Accent sénior

sur l'actualité

Le magazine sénior de Coulounieix-Chamiers

N° 03
Avril 2024



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

COULOUNIEIX CHAMIERS

Édito

Ce 3e numéro de votre journal met l'*Accent* sur la sécurité : c'est l'une des principales préoccupations des Colomniérois, et pour moi, vous assurer la tranquillité est un objectif prioritaire. Nous y travaillons chaque jour. En parallèle, nous avons souhaité renouveler notre partenariat avec la Police Nationale en vous proposant un rendez-vous le 30 avril prochain : le brigadier-chef Sébastien Point saura vous donner des conseils utiles dans votre vie quotidienne.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce nouveau numéro !

Bien à vous,

Thierry CIPIERRE

Maire de Coulounieix-Chamiers



Le prochain numéro paraîtra en 3er trimestre 2024. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin septembre 2024**. ☎ 05.53.35.57.16.

Sorties

Samedi **15** Juin

Journée verte en famille : ce rendez-vous annuel dédié aux enjeux écologiques aura lieu samedi 15 juin de 10h à 18h, sur la plaine des Crouchaux. Au programme : stands thématiques, animations gratuites (manèges écologiques, balades à poney et en calèche, découverte des plantes sauvages comestibles, tombola,…) et inauguration du sentier pédagogique. Infos : service Animations Familiales et des quartiers, 05.53.35.57.45.

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**
La lecture sur le pas de votre porte

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

Portrait : **6**
Yves Delage, résistant dans l'âme et dans le cœur

Savoir, découvrir, essayer... ..... **8**
L'atelier Jeux d'échecs

Et revoir ! **8**
Le bus de la vue / Le goûter dansant

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

Zoom sur ...

La lecture sur le pas de votre porte

La bibliothèque-ludothèque municipale François-Rabelais vous propose un service de portage de livres à domicile. Sur simple appel téléphonique, vos envies de lecture arrivent directement chez vous gratuitement le lundi ou mercredi matin, et vous disposez d'un mois pour en profiter.



Pas moins de 28.000 ouvrages sont disponibles ! Romans, documentaires, albums, bandes dessinées, magazines spécialisés… : vous trouverez sans aucun doute votre lecture préférée. Et le saviez-vous ? La bibliothèque vous propose aussi un large choix de CD dans des registres musicaux divers, des films et documentaires en DVD, ou encore des jeux de société. À noter également que si vous avez des problèmes de vue, vous pourrez trouver des livres écrits en gros caractères et des audiolivres. Si vous êtes indécis, l'équipe de la bibliothèque avec Marie-Anne, Brigitte et Raphaëlle sauront vous accompagner et vous guider en fonction de vos envies et de vos goûts. Vous pouvez aussi parcourir les rayons de la bibliothèque virtuellement depuis chez vous, via le catalogue en ligne où sont répertoriés tous les ouvrages.

Vous hésitez encore ? Sachez que lire est excellent pour la santé mentale et émotionnelle. Cela permet de continuer à garder son cerveau en éveil, d'améliorer sa mémoire, de susciter des émotions, d'activer son imagination mais aussi de s'accorder une jolie pause dans des journées qui peuvent parfois être longues…

Le service de portage à domicile est réservé aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer ou qui n'ont pas de moyens de locomotion.

En pratique

- L'inscription à la bibliothèque est gratuite. Tél : 05.53.54.03.02
- Catalogue en ligne : mediathequecoulounieixchamiers.dordogne.fr



Dossier

Séniors, pour votre sécurité... ayez les bons réflexes !

Le 30 avril prochain, l'antenne Départementale de la Police nationale, en partenariat avec le CCAS, vous propose à nouveau une réunion d'information-prévention sur le thème de la sécurité à domicile. Elle se déroulera à 14h, à la Maison de quartier Claudie Haigneré et sera animée par le brigadier chef Sébastien POINT. Ces réunions ont pour objet de mettre l'accent sur les bons réflexes à adopter en cas de démarchage abusif, vol par ruse et cambriolage. En attendant de nous retrouver à cette occasion, voici quelques conseils à appliquer au quotidien !

Avant la venue de malfaisants...

