

Savoir...
Découvrir...
Essayer...

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 ! Pour maintenir cette autonomie et déceler préventivement des fragilités, il est important de savoir reconnaître quelques signes (voir test ci-dessous). Pour vous y aider, vous pouvez vous rendre à l'une des consultations gratuites* pour la prévention et le maintien de l'autonomie (cf De Vous à Nous n°47 - mai 2018), assurée par Sylvie Lafleur, infirmière au centre hospitalier de Périgueux. Elle reçoit sur rendez-vous les personnes qui en font la demande, tous les 2e mercredis de chaque mois, dans les locaux du CCAS. A partir de tests simples, cette consultation approfondie (durée : 1h30 en moyenne) et accessible sans prescription, permet de renseigner le degré de fragilité éventuelle. Après la consultation, un bilan détaillé, assorti de préconisations concrètes et faciles à mettre en œuvre pour résorber les fragilités qui auraient été décelées, est transmis à la personne ainsi qu'à son médecin traitant. L'infirmière assure ensuite un suivi dans les 3 à 6 mois. N'oublions pas que décelée au plus tôt, une fragilité est réversible, ce qui n'est pas le cas d'une dépendance.

Faites le test !

Au cours de ces derniers mois...	Oui	Non
• Vous avez perdu du poids involontairement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vous vous sentez plus fatigué-e ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vous avez plus de difficultés pour vous déplacer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vous vous plaignez de votre mémoire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vous marchez moins vite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous répondez «oui» à au moins une de ces questions, vous pouvez profiter de la consultation ! Elles auront lieu au CCAS les mercredis après-midi 14 novembre et 12 décembre. Vous pouvez aussi aller au centre hospitalier de Périgueux : les consultations ont lieu du lundi au vendredi. À vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

Informations et rendez-vous au 05 53 45 30 55

* Financement ARS Nouvelle-Aquitaine. Mis en œuvre par le Centre de ressources EHPAD du centre hospitalier de Périgueux.

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

Revoir...

>> Les Animations Seniors de l'été 2018

Le comité Mieux Vivre Ensemble a organisé 25 après-midis d'animations sur l'été 2018, en mobilisant ses partenaires qui, pour la 3e année, vous ont offert ces temps de loisirs et de rencontres variés, dans la salle du Conseil municipal idéalement climatisée lors des fortes chaleurs.



>> Sortie culturelle du CCAS

Le 14 juin dernier, 95 Colomniérois se sont rendus dans la vallée de Montignac pour visiter le centre international de l'art pariétal Lascaux et le château de Losse. Une journée conviviale et ludique qui a été très appréciée des participants.



>> Goûter d'automne Au fil des saisons

Le 11 octobre dernier, 140 personnes se sont retrouvées au centre Gérard-Philippe pour apprécier la jeune chanteuse de variété Cindy et son complice Thierry qui ont fait chanter et rire les invités tout l'après-midi !



Le prochain numéro paraîtra au printemps 2019. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau avant fin février 2019. ☎ 05.53.35.57.16.



De vous à nous

Le journal des Anciens de la ville de Coulounieix-Chamiers

Octobre 2018
N° 48

Sommaire

À vous de découvrir
Être aidant : une formation pour mieux gérer le quotidien

Zoom sur...
Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !

Portrait :
Alain Daude

Savoir, découvrir, essayer...
Vieillir en bonne santé, c'est possible !

Et revoir !
Les animations d'été, la sortie culturelle du CCAS, le goûter d'automne



Ci-dessus : Journée des Aidants à Boulazac le 5 octobre 2018, organisée par France Alzheimer et soutenue par Cassiopea.

Une formation est en cours au centre social de Marsac-sur-l'Isle. Si vous êtes intéressé pour qu'une formation soit programmée sur la commune, n'hésitez pas à contacter Cassiopea. L'association propose également le Café des Aidants les 2^{ème} mardis du mois de 14h30 à 16h au salon de thé "le local 90" rue Gambetta, à Périgueux. Prochain rendez-vous les mardis 13 novembre et 11 décembre. Cassiopea > 05.53.53.20.40

À vous de découvrir

ÊTRE AIDANT : UNE FORMATION POUR MIEUX GÉRER LE QUOTIDIEN

Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade ou en situation de handicap ? Comme 8,3 millions de personnes en France, vous êtes donc un aidant. Chacun dans notre vie, nous sommes ou serons amenés à accompagner un proche en difficulté, du fait d'une maladie, d'un handicap ou d'une perte d'autonomie. Pourtant, aider un proche au quotidien ne va pas de soi et être aidant n'est pas un rôle toujours facile à gérer. L'association Cassiopea, en partenariat avec l'Association française des Aidants, organise des formations sur l'ensemble du département de la Dordogne, animées par des professionnels expérimentés. Outre le soutien et l'écoute des aidants, cette formation gratuite a pour but d'aider chacun à mieux appréhender son quotidien, en identifiant les aides possibles en fonction de sa situation.

