Accent Sénior

sur l'actualité

Le magazine sénior de Coulounieix-Chamiers

N° 06
Novembre 2025



Ville Amie des aînés : label OR pour Coulounieix-Chamiers ! → P. 4

COULOUNIEIX CHAMIERS

Édito

Le dossier de ce numéro est consacré au label *Ville Amie des aînés* : nous sommes très heureux d'avoir obtenu avec vous et pour vous le niveau Or ! Vous retrouverez dans ces pages les étapes qui nous y ont menés, ainsi que les grandes lignes du plan d'actions à venir, voté lors du dernier Conseil municipal.

La santé est aussi au cœur de ce numéro, avec les randonnées du Centre social Saint-Exupéry, les ateliers bien-être qui vous seront proposés début 2026 ou encore le dispositif *Ma commune Ma Santé*.

Au plaisir de vous accueillir le mois prochain lors du Goûter de Noël,

Thierry CIPIERRE

Maire de Coulounieix-Chamiers



Le prochain numéro paraîtra en 2er trimestre 2026. Merci de faire passer vos informations ou vos messages à Muriel Beau **avant fin février 2026**.
☎ 05.53.35.57.16.

Sorties

Mercredi 17 décembre

Goûter de Noël : rendez-vous mercredi 17 décembre à la Maison de quartier Claudie Haigneré pour le traditionnel goûter de Noël organisé par le CCAS. L'animation sera assurée par l'orchestre Ambiance. L'invitation est jointe au journal : pensez à retourner le bulletin d'inscription avant le lundi 8 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**
Mutuelle pour tous : 10 ans de partenariat

Dossier **4**
Ville amie des aînés : label Or pour Coulounieix-Chamiers !

Portrait : **6**
Nadine PEYROL, bénévole par passion et par conviction

Savoir, découvrir, essayer... ..... **8**
Les randonnées du Centre social

Et revoir ! **8**
La vie en bleu

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

Mutuelle pour tous : 10 ans de partenariat

Depuis 10 ans, le partenariat «Ma commune Ma santé» conclu entre le CCAS et l'association d'assurés ACTIOM offre aux Colomniérois la possibilité de bénéficier d'une couverture santé avec des tarifs préférentiels et d'un accompagnement personnalisé.



Ce dispositif « clé en main » vous permet d'être accompagné dans le choix d'une complémentaire santé adaptée, plus protectrice et à un tarif privilégié ! Fort de 10 partenaires (mutuelles, institutions de prévoyance, courtiers…), il permet aussi d'accéder à des services associés (assistance, téléconsultation), un dispositif d'alerte pour les personnes en perte d'autonomie ou encore des garanties obsèques. Il est accessible à tous, sans limite d'âge et quel que soit le niveau de revenus.

Lors des permanences gratuites au CCAS, Renaud Berezowski, référent local d'ACTIOM, vous propose une étude comparative auprès des partenaires sélectionnés. Tous les contrats proposés sont des contrats de complémentaire santé qui visent à limiter les dépenses de santé et à encourager les assurés à respecter le parcours de soins ce qui permet de bénéficier d'une couverture intégrant le 100% santé. Toutes les démarches sont effectuées par l'association (résiliation, télétransmission…) et vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé en fonction de vos besoins et de vos ressources. Les référents locaux peuvent se déplacer à votre domicile et sont toujours à l'écoute pour vous conseiller. À noter que cette année, le dispositif s'est enrichi d'un nouveau contrat pour les résidents d'Ehpad.

Vous hésitez, vous souhaitez vous renseigner ? Prenez rendez-vous pour obtenir une étude comparative gratuite et sans engagement. Prochaines permanences au CCAS les 10 et 24 décembre 2025, 07 et 21 janvier 2026.

Association ACTIOM : 05.53.90.64.68



Dossier

Ville amie des aînés : *label OR pour Coulounieix-Chamiers !*

La Ville vient d'être reconnue officiellement pour son action en faveur du mieux vieillir avec l'obtention du label Or Ville amie des Aînés. Cette reconnaissance - la seule de ce niveau en Dordogne - valorise les actions menées pour améliorer la qualité de vie des seniors Colomniérois et souligne leur rôle actif dans la vie locale.

Pour rappel, la Ville a adhéré en 2020 au Réseau francophone des Villes amies des aînés. Au printemps dernier, une subvention du Fonds d'appui pour des territoires innovants seniors a permis de lancer la démarche de labellisation. Le label est aujourd'hui obtenu pour 6 ans, avec un audit de suivi à mi-parcours pour assurer le maintien de la dynamique, en conformité avec le plan d'actions issu de cette démarche. Retour sur les différentes étapes qui ont mené la Ville jusqu'au label Or...