- Faites le point sur les éléments extérieurs qui pourraient indiquer la présence d'un ou de séniors au domicile. Par exemple sur votre boîte aux lettres, évitez de mentionner «veuve... » suivi de votre nom et prénom, privilégiez «Famille...» suivi de votre patronyme (en ajoutant éventuellement «et leurs enfants»).
- Si vous êtes titulaire d'une carte stationnement handicapé, ne la laissez pas à vue sur le pare-brise, elle est un indicateur de votre état de santé pour certains, et pour d'autres, elle est un accessoire recherché pour être utilisée à des fins détournées.
- Gardez les numéros d'urgence à côté de votre téléphone : les émotions occasionnées par l'agression nous font malheureusement perdre nos moyens.
- Communiquez prudemment sur l'absence de vos voisins, ne donnez pas d'indications ni sur votre absence, ni sur la date de retour sur votre répondeur téléphonique.

Pendant la venue des malfaisants...

- Le premier contact peut être déterminant : une posture trop sympathique et accueillante facilite la mise en place du vol par ruse.
- Ne vous laissez pas impressionner par un interlocuteur qui hausse le ton face à votre refus de prestation.
- Ne laissez jamais entendre que vous êtes seul au domicile, laissez croire à votre interlocuteur que votre infirmière, ou que vos enfants sont présents au domicile.
- Faites-vous entendre par le voisinage, n'hésitez pas à votre tour à élever la voix, le fait d'être identifié par un voisin laisse entendre aux malfaisants que vous n'êtes pas seul dans le quartier et qu'un réseau solidaire existe.
- Identifiez comment ces individus sont habillés. Leur signalement que vous aurez pris la peine de relever pourra être déterminant dans la résolution d'une enquête de police.

Après leur départ...

- Appelez immédiatement la police pour donner l'alerte.
- Si vous constatez le vol de vos biens, ne touchez à rien, la police technique et scientifique aura certainement des indices à prélever.
- Faites savoir aux forces de police que vous avez été victime même si le préjudice n'est pas élevé. Si vous ne souhaitez pas déposer plainte, une simple main courante permettra de porter à la connaissance du commissariat l'existence d'un fait dans le quartier.

Autre rappel utile : les services qui interviennent à domicile comme les associations d'aide à domicile ou de portage de repas vous facturent en fin de mois. En aucun cas, une personne se présente à votre domicile pour réclamer le paiement du service. Vous ne devez régler que sur facture. En cas de doute, n'hésitez pas à appeler le service concerné, la mairie ou la police.

Réunion information-prévention du 30 avril >> inscriptions auprès du CCAS : 05.53.35.57.50
social@coulounieix-chamiers.fr

Yves DELAGE

Résistant dans l'âme et dans le cœur

Yves Delage, colomniérois de naissance, va recevoir l'insigne de Chevalier de la Légion d'honneur. À cette occasion, *Accent Sénior* a souhaité mettre à l'honneur ce futur centenaire et retracer son parcours de vie, avec la complicité de sa fille Brigitte contactée par téléphone à Carcans-Maubuisson où Yves vit une retraite paisible.

Un enfant de Chamiers engagé dans la Résistance

Yves Delage est né le 17 novembre 1924 à Chamiers, à l'époque commune de Coulounieix. La maison familiale était située rue Jean-Cessat. Yves se souvient que la plaque indiquant le nom de la rue était apposée sur le mur de sa maison. Son père, Albéric Delage, l'emmenait à la chasse aux lièvres et aux perdreaux. Après l'école primaire à Jules-Verne, il est parti travailler dans un garage à Périgueux pour apprendre le métier de mécanicien. Il a ensuite intégré les ateliers SNCF de Chamiers où il manœuvrait le pont roulant qui livre les rails.

Peu à peu les souvenirs ressurgissent…. et ce sont surtout ceux liés à la période de la guerre qui font surface. Il a à peine 18 ans lorsqu'il s'engage dans la Résistance et part rejoindre le maquis. Il a intégré le groupe maquisard de l'Italien Angelo Ricco, chef d'un des maquis des Francs tireurs et partisans Français (FTPF) de Dordogne Nord. "*J'étais le seul à savoir me servir d'une mitraillette, on faisait sauter des ponts*", se remémore-t-il. Son engagement au sein des FTP lui a valu un diplôme décerné par le comité militaire national des FTPF. Yves restera dans la Résistance jusqu'en avril 1945, avant de s'engager pour 3 ans dans la Première armée Française. Il sera affecté au 1er régiment de chasseurs d'Afrique le 10 avril 1945 en tant que Brigadier-chef où il exercera son métier de mécanicien sur les chars d'assaut. En avril 1948, Yves est démobilisé et reprend sa vie civile.

