Accent sénior

sur l'actualité

Le magazine sénior de Coulounieix-Chamiers

N° 02
Novembre 2023



Le CCAS installé au Pôle des Solidarités ➔ P. 4

COULOUNIEIX CHAMIERS

Édito

Rendez-vous le 14 décembre !

Voici le 2e numéro de votre journal *Accent sur l'actualité senior* nouvelle formule ! Le dossier est consacré au CCAS, installé dans ses nouveaux locaux : vous y retrouverez toute l'information utile sur cette structure qui agit au quotidien pour vous accompagner dans vos démarches. Elle est aussi à l'œuvre pour vous proposer plusieurs animations dans l'année, dont le désormais traditionnel goûter à l'approche de Noël : j'aurai l'immense plaisir de vous y accueillir - nombreux je l'espère - le 14 décembre prochain !

Bien à vous,

Thierry CIPIERRE

Maire de Coulounieix-Chamiers



Le prochain numéro paraîtra au 2er trimestre 2024. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin mars 2024**. ☎ 05.53.35.57.16.

Sorties

Jeudi 14 décembre

Goûter de Noël : le Goûter de Noël organisé par le Centre communal d'action sociale se déroulera **jeudi 14 décembre** à la Maison de quartier Claudie Haigneré. L'animation sera assurée par l'**orchestre Ambiance**. L'invitation est jointe au journal : pensez à retourner le **bulletin d'inscription** avant le 5 décembre pour venir partager ce moment convivial. Renseignements auprès du CCAS : 05.53.35.57.50.

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

Sommaire

Zoom sur **3**
Un Village de Noël nouvelle formule

Dossier **4**
Le CCAS installé au Pôle des Solidarités

Portrait : **6**
Monique HAJZLER, passionnée des relations humaines

Savoir, découvrir, essayer... ..... **8**
Des ateliers pour bien vieillir

Et revoir ! **8**
Les Animations d'été seniors

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

Zoom sur ...

Un Village de Noël nouvelle formule

Le service Animations familiales et des quartiers et le service Culturel de la mairie se sont associés pour organiser le Village de Noël. Cette année, il s'étendra du château des Izards à la Maison de quartier Claudie Haigneré, avec des stands emplis de belles créations et de nombreuses animations. Rendez-vous les 2 et 3 décembre.



À la Maison de quartier, les associations de la ville et les créateurs locaux proposeront leurs productions artistiques et artisanales. Tableaux, créations textiles (soie, macramé, tricot, crochet…), bougies, décorations de Noël, bijoux, compositions florales naturelles, artisanat camerounais, objets en bois… : il y aura de quoi dénicher des cadeaux faits-main à petits prix, mais aussi des gourmandises (miel, chocolat, confitures,…).

Au château des Izards, c'est une quinzaine d'artisans d'art professionnels qui exposeront et vendront leurs productions, dans un esprit de partage et de découverte de leur savoir-faire. Des métiers et des talents aussi divers qu'originaux seront présents (céramique, sculpture bois et métal, dorure à l'or fin, maroquinerie,...).

Pour aller d'un site à l'autre, vous pourrez emprunter le «chemin de Noël», à pied ou en calèche ! Si vous venez avec vos petits-enfants, ils seront aussi à la fête avec le petit village du Père Noël (présent en personne), des ateliers ou encore un manège à pédales. Des animations musicales seront aussi au programme... ambiance Noël !

En pratique

- Samedi 2/12 de 14h à 18h et dimanche 3/12 de 10h à 17h. Entrée libre.
- Restauration et buvette sur place / Vente de soupe au profit du Téléthon.
- Programme détaillé dans les lieux publics et sur coulounieix-chamiers.fr.
- Informations : service Animations familiales et des quartiers au 05.53.35.57.45 ou service Culture au 05.53.54.73.29



Dossier

Le Centre communal d'action sociale *installé au Pôle des Solidarités*

En mai dernier, le CCAS a investi ses nouveaux locaux, au 60 av. du Général-de-Gaulle, dans l'ancienne école Jules-Verne totalement rénovée. Le bâtiment accueille aussi le Centre médico-social du Département. Juste à côté, se trouvent le centre social Saint-Exupéry et la Maison de quartier Claudie Haigneré. L'ensemble constitue le Pôle des Solidarités, édifié dans le cadre du renouvellement urbain : l'équipe vous y accueille pour vous accompagner et vous aider dans vos démarches administratives quotidiennes.