Une consultation large et représentative

Un questionnaire diffusé lors du dernier repas des Anciens a permis de recueillir 297 réponses. Deux ateliers participatifs ont ensuite réuni 41 seniors issus des six quartiers de la ville. Ces rencontres ont permis d'approfondir les attentes autour des huit thématiques clés du référentiel Ville Amie Des Aînés (VADA) : transport et mobilité, habitat, lien social et solidarité, espaces extérieurs et bâtiments, participation citoyenne et emploi, autonomie services et soins, information et communication, culture et loisirs. De ces consultations sont ressorties des thématiques jugées prioritaires par les habitants comme l'autonomie, les services et soins, les espaces extérieurs, ainsi que les bâtiments et les transports.

Un audit technique mobilisateur

Les professionnels, 29 au total (élus, agents municipaux, partenaires associatifs) ont ensuite réagi aux propositions des habitants, validé les constats et formulé des recommandations concrètes. L'importance de la communication, de la coordination des services et de la création de dispositifs accessibles a été soulignée.

Un plan d'actions structuré

Ces constats (ceux des habitants comme ceux des professionnels) ont nourri un plan d'actions structuré en 5 axes, validé au conseil municipal du 22 septembre dernier :

1. Aménager des espaces publics adaptés : poursuite de l'éclairage LED, installation de feux sonores, développement de l'éclairage bleu aux passages piétons et organisation de déambulations urbaines avec les seniors.

2. Faciliter l'accès à l'information : création d'ateliers numériques spécifiques aux rendez-vous médicaux, promotion des services existants, réflexion sur un guichet unique.

3. Renforcer les solutions de mobilité : développement du covoiturage solidaire, accompagnement à l'usage des transports en commun, étude d'une navette seniors.

4. Promouvoir la participation citoyenne et la solidarité : création d'un conseil VADA, maintien de la participation des résidents de l'Ehpad Jean-Gallet et de la Jayanti aux manifestations de la commune, organisation de temps de convivialité pour les nouveaux arrivants dans chaque quartier et engagement des commerces via une charte d'accueil seniors.

5. Favoriser le mieux-vieillir à domicile : mise en place d'une conciergerie de proximité, organisation de journées de prévention sur l'adaptation du logement et lutte contre l'isolement.

Ce plan d'actions, étalé jusqu'en 2028, élaboré avec les habitants et les acteurs locaux, témoigne de l'engagement de la commune pour une ville inclusive et bienveillante envers ses aînés.

Informations : CCAS, 05.53.35.57.50
social@coulounieix-chamiers.fr

Nadine PEYROL

Bénévole par passion et par conviction

Originaire de Gaillac, une terre de rugby et de convivialité qu'elle chérit profondément, Nadine Peyrol a su faire de l'engagement associatif une véritable philosophie de vie.

Tout a commencé il y a 45 ans, à la suite de la mutation professionnelle de son mari : Nadine découvre une région nouvelle lorsqu'ils se sont s'installés avec leurs 3 enfants dans le quartier du Bas Chamiers : la Boucle de L'Isle. Un quartier où elle se sent bien, un quartier fertile pour tisser des liens et s'investir.

Les prémices d'une nouvelle aventure

Assistante dentaire de formation, elle marque une pause professionnelle pour se consacrer à sa famille et découvrir de nouveaux horizons. Nadine s'implique d'abord dans les activités extrascolaires de ses enfants. C'est là que naît sa passion pour le bénévolat, nourrie par les rencontres et le partage. « *On arrivait de Paris, on ne connaissait personne. Alors je me suis engagée en tant que bénévole dans l'association des parents d'élèves pour créer du lien* », raconte-t-elle.

Au fil des années, des amitiés nouvelles naissent et elle découvre le tissu associatif local : FCPE, club de foot, section danse du FLEP… Petit à petit, son réseau s'agrandit. Ses enfants deviennent plus autonomes et Nadine fait le choix de reprendre une nouvelle activité professionnelle qui lui correspond totalement. Elle se forme au métier d'animatrice et travaille au comité d'entreprise de la SNCF, tout en poursuivant ses engagements bénévoles. En 1993, elle rejoint l'association *Un bon départ*, qui deviendra *Le pari d'un bon départ*, dédiée à l'aide aux devoirs pour les enfants des écoles élémentaires et du collège.

