Accent sénior

sur l'actualité

Le magazine sénior de Coulounieix-Chamiers

N° 01
Mai 2023



Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes ! ➔ P. 4

COULOUNIEIX CHAMIERS

Édito

Un journal nouvelle formule

Après 20 ans de bons et loyaux services, votre journal *De Vous à Nous* laisse place à *Accent sur l'actualité sénior* ! Un format plus pratique, une meilleure lisibilité : cette nouvelle formule tient compte de vos remarques. Sur le fond, la philosophie reste la même : ce magazine demeure un lien entre nous et il n'a pas d'autres ambitions que de partager avec vous des informations utiles à votre vie quotidienne.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce premier numéro !

Bien à vous,

Thierry CIPIERRE

Maire de Coulounieix-Chamiers



Le prochain numéro paraîtra en 3er trimestre 2023. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin septembre 2023**. ☎ 05.53.35.57.16.

Sorties

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

Mardi 20 Juin

Sortie culturelle : mardi 20 juin prochain, le CCAS vous propose une sortie dans la vallée de la Dordogne pour découvrir les **grottes de Lacave**. Après le déjeûner, la visite se poursuivra au **village de Martel**. Le détail du programme est joint au journal. Le nombre de place étant limité à 100 personnes, le bulletin d'inscription est à retourner accompagné du règlement au CCAS avant le 5 juin 2023.

Sommaire

Zoom sur **3**
Une offre santé mutualisée pour tous

Dossier **4**
Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !

Portrait : **6**
André Dalla Corte, cheminot et militant

Savoir, découvrir, essayer... ..... **8**
L'accompagnement au supermarché

Et revoir ! **8**
Le repas des Anciens

Responsable de l'édition : Rodolphe Ferrazzi / **Rédaction** : CCAS / **Mise en page** : service communication / **Imprimerie** : Iota

Zoom sur ...

Une offre santé mutualisée pour tous

Le dispositif «Ma Commune, Ma Santé» vous accompagne dans le choix de votre complémentaire santé. Depuis maintenant 8 ans, ce partenariat entre le CCAS et l'association d'assurés ACTIOM offre la possibilité à tous les Colomniérois de bénéficier d'une couverture santé plus protectrice et moins chère, et d'un accompagnement personnalisé.



Le service est accessible à tous, sans limite d'âge et quel que soit le niveau de revenus. Le principe est simple : Renaud Berezowski, référent local d'Actiom, vous propose une gamme de complémentaires santé négociées. Il établit un comparatif gratuit et sans engagement, sur la base de votre situation. Si vous êtes intéressés, vous pourrez alors choisir votre contrat auprès d'une des 5 complémentaires sélectionnées, avec le niveau de garanties que vous souhaitez.

Ces mutuelles sélectionnées permettent aussi de bénéficier de services innovants : garantie obsèque incluse, exonération des cotisations en cas d'hospitalisation, 100% santé (pour les soins de base). Le dispositif peut aussi être l'occasion d'identifier et mieux orienter les personnes bénéficiaires des contrats de santé aidés (Complémentaire Santé Solidaire) : ceux-ci dépendent du niveau de ressources et les personnes concernées ne le savent pas toujours !

Avec «Ma Commune, Ma Santé», vous bénéficiez d'un accompagnement humain et social pour vous aider à choisir la mutuelle qui vous correspondra le mieux. Pendant toute la durée du contrat, le référent local Renaud Berezowski est à votre écoute pour vous accompagner et vous conseiller.

En pratique

- Permanences au CCAS : de 8h30 à 12h le troisième mercredi de chaque mois de janvier à juillet et un mercredi tous les 15 jours de septembre à décembre.
- Informations et rendez-vous au 05.53.90.64.68.



Dossier

Seniors, pour votre sécurité… *ayez les bons réflexes !*

À l'initiative de la Police Nationale de Dordogne et du CCAS, une réunion d'information / prévention sur la sécurité à domicile s'est tenue le 12 mai dernier à la Maison de quartier Claudie Haigneré. Celle-ci a permis de mettre l'accent sur les bons gestes à adopter pour lutter contre les démarchages abusifs, les escroqueries, les vols par ruse et connaître les réflexes à avoir en cas de cambriolage. Voici un petit résumé, non exhaustif, de conseils et pratiques à adopter !

Comment se prémunir contre les fausses identités ?

- Ne laissez pas une personne inconnue franchir la porte de votre domicile.
- Si une personne se présente à l'interphone ou frappe à votre porte, utilisez l'œilleton ou l'entrebâilleur.
- Soyez vigilant lorsque des prétendus employés du gaz, de l'électricité, des opérateurs pour des lignes internet ou téléphoniques, des policiers ou gendarmes se présentent chez vous : même si la personne est en uniforme, demandez toujours une carte professionnelle.
- Proposez un autre rendez-vous afin de vous laisser le temps de procéder aux vérifications nécessaires.