Cap sur Carcans pour y fixer ses amarres

Après avoir travaillé à Paris, puis Colmar comme mécanicien, Yves revient aux sources et travaille au garage Panhard des Quatres Chemins à Périgueux. En 1956, il crée son garage au 263 route d'Angoulême et y restera jusqu'à sa retraite. L'appartement familial était situé à l'étage du garage. Yves pouvait profiter de ses enfants tout en gérant son entreprise. Il gardera des attaches sur son village de Chamiers où Brigitte se souvient encore de la maison et des granges. "*Nous sommes descendus, il y a quelques années avec mon père et nous avons pu discuter avec le nouveau propriétaire qui a bien rénové la maison*", indique Brigitte.



Yves prenait le temps d'amener sa famille en vacances à Argelès-sur-mer ou en Espagne, mais l'amenait aussi souvent à la base nautique de Trémolat : il leur a communiqué sa passion pour le sport, et plus particulièrement le ski nautique et la voile. C'est cette passion pour le sport nautique qui l'a incité à partir à Carcans-Maubuisson pour y vivre une retraite paisible. Le plan d'eau de Carcans-Hourtin n'a plus de secret pour lui ! À bord de son catamaran, il a silloné le lac jusqu'à l'âge de 92 ans. Et lorsqu'il ne navigue pas, il chante à la chorale et profite de ses amis du club nautique et de l'association des Anciens combattants. Et ce sont ces amis qui l'ont proposé au Ministère des Armées pour que son engagement soit reconnu : au mois de mai prochain, Yves fait Chevalier de la Légion d'honneur.

Portrait

Programme Amélia 2, des aides publiques pour l'adaptation ou la rénovation de votre logement : *vous êtes propriétaire et vous souhaitez adapter ou rénover votre logement ? Pensez au programme Amélia 2, il est prolongé jusqu'au 31 décembre de cette année. Il vous permettra de bénéficier gratuitement d'un accompagnement global (des conseils techniques et un accompagnement administratif) pour l'obtention de subventions nationales, départementales et locales, souvent cumulables… Un vrai coup de pouce pour faciliter la réalisation votre projet ! Renseignements au 05.33.12.00.79.*

Plan canicule 2024 : *l'été approche, avec ses éventuelles vagues de chaleur... Pour prévenir et protéger la population vulnérable, 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.*

Repas des aînés *: rendez-vous mercredi 15 et jeudi 16 mai à la Maison de quartier Claudie Haigneré ! Toutes les personnes de plus de 67 ans sont conviées. L'invitation est jointe au journal : pensez à retourner votre coupon avant le 30 avril. Si un de vos voisins ou amis n'a pas reçu cette invitation, n'hésitez pas à le signaler au CCAS. A noter qu'une navette de bus sera organisée : si vous ne trouvez pas votre arrêt, n'hésitez pas non plus à contacter le CCAS. Muriel Beau, 05.53.35.57.16*

En bref...

Jeux d'échecs
nouvel atelier à découvrir

C'est à l'initiative d'Elisabeth, Daniel et Dominique, joueurs passionnés d'échecs, que cette nouvelle activité est proposée au centre social Saint-Exupéry depuis janvier dernier. Ces trois adhérents du pôle Atout souhaitaient faire découvrir ce « sport mental » bien particulier !

L'atelier se veut ludique et décontracté, il n'y a pas de compétition. L'objectif est de passer un moment convivial et chaleureux autour de la découverte des échecs et du plaisir du jeu. L'apprentissage se fait soit collectivement grâce à la projection de l'échiquier sur grand écran, soit en individuel. Et l'entraide est de mise : les initiés vous accompagneront pour apprendre les stratégies utiles à la poursuite du roi de l'adversaire et le faire échec et mat !

Que vous soyez joueurs débutants, initiés ou amateurs, ou que vous soyez simplement curieux de découvrir ce jeu, n'hésitez pas à franchir la porte du centre social le mercredi après-midi à 14h pour rejoindre l'atelier. Tout le monde est bienvenu, il n'y a pas d'âge pour apprendre à jouer aux échecs. Quelques séances suffisent pour apprendre les rudiments du jeu et se faire rapidement plaisir.

Information : centre social Saint-Exupéry, 05.53.45.60.30.

Revoir





En novembre dernier, le **bus de la vue du Lions Club** s'est installé sur l'esplanade de la Maison de quartier Claudie Haigneré pour une journée de dépistage gratuit. Environ 90 personnes ont profité de cette action gratuite pour faire le point sur leur vision. Et le 14 décembre, le CCAS a renouvelé son traditionnel **goûter de Noël**. Cet après-midi dansant a accueilli plus de 170 personnes qui ont profité de l'animation en dégustant une bûche glacée et des chocolats !