIE

À vous de découvrir



Manger et discuter ensemble, c'est mieux !

Depuis le 18 septembre, les seniors ont un nouveau rendez-vous chaque mercredi midi, au restaurant scolaire Eugène-Le-Roy « La marmite enchantée ».

Dans une salle qui leur est réservée, ils peuvent venir partager un repas, discuter, échanger avec les autres participants... Tout simplement : passer un bon moment ensemble !

Les convives peuvent arriver à partir de 11h45 et jusqu'à 12h15 au plus tard. Ils sont accueillis par Isabelle Plénat (Comité Mieux Vivre Ensemble), Muriel Beau (CCAS) ou Nathalie Lallier (ACADVS). Le repas, confectionné par l'équipe du restaurant scolaire, dure une heure environ.

Pour participer, il suffit de vous inscrire auprès du CCAS (tél. 05.53.35.57.50). Les menus vous seront communiqués à l'avance. À table, vous serez 12

personnes maximum, pour plus de convivialité. Le tarif est de 7,28€ (sauf pour les personnes qui bénéficient du portage de repas où le tarif est le même que d'habitude).

Inscrivez-vous à ce repas : vous pourrez bénéficier du contact avec les autres participants et faire profiter les autres de votre présence autour de la même table !

Ce nouveau rendez-vous hebdomadaire est organisé à la fois par le CCAS, le Centre Social Saint-Exupéry, l'ACADVS et le service du portage de repas de la mairie. Cette action s'inscrit dans une réflexion globale portant sur le thème « Isolement et lien social » à laquelle chacune de ces structures participe.



Prévention hiver : quelques conseils pour bien vivre la saison froide !

L'automne et l'hiver sont des saisons souvent redoutées mais il suffit de bien se préparer pour les affronter en toute sérénité. De Vous à Nous a choisi de rappeler quelques conseils de prévention ainsi que le comportement à adopter en cas de grands froids.

En automne, préparez-vous !

• **La vaccination contre la grippe** est le moyen le plus simple de se prémunir contre les risques de complication liés à cette infection. Elle a commencé depuis le 11 octobre et se poursuit jusqu'au 31 janvier 2014. Elle doit être pratiquée tous les ans. Chaque hiver, la grippe saisonnière touche des millions de personnes en France. Elle peut entraîner des complications graves, particulièrement chez les personnes fragiles. Comme chaque année, l'Assurance maladie prend en charge à 100% le vaccin pour les personnes de plus de 65 ans et les personnes atteintes d'une affection longue durée. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

• **Les installations de chauffage** et de production d'eau chaude et les conduits de fumée doivent être vérifiés entièrement par un professionnel qualifié afin d'éviter les risques d'intoxications au monoxyde de carbone et les incendies domestiques. Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz indétectable : invisible, inodore, asphyxiant. Sa densité est voisine de celle de l'air. Il est le résultat d'une mauvaise combustion, quelle que soit la source d'énergie utilisée (butane, charbon, essence, fuel, gaz naturel, pétrole, propane...). Il se diffuse très vite dans l'environnement. Le monoxyde de carbone provoque une « asphyxie » des cellules du sang, en prenant la place de l'oxygène dans le sang. Il peut s'avérer mortel en moins d'1 heure. Pour éviter tout risque d'intoxication, aérez votre logement tous les jours pendant au moins 10 minutes. N'obstruez jamais les entrées et les sorties d'air (grilles d'aération dans les cuisines, salles d'eau et chaufferie).

En hiver, on se protège !

• **À la maison**, ce n'est pas parce qu'il fait froid dehors que la température dans la maison doit être la même que sous les tropiques ! Il faut maintenir la température des pièces au minimum à 19°C. Ne vous reposez pas trop près du chauffage. Pensez à manger et boire suffisamment en évitant le café et l'alcool.

• **Si vous devez sortir** : habillez-vous chaudement et n'hésitez pas à superposer plusieurs vêtements. Il est souhaitable de couvrir les parties du corps telles que la tête, le cou, les mains et les pieds car ce sont les parties qui perdent le plus de chaleur. Il est recommandé de maintenir un niveau d'exercice régulier tel que la marche sans pour autant faire des efforts importants. Quand vous sortez, prévenez votre entourage et faites-vous accompagner.

• **En période de très grand froid**, neige et verglas : attention à l'hypothermie. Les symptômes de l'hypothermie sont progressifs : chair de poule, frissons, engourdissement des extrémités, confusion, somnolence, perte de mémoire, difficulté de langage... sont des signaux d'alarme. Avant de sortir, il est nécessaire de s'informer de l'état des routes et de ne prendre sa voiture que si on y est obligé. Lorsqu'il neige, les services techniques municipaux assurent le salage ou le déneigement sur la majeure partie de la commune avec pour priorités les côtes, les axes routiers et les services publics (mairie, écoles, etc). Ils ne déneigent pas les trottoirs pour lesquels un arrêté municipal a été pris (arrêté municipal du 6 février 2012).

Et n'oubliez pas... les personnes isolées et fragiles peuvent s'inscrire auprès du CCAS sur le registre du Plan Grand Froid (l'inscription conserve les mêmes modalités que pour le plan canicule).

Services Techniques 05.53.35.57.30 | CCAS 05.53.35.57.16

En bref...

Information retraites complémentaires : à partir du 1^{er} janvier 2014, votre retraite complémentaire AGIRC et ARRCO sera versée chaque mois.

> **Vous êtes concerné** si vous percevez une retraite complémentaire et/ou une pension de réversion Arrco ou Agirc versée tous les trimestres. Si vous percevez des retraites complémentaires de caisses différentes, c'est en principe l'ensemble de ces retraites qui sera versé chaque mois à partir de janvier 2014. Les retraites versées annuellement ne sont pas concernées par le paiement mensuel.