Vous vous absentez plusieurs jours ? Quelques précautions à prendre :

- Avisez votre voisin ou le gardien de votre résidence.
- Faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance : une boîte à lettres débordant de plis révèle une longue absence.
- Dans le cadre des opérations «Tranquillité vacances» menées par la Police nationale, signalez votre absence au commissariat ou directement sur le site «service public» : des patrouilles surveilleront votre domicile.

Que faire en cas de cambriolage ?

- Ne touchez à rien !
- De chez votre voisin, prévenez immédiatement par téléphone le commissariat de police.
- Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risques inconsidérés ; privilégiez le recueil d'éléments d'identification (véhicule, langage, vêtements…).

Des gestes simples pour se protéger :

- La porte d'entrée est utile si elle est fermée à double tour, même lorsque vous êtes chez vous, dans le jardin pour quelques minutes.
- Ne laissez pas une clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.
- De nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique.
- Ne laissez pas traîner dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage, ni vos clés sous le paillasson ou pot de fleur…
- Et placez en lieu sûr et éloigné des accès, vos bijoux, carte bancaire, sac à main, clés de voiture : ne laissez pas d'objets de valeur qui soient visibles à travers les fenêtres.

Gardez le contact avec ceux qui pourront vous aider en cas de difficulté :

Ayez toujours à proximité de votre téléphone (ou en mémoire à l'intérieur) les numéros d'appel utiles, en plus de ceux de vos proches : le 17 (police), la mairie, vos voisins. Et si votre quartier dispose d'un référent «Participation citoyenne», rapprochez-vous de lui pour l'informer d'un comportement suspect.

N'hésitez pas à parler de ces questions autour de vous, avec vos voisins ou vos amis. Quel que soit leur âge, ce sont de bons réflexes à adopter par tous ! Et si vous souhaitez participer au dispositif de Participation citoyenne en vous inscrivant comme référent, n'hésitez pas à contacter le CCAS au 05.53.35.57.50.

André DALLA CORTE

Cheminot et militant

Voilà plus de 50 ans qu'André Dalla Corte habite sur la commune. À bientôt 84 ans, cet ancien cheminot profite activement de sa retraite dans le quartier du Bas-Chamiers, bien connu pour son activité cheminote depuis de nombreuses générations.

Originaire de Saint-Aulaye, André a intégré la SNCF en 1962. Après un début de carrière sur plusieurs sites en France, il est embauché aux ateliers de Chamiers en 1969, en qualité de manœuvre. "*Je m'occupais des stocks du petit matériel. À cette époque, les ateliers comptaient plus de 500 salariés, aujourd'hui ils sont environ 70 personnes*" précise-t-il.

Rappelons que l'Etablissement industriel Voie Moulin Neuf (communément appelé par bon nombre de Colomniérois "ateliers SNCF de Chamiers") est implanté depuis 1928, à l'emplacement d'un ancien dépôt de locomotives édifié par l'armée américaine au cours de la première Guerre mondiale. Les activités de l'établissement étaient axées sur le travail des voies. C'est là qu'étaient fabriqués les appareils pour aiguiller les trains ou les longs rails soudés nécessaires au renouvellement du circuit ferroviaire.

Un amoureux de la nature

À son arrivée sur la commune, André était locataire avec son épouse d'un appartement rue Romain-Rolland, dans un immeuble qui appartenait à la SNCF. En 1985, ils décident de passer de l'autre côté de la barrière et font bâtir leur maison dans le quartier du Bas-Chamiers. Un quartier qu'André parcourt à vélo et dont il connaît tous les recoins, et tous les voisins ! Il faut dire qu'à la période où il s'y est installé, les buvettes du quartier étaient de vrais lieux de rendez-vous des cheminots et des habitants !

En activité ou à la retraite, le jardinage est une passion qu'il cultive depuis toujours. Aujourd'hui, avec un jardin de 1500m², il a du travail tous les jours ! "*Dès que je suis arrivé sur Chamiers, j'ai loué une parcelle aux Jardins cheminots et quand je suis devenu propriétaire, j'ai cultivé mon propre jardin*", souligne-t-il. Même si son jardin l'occupe beaucoup, André répond toujours présent pour les amis et voisins dès qu'ils ont besoin d'un service. Et lorsqu'il n'est pas occupé à bêcher ou à tondre, il aime passer du temps avec ses anciens collègues cheminots.