La solidarité au coeur des missions

Le CCAS est un établissement public. Son conseil d'administration (présidé de plein droit par le maire) détermine les orientations et les priorités de la politique sociale locale. Objectif : lutter contre la précarité et l'exclusion. A ce titre, l'équipe du CCAS anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison avec les institutions publiques et privées. Elle est coordonnée par Ahdidja Bonnefond qui dirige l'ensemble du pôle social de la ville (CCAS, Politique de la Ville, projet Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée, animations familiales et des quartiers, suivi de la commission «sécurité et tranquillité publique»), en lien avec Rodolphe Ferrazzi, adjoint au social et la sécurité et les élus concernés.

Une équipe bienveillante à votre écoute

L'accueil est assuré par Béatrice Isaac et Thierry Raynaud. Ils traitent les premières demandes des usagers avant de les diriger vers l'interlocuteur répondant au mieux à leur demande. Ils assurent aussi la distribution de denrées au Relais alimentaire, nouvellement installé rue Gisèle-Feyfant.

Muriel Beau, directrice adjointe et référente personnes âgées vous reçoit (ou se déplace chez vous si nécessaire) pour des conseils, aide administrative et mise en relation avec les partenaires dans le domaine du maintien à domicile. Elle coordonne votre journal Accent Senior et les animations qui vous sont dédiées (goûter de Noël, repas des Anciens, sortie culturelle). Elle est aussi référente logement : elle assure un suivi entre les demandeurs et le bailleur social. En lien avec Fabienne Richard, elle instruit les dossiers d'aides financières et administratives.

Fabienne Richard, coordinatrice Précarité, gère les aides légales du CCAS : aides sociales à l'hébergement, aides à domicile, obligation alimentaire. Elle coordonne le Relais alimentaire. Elle reçoit les usagers pour les aider dans diverses démarches administratives (Complémentaire Santé Solidaire, Carte Solidaire...) et la constitution des dossiers de demandes d'aides financières au CCAS (aide alimentaire, aide aux paiements de factures, bon alimentaire...).

Josette Casimiro, animatrice du Vestishop situé rue Gisèle Feyfant, gère la boutique de vêtements de seconde main et anime un atelier couture le jeudi après-midi.

Loïc Déméa, chargé de projet sur le dispositif Territoire Zéro Chômeurs de Longue Durée, renforce l'équipe du CCAS en participant aux animations et à l'accueil des usagers.

Un réseau de partenaires au-delà du territoire

L'équipe est en lien avec de nombreux partenaires qui œuvrent dans le champ social (association d'insertion, assistantes sociales du département et des caisses de retraite, les différents établissements publics administratifs, Plateforme Territoriale d'Appui 24 (PTA), banque alimentaire de la Dordogne...) et les différents services de la mairie.

Le CCAS accueille toujours les permanences de Ma Commune Ma Santé (3e mercredi de chaque mois) et les consultations du dispositif Infirmier de Prévention santé (2e mercredi de chaque mois).

Accueil CCAS du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, fermé le mercredi et le vendredi après-midi. Tél : 05.53.35.57.50

Monique HAJZLER

Passionnée des relations humaines

Écouter, analyser, échanger, trouver des solutions, toujours avec un regard positif, respectueux et sans jugement : voilà les maîtres mots qui guident Monique Hajzler, coach en communication interpersonnelle.

À 74 ans, elle est toujours active professionnellement. La raison ? Son métier de coach en communication est une vraie passion ! Installée depuis 2011 sur la commune, elle est intervenue pendant 15 ans au Centre social Saint-Exupéry où elle a accompagné de nombreuses personnes de manière individuelle ou collective. Aujourd'hui, Monique exerce en indépendante à son domicile.

Aider les autres, une qualité innée

Si elle est entrée dans la vie active dès ses 18 ans, ce ne fut pas immédiatement dans le domaine qui la passionne aujourd'hui. Pendant 20 ans, elle a exercé des métiers divers (aide-comptable, serveuse, chef-cuisinier, effeuilleuse de tabac et même chauffagiste) : une carrière qui en dit long sur son dynamisme et sa capacité à se renouveler, et des métiers qui l'ont toujours amenée au contact des autres. « *J'ai toujours trouvé du travail, les employeurs venaient même me chercher chez moi, j'avais la réputation d'être une bosseuse* », sourit-elle. En parallèle, ce sont aussi ses amis, ou ses voisins, qui venaient la voir pour lui demander des conseils. Disponible, dynamique et efficace, Monique était toujours soucieuse d'apporter une réponse mais aussi de motiver ses interlocuteurs. Au fil de ses expériences, elle a naturellement trouvé sa voix. Elle s'est d'abord orientée dans le domaine social et après plusieurs formations, elle a exercé dans des associations d'insertion. Et au début des années 2000, elle se spécialise en communication interpersonnelle et relationnelle. « *Ma curiosité et mon intérêt pour les relations humaines m'ont incitée à créer mon cabinet conseil en communication relationnelle et développement personnel* », précise Monique.

