Accent sénior

sur l'actualité

Le magazine sénior de Coulounieix-Chamiers

N° 04
Octobre 2024



Des outils et des services pour être à l'aise avec le numérique ➔ P. 4

COULOUNIEIX CHAMIERS

Édito

De nombreux sujets liés au bien-être et à l'autonomie sont au sommaire de ce nouveau numéro de votre journal. Nous avons à coeur que vous trouviez près de chez vous des sources d'épanouissement, de plaisir, de bien-être. Et il est aussi important que vous ayez accès à un accompagnement adapté quand cela devient nécessaire.

Je vous souhaite une très bonne lecture de ce nouveau numéro, et j'espère avoir le plaisir de vous accueillir au goûter de Noël le 18 décembre prochain pour que nous partagions ensemble un moment chaleureux !

Bien à vous,
Thierry CIPIERRE



Le prochain numéro paraîtra en 2er trimestre 2025. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin mars 2025**.
☎ 05.53.35.57.16.

Sorties

Mercredi 18 décembre

Goûter de Noël : rendez-vous mercredi 18 décembre à la Maison de quartier Claudie Haigneré pour le goûter de Noël organisé par le CCAS ! Vous découvrirez la comédie musicale «Un miracle de Noël» (par la compagnie Les rêves de Matéïs), avant de fouler la piste de danse et de partager un buffet de douceur. L'invitation à cet après-midi festif est jointe au journal : pensez à retourner le bulletin d'inscription avant le 9 décembre. 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**
Parcours santé : une aide personnalisée

Dossier **4**
Des outils et des services pour être à l'aise avec le numérique

Portrait : **6**
Nicole Drzewiecki-Klingler, la fibre sociale chevillée au cœur

Savoir, découvrir, essayer... ..... **8**
Les ateliers «Form'Equilibre» de l'ASEPT

Et revoir ! **8**
Sortie culturelle / Animations d'été

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

Zoom sur ...

Parcours santé : une aide personnalisée

Le Dispositif d'appui à la coordination de Dordogne (DAC 24) apporte une aide personnalisée pour vous soutenir dans votre parcours de santé et vous aider à préserver votre autonomie à domicile. C'est un service gratuit.



Vous rencontrez des difficultés pour vous soigner ? Vous ne savez pas à qui vous adresser pour favoriser votre maintien à domicile ou celui de votre proche dans les meilleures conditions ? Vous avez besoin d'aide, à la suite d'un retour à domicile après hospitalisation ? Le DAC 24 peut vous apporter un soutien personnalisé, quel que soit votre âge, votre pathologie, votre handicap ou vos difficultés.

Avec votre accord, et votre entourage un coordinateur de parcours du DAC 24 peut assurer un accompagnement gratuit, à partir d'une évalutation complète de votre situation. Il sera votre interlocuteur privilégié et pourra vous proposer des solutions adaptées : information, orientation personnalisée vers les aides de proximité, conseil, soutien dans vos démarches de santé, sociales, administratives,.... Il poura coordonner si nécessaire votre parcours en lien avec votre médecin traitant et les professionnels qui vous entourent (médecins, infirmiers, pharmaciens, kinésithérapeutes, assistants sociaux, services d'aide,...).

Ce dispositif vise à vous accompagner pour faciliter votre parcours de santé, et pour favoriser la coordination de vos démarches en lien avec les intervenants et partenaires professionnels de votre territoire.

Le DAC 24 est soutenu et financé par l'Agence Régionale de Santé de la Nouvelle Aquitaine.

Contact DAC 24 :
- tél. 0809 109 109 du lundi au vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h (prix d'un appel local)
- www.dac-24.fr



Dossier

Des outils et services
pour être à l'aise avec le numérique

Téléphone portable, tablette, ordinateur : quel que soit le support, le numérique est aujourd'hui indispensable dans la vie quotidienne. S'informer, effectuer des démarches administratives, se connecter avec ses enfants ou ses petits-enfants, écrire un mail, faire des photos, se divertir sur des jeux… impossible d'y échapper ! Pour être connecté ou rester connecté, rien de plus simple : différents services et ateliers sont proposés au Centre social Saint-Exupéry.

Des ateliers informatiques adaptés pour chaque niveau

Que l'on soit novice ou averti, le pôle Atout propose 4 ateliers informatiques les mardis et mercredis. Animés par des bénévoles, ces ateliers permettent à chacun de progresser en fonction de son niveau. Le but est de lever les peurs face à Internet et à l'informatique pour être en confiance devant son écran. Ces ateliers ont aussi pour objectif de montrer les différentes possibilités d'utilisation d'un ordinateur, comment le manipuler, pour que chacun ait un minimum de culture informatique. Chaque participant s'entraide et progresse à son allure. Plusieurs thèmes sont abordés lors des séances en fonction des besoins exprimés par les participants. Un atelier est spécifiquement dédié à l'utilisation du smartphone ou de la tablette ainsi qu'un atelier pour les débutants. Tout le matériel nécessaire est disponible sur place avec le Cyber-Espace, mais chacun peut venir avec son propre support.