Un cheminot engagé

Vice-président de la section de Chamiers de l'Association Nationale des Cheminots Anciens Combattants (ANCAC) et membre de la Fédération Nationale des Anciens Combattants en Algérie (FNACA), André répond toujours présent pour transmettre le devoir de mémoire. "*J'ai fait la guerre d'Algérie, 14 mois en France et 14 mois en Algérie. Je conduisais les camions et lorsqu'à la nuit tombée il fallait faire les gardes, on était toujours en alerte et à l'affût du moindre bruit. Une période très difficile*" se souvient André.

Au-delà de l'accomplissement du devoir de mémoire, l'ANCAC, dont il fait partie depuis plus de 30 ans, lui permet de rester en contact avec ses anciens collègues. Il n'hésite pas à s'investir pour maintenir le lien et partager des moments de convivialité. André sera d'ailleurs présent vendredi 9 juin prochain à 11h25, pour la commémoration devant la stèle située à l'entrée de l'Etablissement industriel Voie Moulin Neuf, dans le cadre de l'événement "*Fêtons le train !*" organisé par la municipalité.

Portrait

En bref...

Une formation pour les aidants : *en partenariat avec l'Association Française des Aidants et le centre social Saint-Exupéry, Cassiopea Prévention Seniors organise une formation pour les aidants du 1er juin au 6 juillet 2023. Elle se déroulera au centre social Saint-Exupéry tous les jeudis de 14h à 17h. Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation pour mieux connaître ses propres ressources et celles de son environnement. Renseignements et inscription au 05.53.53.20.40.*

Plan canicule 2023 : *rappel de saison ! Le CCAS tient un registre nominatif permettant d'assurer une veille sanitaire et sociale auprès des personnes recensées en cas de canicule. La municipalité invite toutes les personnes âgées isolées et/ou handicapées à s'inscrire sur ce registre. L'inscription peut être effectuée par la personne elle-même ou par un tiers (membre de la famille, voisin, aide à domicile…) avec accord de la personne. Le formulaire est joint au journal et disponible en mairie, au CCAS et sur le site de la ville www. coulounieix-chamiers.*

Animations d'été Seniors 2023 *: elles auront lieu trois jours par semaine (les lundis, mercredis et vendredis), du lundi 10 juillet au vendredi 25 août et se dérouleront dans la salle d'animation du centre Social Saint-Exupéry. Le programme sera disponible fin juin dans les lieux publics, sur le site internet de la mairie et celui du centre social Saint-Exupéry. Comme tous les ans, des jeunes âgées de 16 à 18 ans embauchés en job d'été participeront activement à ces animations pour garder ensemble le lien durant toute la période estivale. Renseignements : Centre social St-Exupéry (Isabelle) au 05.53.45.60.30.*

L'accompagnement *au supermarché*

Depuis plus de 16 ans, le comité Mieux Vivre Ensemble, coordonné par Isabelle Plénat du centre social St-Exupéry, vous propose un accompagnement aux courses. Un service qui répond aux besoins de certains d'entre vous : sortir faire ses courses est une tâche qui peut devenir difficile quand les paquets pèsent trop lourd... Ce service vous permet de garder votre autonomie pour faire vos courses, de continuer à sortir de chez vous et de garder du lien social puisque le transport est collectif.

- **Pour qui ?** Les Colomniérois autonomes qui éprouvent quelques difficultés pour porter et transporter leurs courses.
- **Quand ?** 2 mardis par mois de 9h à 11h30.
- **Où ?** Au supermarché Intermarché de Coulounieix-Chamiers.
- **Comment ?** Un simple appel téléphonique suffit ! Selon vos besoins, Isabelle vient vous chercher à votre domicile ou rendez-vous au Centre social. Pendant que vous faites vos courses en autonomie dans le magasin, Isabelle reste présente si nécessaire, puis elle vous raccompagne et dépose vos courses là où vous souhaitez.
- **Tarif :** 0,50€ l'aller-retour.
- **Prochains transports :** 30 mai et 13 juin.
- **Réservation :** centre social Saint-Exupéry, Isabelle au 05.53.45.60.30.

Mieux Vivre Ensemble propose d'autres activités (rando douce, aquagym, gym sur chaise, sophrologie, jeux de cartes...) qui permettent de rester actif, autonome... et en contact !

Revoir





Le traditionnel repas des Anciens s'est déroulé mercredi 26 et jeudi 27 avril dernier à la Maison de quartier Claudie Haigneré.

Au total, 400 personnes ont répondu présentes pour passer un moment gourmand, dansant et chaleureux ! Ces deux journées de convivialité ont été unanimement appréciées.