Six rendez-vous pour identifier ses besoins et trouver les solutions adaptées

Les aidants n'ont pas tous les mêmes besoins, tant il y a des situations d'aides différentes, à des âges différents : le lien à l'autre s'exprime toujours d'une manière singulière. Ainsi, quand on devient aidant, plusieurs questions, parfois complexes, peuvent se poser : comment conserver une qualité de relation avec son proche ? Comment

conserver un espace de vie pour ne pas être réduit au rôle d'aidant ? L'altération du lien qui existait avec son proche, comme celle de sa vie sociale, peuvent en effet constituer des causes majeures de souffrance. C'est à partir de la situation personnelle de chacun que l'on peut déterminer les réponses les plus adaptées pour faire face. La formation constitue pour cela un outil intéressant.

Cette formation gratuite à destination des proches aidants se déroule sur six modules. Elle a pour objectifs d'une part de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance, et d'autre part de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi. Chaque module dure trois heures. Les deux premiers modules constituent le socle (obligatoire) et sont suivis par quatre modules complémentaires, qui sont optionnels mais vivement conseillés.

1- Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche.

2- Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

3- La relation au quotidien avec son proche

4- Trouver sa place avec les professionnels

5- Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

6- Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?



Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !

Cambriolages, vols, escroqueries : malheureusement, personne n'est à l'abri de tels actes d'incivilité. Il existe cependant quelques bons réflexes à appliquer pour minimiser ces risques et assurer sa sécurité. En janvier 2019, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organisera une réunion d'information à destination des seniors : Thierry Bouron, commandant de Police, viendra échanger avec vous sur le sujet et vous apporter des conseils. En attendant, *De Vous à Nous* vous propose un petit résumé, non exhaustif, de quelques réflexes à avoir !

À domicile

> **Appliquer des gestes de prudence simples** : la porte d'entrée est utile si elle est fermée à double tour, même lorsque vous êtes chez vous. Protégez l'accès à votre domicile par des fermetures fiables, un viseur optique, un entrebâilleur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée. En cas d'absence, ne laissez pas vos clés sous le paillason : confiez-les à une personne de confiance. Si vous les perdez ou si vous emménagez, pensez à changer les serrures. Sur votre boîte aux lettres, n'inscrivez que votre nom : évitez les termes "veuf", "veuve" ou "madame". De même, n'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.

Placez en lieu sûr et éloigné des accès, vos bijoux, carte bancaire, sac à main, clés de voiture. Il est recommandé de les ranger dans un lieu où vous êtes le plus souvent dans la journée (évités les armoires de piles de linge !). Si vous faites l'objet de démarchages à domicile, la personne doit vous présenter une carte professionnelle. Mais avant de signer un contrat, prenez bien toutes les informations et n'oubliez pas que suite à la signature, vous disposez d'un délai de rétractation de 7 jours.

> **Eviter de rester isolé chez soi** : la solitude est un facteur qui augmente l'insécurité. Participez à

la vie associative, créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles d'être présentes pour vous au quotidien ! La commune possède un riche panel d'associations qui proposent de nombreuses activités (des Guides sont disponibles à la mairie). Pensez également au Comité Mieux Vivre Ensemble du centre social Saint-Exupéry : ce comité de partenaires institutionnels et associatifs mène de nombreuses actions en faveur des seniors (services, activités de loisirs, de bien-être,...). Pour les personnes les plus isolées, un système de téléassistance peut être installé. Et n'hésitez pas à vous inscrire sur les registres du CCAS dans le cadre des plans Canicule et Grand Froid.

À l'extérieur

Il est recommandé d'éviter de transporter sur soi d'importantes sommes d'argent, ou de porter des bijoux trop voyants. Pour aller faire des retraits d'argent, dans la mesure du possible, faites-vous accompagner d'un ami ou d'un parent et retirez votre argent au guichet de votre banque. Ne laissez jamais votre code secret près de votre carte bancaire ou dans votre portefeuille. Récupérez vos tickets de retrait et d'achat.

En cas d'absence durable de votre domicile, avisez vos voisins ou le gardien de votre résidence. Faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance. Vous pouvez aussi bénéficier de l'opération "Tranquillité vacances" : il suffit de s'inscrire au commissariat de police et votre domicile sera ainsi surveillé. Par ailleurs, la commune s'engage dans le dispositif national de Participation citoyenne : certains quartiers sont dotés de référents qui se sont portés volontaires pour assurer une vigilance bienveillante autour de chez eux et signaler à la Police tout fait suspect.

L'ensemble de ces dispositions fera l'objet d'une présentation détaillée lors de la réunion d'information de janvier 2019. Informations au CCAS, 05.53.35.57.50.

En bref

Repas des Anciens : Il aura lieu cette année les samedis 1^{er} et 15 décembre. Toutes les personnes de plus de 67 ans sont conviées. Une navette de bus sera organisée. L'invitation est jointe au journal. Pensez à retourner votre coupon avant le 16 novembre. Si un de vos voisins ou amis âgés de plus de 67 ans n'a pas reçu cette invitation, n'hésitez pas à l'inciter à prendre contact avec le CCAS. Renseignements auprès de Muriel Beau, 05.53.35.57.16.