Des ordinateurs en libre accès au Cyber-Espace

Vous maîtrisez l'informatique et vous avez besoin de communiquer ou de vous informer mais vous n'avez pas d'ordinateur ou le vôtre est en panne ? Le Cyber-Espace est à votre service ! Ce lieu est en accès libre (sauf les jours d'ateliers). Des ordinateurs sont à votre disposition pour surfer sur le net, effectuer vos démarches administratives, consulter vos mails… Et l'équipe du centre social ou des bénévoles ne seront jamais bien loin pour vous aider en cas de besoin !

Et si vous souhaitez juste effectuer une démarche administrative sur Internet sans vouloir vous lancer dans l'apprentissage de l'informatique : les animatrices France Service sont là pour vous accompagner.

France Services : un lieu unique pour accéder à tous les services publics

Avec (de préférence) ou sans rendez-vous, Marion, Donika et Claire vous accompagnent dans les démarches administratives qui sont aujourd'hui dématérialisées pour la plupart. Effectuer une pré-demande de carte d'identité, créer son compte Ameli ou son espace particulier sur le site des impôts, etc… : tout se fait par internet et même si l'on sait manipuler l'ordinateur, un conseil est toujours bienvenu et rassurant ! Les démarches se font en toute confidentialité : Marion, Donika et Claire sont des animatrices formées «France Service». Elles vous accompagnent aussi dans vos démarches administratives en version papier et vous renseignent par téléphone si besoin... Un atout supplémentaire pour devenir autonome !

En complément, Claire est aussi conseillère numérique. Elle peut répondre individuellement ou collectivement à toutes les questions liées à Internet (sécurité internet, messages frauduleux…). Elle anime des visio-conférences en direct sur différents thèmes recensés par les adhérents (information CARSAT, séances de prévention avec Happy Visio…).

Les outils numériques sont un moyen utile de communication pour garder le lien avec sa famille ou ses amis, faire des séances de prévention quand on ne peut plus se déplacer ou tout simplement se divertir avec des jeux en ligne.

Nicole Drzewiecki-Klingler

La fibre sociale chevillée au coeur

Entre ses loisirs, ses activités de bénévolat, sa famille et ses amis, Nicole Drzewiecki-Klingler a un planning bien chargé ! Et cela lui convient bien, car ce qui est important pour elle, c'est de tisser du lien social, de partager et de contribuer au bien-être des personnes. Des valeurs qu'elle partage depuis toujours aussi bien dans sa vie professionnelle que dans sa vie de retraitée..

Nicole, originaire de Nancy, a passé sa jeunesse à Limoges avant de s'installer en Périgord en 1970 pour travailler en tant qu'assistante sociale à la CARSAT. «*J'ai été embauchée pour développer le maintien à domicile avec la mise en place des aides pour les seniors. Je travaillais beaucoup en partenariat avec les différentes structures. J'ai effectué ma carrière sur tout le département*", explique-t-elle. Un métier qui lui a pemis de consolider sa fibre sociale et de booster son empathie ! C'est tout naturellement, qu'en 2008, alors jeune retraitée, Nicole s'engage dans plusieurs activités.

Des premières expériences qui lui ont donné l'envie d'aller plus loin

Elle est tirée au sort pour participer en tant que citoyenne au Conseil des Sages : ce sera le début d'autres aventures. « *En parallèle, je me suis investie dans le Conseil municipal enfant, puis j'ai été nommée au Conseil d'administration du CCAS où j'ai continué comme Vice-présidente. J'ai pu partager mes connaissances de terrain et apprécier de nouveau le travail d'équipe. J'ai retrouvé une dynamique, l'envie d'aller de l'avant, d'échanger… ça fait se sentir vivant !*" se confie Nicole.

Son mandat d'élue lui a permis d'apprécier les valeurs du Centre social Saint-Exupéry et à la fin de celui-ci, elle devient adhérente et bénévole aidante. Elle participe pour son plaisir aux randonnées, aux ateliers art floral et déco nature. En tant que bénévole aidante, elle se joint aussi bien au Conseil des bénévoles pour travailler sur la création d'une plaquette d'information, qu'au Comité Mieux Vivre Ensemble pour aider sur les animations seniors. « *Le Centre social, c'est un lieu qui vit. On se retrouve, on partage, on est fier de ce qu'on réalise et les gens sont souriants… on a toujours envie de revenir* ", souligne Nicole. Depuis quelque temps, elle est aussi bénévole à l'accompagnement à la scolarité : une mission qu'elle trouve très enrichissante et rafraîchissante grâce aux relations intergénérationnelles.