Plus qu'un métier, une passion

Coach reconnue, elle travaille en individuel ou en collectif pour des entreprises ou des collectivités. Pendant 15 ans, elle est intervenue au Centre social Saint-Exupéry en qualité de chargée d'insertion. Elle accueillait le public sur une démarche volontaire d'accompagnement personnalisé, orienté sur la recherche de solutions à des problématiques sociales et personnelles. Localement, Monique est aussi intervenue aux côtés des professionnels dans le cadre du Programme Réussite Educative pour établir un lien de confiance favorable à la résolution de problématiques familiales repérées en milieu scolaire et au sein de l'École des parents et des éducateurs de la Dordogne où elle a animé « Le café des Parents ».



Une vie équilibrée

Sa carrière professionnelle riche d'expériences lui a permis de s'épanouir dans ce métier qu'elle affectionne tout particulièrement. «*Aujourd'hui, je continue d'accueillir et d'accompagner ceux qui sont à la recherche de solutions, en indépendante, dans mon cabinet sur Coulounieix-bourg*», précise Monique. Pour autant, elle a toujours su se préserver du temps pour élever ses quatre enfants, et aujourd'hui rendre visite régulièremet à ses six petits-enfants. Et pour garder la forme, Monique pratique des activités physiques : ping-pong, yoga, danse... un petit plus pour garder du lien social !

Portrait

En bref...

Le Bus de la vue du Lions Club *est de retour ! Mardi 28 novembre, il fera escale sur le parvis de la Maison de quartier Claudie Haigneré, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Un optalomologiste vous proposera un dépistage visuel gratuit. Renseignements et prise de RDV au CCAS 05.53.35.57.50.*

«Les clés du bien vieillir» : *c'est le thème de la séance que Cassiopea Prévention seniors vous propose mercredi 13 décembre, en partenariat avec le comité Mieux Vivre Ensemble et le CCAS. À partir de cartes illustrées, il s'agira d'échanger sur les habitudes de vie à privilégier pour veilllir en bonne santé. Pour en savoir plus, rendez-vous à 14h au Centre social Saint-Exupéry. Renseignements et inscriptions au 05.53.53.20.40.*

Nouveau formulaire d'aide à l'autonomie *: depuis le 1er octobre, un nouveau formulaire est disponible pour toutes les demandes d'aide à l'autonomie (APA et Accompagnement à domicile des personnes âgées par les caisses de retraite). Il est commun à la MSA, à la CARSAT et au Conseil départemental de la Dordogne. Le dossier peut être retiré auprès du CCAS ou sur internet : demarches.dordogne.fr*

L'atelier «un moment de mieux-être» *reprend au Centre social Saint-Exupéry ! Cette action, proposée par deux étudiantes Accompagnant éducatif et social du CFP de Champcevinel, permet de prendre un temps pour soi, de s'offrir un moment privilégié de détente ou même de soulagement (modelage du cuir chevelu, des mains, épilation ou manucure...). Prochaines dates à noter dans vos agendas : jeudi 30 novembre et le mercredi 20 décembre à 14h. Inscription auprès d'Isabelle au 05.53.45.60.30.*

Des ateliers pour bien vieillir *avec l'ASEPT*

L'ASEPT Périgord Agenais *(association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires)* œuvre à la prévention santé des seniors pour le compte des régimes de retraite. Elle informe, sensibilise et aide à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi, à travers notamment des ateliers sur de nombreux sujets : alimentation, mémoire, bien-être,... Ils sont animés de manière interactive par des professionnels. Ils sont ouverts à tous dès 55 ans et sont gratuits, quel que soit le régime de retraite.

En 2024, proche de chez vous !

Deux ateliers seront organisés au Centre social Saint-Exupéry.

- **Habitat : «innover, se réinventer pour s'adapter»** du vendredi 12 janvier au vendredi 9 février de 9h30 à 11h30. Des conseils et des astuces pour prendre conscience du bien-vivre chez soi et de l'habitat comme un élément déterminant de la santé.
- **Form'bien-être : «améliorez votre qualité de vie»** du mercredi 6 mars au mercredi 17 avril de 14h à 15h30. Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

Renseignements et inscription au 05.53.53.45.60.30 (Isabelle) ou contact@asept-perigord-agenais.fr.

À noter : chaque participant s'engage à son inscription à suivre le cycle complet.

Revoir





Cet été, 70 personnes ont participé aux Animations d'été seniors organisées par le comité Mieux Vivre Ensemble. Au programme : éveil musculaire, projection de film, atelier couture... mais aussi tout simplement le plaisir de se retrouver !