> **Comment s'effectue le passage au paiement mensuel ?** Jusqu'à la fin de l'année 2013, rien ne change : votre dernier versement trimestriel aura donc lieu en octobre 2013. Le 1^{er} janvier 2014, vous passez au paiement mensuel. C'est automatique, vous n'avez aucune démarche à effectuer. À partir de cette date, vous toucherez votre retraite en 12 versements mensuels, au lieu de 4 versements trimestriels. Le montant annuel de votre retraite reste inchangé.

> **Quand la retraite mensuelle sera-t-elle versée ?** Les caisses de retraite mettent en paiement les retraites complémentaires le premier jour de chaque mois. La date de versement sur votre compte dépend ensuite de votre établissement bancaire. Le délai est en général très court.

À prévoir : si votre compte bancaire fait l'objet de prélèvements automatiques, vous devez veiller à ce que le calendrier de ces prélèvements soit compatible avec les nouvelles dates de versement de votre retraite.

Atelier Nutrition Santé Seniors : depuis le 26 septembre, le Centre Social Saint-Exupéry accueille l'ASEPT (Association pour la santé, l'éducation, prévention sur les territoires) tous les jeudis à 14h pour une session de 9 séances sur le thème de l'alimentation. Ces séances permettent d'aborder le sujet sous différents aspects : besoins nutritionnels, équilibre alimentaire, aliments et santé, convivialité, plaisir, consommation, analyse des étiquettes, plats industriels, idées reçues... Une douzaine de retraités colomniérois de tous âges participe à ce programme animé par Christine Tramois, évaluatrice du CLIC. Selon la demande, il sera possible de créer un autre groupe en 2014... Pour plus d'informations, contactez Isabelle Plénat au Centre Social Saint-Exupéry : tél. 05.53.45.60.30.

Portrait



Gilbert DUCHOSE
« La gaieté, c'est le prolongement de la vie ! »

Les aléas de la vie n'ont pas empêché Gilbert Duchose de garder le sourire et d'être un éternel blagueur. À bientôt 87 ans, il raconte pour « De Vous à Nous » quelques moments clés de sa vie et de sa carrière en tant que cheminot.

Né en 1926 dans le quartier du Toulon, Gilbert Duchose est fils de cordonnier et issu d'une fratrie de 4 garçons. De l'école primaire du Toulon où il obtient son certificat d'études, Gilbert se dirige au lycée Albert Claveille vers un brevet industriel qu'il obtient sans difficulté. De là, il passe les concours de la SNCF avec succès et il intègre la société le 1^{er} octobre 1943.

Des débuts mouvementés

Son premier poste est basé à la gare de Neuvic-sur-l'Isle où il opère en tant qu'élève bureau. « *Je devais m'assurer du transfert des lignes et déclencher les alarmes de sécurité en cas de problème* », explique Gilbert. Un an à peine après sa prise de fonction, il est l'un des témoins du plus beau succès des résistants et maquisards de la Dordogne : le casse de la banque de France en gare de Neuvic-sur-l'Isle. À l'origine de cette opération : un transfert de fonds de la banque de France de Périgueux au profit de la Kriegsmarine à Bordeaux. L'argent était placé dans un wagon blindé et mis dans 150 sacs. Chaque sac était porteur en moyenne de 15 200 000 Francs (soit 2 317 225 €).

Le 26 juillet 1944, le train de 18h25 quitte la gare de Périgueux pour Bordeaux et effectue un arrêt à la gare de Neuvic. Quelques minutes avant l'arrivée du train, le bureau de Gilbert est investi par les maquisards qui ordonnent aux agents de ne pas donner l'alerte. « *L'opération s'est passée tranquillement, le maquisard était un copain donc il n'y a eu aucun problème* », se souvient-il.

Après cette opération, Gilbert rejoint le maquis du côté de Manzac-sur-Vern jusqu'à sa démobilisation. Malheureusement, à son retour, il est victime d'un accident tragique. « *Mon collègue m'a proposé d'allumer des fusées*

pour fêter ma démobilisation mais en fait, c'était un détonateur allemand. J'y ai laissé ma main gauche et une partie de la droite », explique-t-il. Malgré cet accident, Gilbert reprend le dessus et grâce à ses amis et anciens collègues, il réintègre la SNCF. Il sera muté à la gare des marchandises de Périgueux. Puis, il passe le concours de facteur aux écritures et monte en grade tranquillement comme commis, commis principal puis sous-chef de bureau.

Une carrière de télégraphe

Pendant quelques années, il effectue le ramassage du courrier dans toutes les sections de Périgueux. Ce métier de facteur lui permet de connaître tous les services. « *Je passais régulièrement au service des télégraphes et mes collègues me donnaient l'occasion de répondre au standard téléphonique. Un jour, mon chef m'a surpris en train de faire passer les messages et m'a dit que si j'étais intéressé, il y avait une place pour moi. J'ai donc débuté ma carrière de télégraphe* », raconte-t-il, parlant d'un métier très stressant car chaque voyant qui s'allume correspond à une communication : voyant rouge, urgent ; voyant blanc, communication normale et voyant vert, simple appel. « *Le plateau s'allumait constamment et il fallait bien transmettre toutes les communications et gérer les nombreux appels !* ».

Après plus de 30 ans de carrière, Gilbert est parti à la retraite avec en cadeau... son panneau de télégraphe ! Une retraite qu'il passe paisiblement à Coulounieix-Chamiers où il a acheté une maison avec son frère. Gilbert profite de tous les plaisirs de la vie tranquillement et avec le sourire.