Portrait

Du temps pour sa famille et ses amis

Nicole garde des moments pour elle et trouve toujours du temps pour sa famille et ses amis. Elle s'est installée, avec son mari (un pur Colomniérois qui a grandi et vécu sur la commune précise-t-elle) et leurs 3 enfants sur la commune en 1996. Dans son quartier de la Petite Fôret, les liens avec les voisins sont forts. Ils partagent souvent de bons moments. Et lorsqu'elle a envie de s'évader et de se mettre dans sa bulle, ce sont les livres qui l'accaparent. Cette passion est aussi une occasion pour échanger. Elle est adhérente à la bibliothèque municipale François-Rabelais, où elle se rend régulièrement. Elle ne manque pas d'assister aux apéros-littéraires ou aux différentes manifestations qui y sont organisées.

Si Nicole a la fibre sociale et ce besoin d'échanger, c'est sans doute un héritage de son père. « *Il y avait toujours une assiette en plus lors des repas pour l'ami imprévu ! Mon père était aussi dans le social, il aimait voir du monde. Il était administrateur de la CAF et au CCAS de Limoges. Ma fibre sociale doit venir de lui !*", conclut-elle.

En bref...

Atelier «Vivre son logement»

SOLIHA organise un atelier "Vivre son logement" le mercredi 27 novembre de 9h30 à 12h au Centre social Saint-Exupéry. Animé par une ergothérapeuthe, cet atelier sera l'occasion de s'informer sur les adaptations possibles à effectuer dans son logement pour faciliter la vie quotidienne en fonction de ses fragilités.

Cet atelier est financé par la Conférences des financeurs de la Dordogne et Périgord Habitat.

Renseignements et inscription au 05.53.06.81.20 ou le 06.09.43.82.57

Marché de Noël

Le service Animations familiales et des quartiers organise le traditionnel Marché de Noël associatif et artisanal le samedi 30 novembre de 14h à 18h et le dimanche 1er décembre de 10h à 17h à la Maison de quartier Claudie Haigneré. Associations et producteurs locaux vous présenteront leurs produits et leurs créations pour dénicher un cadeau de Noël original. Des animations, des stands d'alimentation et des attractions seront présents sur les deux jours pour le plaisir des grands et des petits ! Le programme complet est disponible dans les lieux publics et sur www.coulounieix-chamiers.fr

Lundis Ciné

Au programme des prochains Lundis Ciné :

*. lundi 2 décembre : **De Gaulle**, avec Lambert Wilson et Isabelle Carré / De Gabriel Le Bomin*

*. lundi 13 janvier : **Patients**, avec Pablo Pauly, Soufiane Guerrab, Moussa Mansaly / De Grand Corps Malade*

*. lundi 3 février : **Chacun cherche son chat**, avec Garance Clavel, Zinedine Soualem, Renée Le Calm / De Cédric Klapish*

Gardez bien l'équilibre
avec les ateliers de l'ASEPT

L'ASEPT Périgord Agenais *(association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires)* propose un nouveau cycle d'ateliers en début d'année prochaine. Elle vous invite cette fois à mettre tous les atouts de votre côté pour garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

Le cycle intitulé «Form'Equilibre» comprend 12 ateliers d'une durée d'1h30 et démarrera vendredi 24 janvier à 14h, au Centre social Saint-Exupéry. Au programme :
. des exercices pour renforcer son équilibre et apprendre les postures clés : fortifier certains muscles majeurs, apprendre à se relever en cas de chute, passer de la position assise à la position debout et le contraire, se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté, se tourner, monter les marches, franchir un obstacle, travailler son équilibre les yeux fermés.
. des conseils pour comprendre les fragilités liées au vieillissement et les risques liés à l'environnement.

Vous pourrez aussi prolonger chez vous les apprentissages avec des exercices d'équilibre faciles à réaliser tous les jours et des suggestions d'aménagement de la maison, d'alimentation équilibrée et de mode de déplacement..

Informations et inscriptions :
05.53.02.68.76

Revoir





En juin dernier, le CCAS a organisé une **sortie culturelle «Vin et Grain de Folie»** dans le Bordelais à laquelle 96 personnes ont participé. Découverte du vignoble du domaine de la grave et déjeuner-spectacle au Grain D'Folie étaient au programme.

Et tout au long de l'été dernier, le Comité Mieux Vivre Ensemble a proposé de nombreuses **animations estivales**, avec les jeunes en jobs d'été : éveil musculaire, ciné, loto... et tout simplement le plaisir de se retrouver !