Nouveau : le Pass Seniors Péribus ! Péribus propose un tarif unique pour les plus de 65 ans : pour 8€ par mois, quels que soient vos revenus, vous profitez de transports illimités. Pour en bénéficier, il suffit de se présenter à l'espace Transport pour créer votre carte Péribus que vous rechargez ensuite tous les mois sur le site internet de Péribus, ou au CCAS (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h). Renseignements : Espace transport Péribus (pour créer une carte Péribus) 22, cours Montaigne à Périgueux, 05.53.53.30.37, ou au CCAS (pour recharger sa carte Péribus, pour les tarifs solidaires), 05.53.35.57.50.

Ateliers D-CLICS numériques seniors. La Ligue de l'Enseignement propose des ateliers numériques gratuits : comment faire une recherche sur internet, comment faire des démarches administratives en ligne, comment utiliser une tablette... Ces ateliers gratuits sont ouverts à toutes les personnes de 60 ans et plus. Ils ont lieu tous les mardis de 16h15 à 18h15, dans les locaux de la Ligue. Renseignements : 82 avenue Georges Pompidou à Trélassac, 05.53.02.44.28

Lundis Ciné : prochains rendez-vous les lundis 5 novembre, 3 décembre, 14 janvier et 4 février. Le programme est joint.

Portrait



"Lorsque j'ai été sollicité par la municipalité, je me suis renseigné sur les missions d'un médiateur. J'ai rencontré Jean-François Dupon qui a mené efficacement cette charge pendant les six dernières années. Il m'a expliqué son rôle en me faisant participer à des entretiens", détaille Alain. Pour rappel, tous les Colomniérois, particuliers ou professionnels, peuvent solliciter le médiateur, qui exerce sa fonction bénévolement. Même si les interventions les plus courantes concernent des conflits de voisinage (haies gênantes, voitures mal garées, clôtures litigieuses...), il traite aussi les conflits avec les administrations (services fiscaux, préfecture...). Il peut également intervenir lors de litiges dans un dossier d'urbanisme ou apporter des conseils en matière de démarches administratives (mise en lien avec les structures concernées, assistance rédactionnelle).

Quand il est sollicité, Alain Daude commence par rencontrer l'administré demandeur, soit dans les locaux du CCAS, soit au domicile de la personne. Il dispose d'une carte officielle de la mairie (avec sa photo et la signature du maire). Au regard des éléments qui lui sont soumis et en fonction des situations, il effectue des recherches auprès des services municipaux, ou dans les textes de loi, toujours avec l'accord des demandeurs. "Je recherche la résolution du différend en m'appuyant sur les règlements existants. Mais aussi en faisant preuve du bon sens !" souligne Alain. La fonction de médiateur nécessite de savoir faire preuve de patience et d'écoute : des qualités qu'Alain exerce également dans d'autres secteurs.

Des activités au service des autres

Dans le domaine sportif ou le secteur social, Alain donne de son temps et participe à la dynamique du tissu associatif local. Il est membre du bureau de la

Alain DAUDE Un bénévole actif et engagé, nommé médiateur communal

Nouvellement désigné pour assumer la fonction de médiateur (Conseil municipal du 26 juin 2018), Alain Daude a débuté ses fonctions avec conviction et énergie. Son objectif et ses missions : aller à la rencontre des Colomniérois lorsque ceux-ci ont des litiges avec d'autres habitants ou des administrations, et discuter afin de trouver une solution amiable. Pour cela, il privilégie le face à face, il rencontre et discute avec les différentes parties.

section Basket de l'ASPTT-Grand Périgueux, et participe à l'organisation du vide-grenier. Dans le secteur social, il a été animateur du centre de distribution des Restos du Coeur pendant 2 ans. Il a laissé cette fonction lorsqu'il a pris place au Conseil d'administration du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Il est également vice-président de l'association d'aide à domicile ACADVS. Des engagements qui sont riches en rencontres et en diversités, ce qu'Alain apprécie particulièrement. Dans sa vie professionnelle ou privée, il a toujours favorisé la discussion pour un lien social de qualité. De même, au cours de sa carrière professionnelle, il a apprécié de transmettre ses connaissances auprès des jeunes.

Cheminot et Colomniérois

Alain a intégré le technicentre SNCF du Toulon en 1972, en qualité d'apprenti. Il s'est formé au fil du temps et a évolué tout au long de sa carrière. En fin de parcours, il a su donner et transmettre ses compétences aux jeunes recrues. Après 41 ans de bons et loyaux services, il a pris sa retraite. Installé sur la commune depuis plus d'un demi-siècle, Alain s'adonne au jardinage et au bricolage lorsqu'il lui reste un peu de temps pour s'occuper de lui. Car il faut noter que l'activité de médiateur peut devenir chronophage ! Il est important de savoir se ménager des moments de répit afin de recharger l'énergie nécessaire à toutes ces activités bénévoles au service des autres. "Depuis que j'ai accepté cette fonction, je peux dire que cela se passe bien, je passe beaucoup de temps à faire des recherches, de manière à répondre aux administrés en toute neutralité" conclut Alain.

Pour prendre rendez-vous avec Alain Daude : contactez le secrétariat du maire au 05.53.35.57.03.