Nadine y sera tour à tour bénévole, salariée, puis présidente pendant trois ans. Une association qu'elle affectionne tout particulièrement, qu'elle a vu se développer pour le bien des familles. C'est pour elle une expérience très enrichissante et elle est toujours émue quand elle rencontre les enfants devenus grands qui la reconnaissent et qui ont réussi. « *On a toujours travaillé en équipe, avec toutes les associations locales pour développer au mieux l'éveil des enfants. Toutes les municipalités nous ont toujours soutenus, et je tiens à le souligner* », insiste-t-elle. En 2014, l'association est reprise par le Centre social Saint-Exupéry et devient « l'accompagnement à la scolarité » animée par des animateurs et des bénévoles… dont Nadine fait partie !



Une passion qui ne s'arrête plus !

Depuis qu'elle est à la retraite, elle continue de transmettre son énergie et son savoir-faire avec bienveillance. Toujours souriante et enjouée, elle consacre deux soirs par semaine à l'accompagnement à la scolarité. Elle transmet, avec le plus grand plaisir, son expérience aux nouveaux bénévoles et aide ceux qui sont toujours sur le terrain. Pour se détendre, elle pratique l'aquagym, la randonnée, lit beaucoup et retrouve ses amis à l'atelier floral et cuisine du Centre social Saint-Exupéry. En tant que passionnée de rugby, elle n'oublie pas d'assister aux matchs de rugby ou même de basket avec son époux. En période de vacances scolaires, c'est à ses sept petits-enfants qu'elle consacre du temps. Son engagement n'aurait pas été possible sans le soutien indéfectible de son mari, qu'elle cite avec reconnaissance. « *J'aime faire du bénévolat, rencontrer du monde, créer du lien, me faire de nouveaux amis. Et je suis très fière d'avoir transmis cet engagement à mes enfants : ils sont tous bénévoles !* », dit-elle avec fierté. Un parcours riche de lien social à la croisée de la passion et du dévouement.

Un atelier «Cap bien-être» : gérer son stress et ses émotions au quotidien

C'est à nouveau l'ASEPT (Association pour la santé, l'Education, la Prévention sur les Territoires) qui propose un atelier thématique ! Centré cette fois sur le bien-être, il a pour objectif de vous donner des clés pour identifier les causes et les mécanismes du stress et des émotions, et mettre en place des stratégies personnelles au service de votre santé.

Cet atelier se déroulera en 4 séances : les mardis 24 février, 03, 10 et 17 mars 2026, de 9h à 11h45, au Centre social Saint-Exupéry. C'est gratuit et ouvert à toutes les personnes de plus de 55 ans.

Inscription auprès d'Isabelle Plénat au 05.53.45.60.30

À l'affiche des prochains Lundis Ciné :

- *Lundi 1er décembre : **Noël Joyeux** avec Franck Dubosc / de Clément Michel.*
- *Lundi 12 janvier 2026 : **Une belle course** avec Line Renaud et Dany Boon / de Christian Carion.*
- *Lundi 02 février : **Saint-Exupéry, la dernière mission** avec Jean-Paul Comart / de Robert Enrico.*
- *Lundi 02 mars : **Adieu Monsieur Haffmann** avec Daniel Auteuil et Gilles Lellouche / De Fred Cavayé.*

Rendez-vous à 14h à l'auditorium du collège Jean-Moulin !

Pour rappel, les Lundis Ciné sont gratuits (seule condition : être adhérent du Centre social Saint-Exupéry > 3€ /an). Un transport gratuit adapté à la demande est possible.

Informations auprès du CCAS, 05.53.35.57.50 ou du Centre social Saint-Exupéry, 05.53.45.60.30.

Les randonnées *du Centre social Saint-Exupéry*

Le pôle Bien Vieillir du Centre social Saint-Exupéry propose 3 types de randonnées pour permettre à chacun de se maintenir en bonne santé sur le plan physique… mais aussi moral car l'activité physique fait du bien, et encore plus lorsqu'elle est partagée !

• **La rando douce** / un jeudi par mois, de 14h à 16h30. Cette marche douce de courte durée (maximum 1h) s'effectue sur un parcours de 2 km, sur terrain plat et stable.

• **La balade champêtre** / un vendredi par mois, de 13h30 à 17h. Cette marche d'environ 2h s'étend sur 4 à 6 km : c'est un niveau intermédiaire entre la rando douce et la balade-découverte. Les parcours sont plutôt faciles et sans montées.

• **Balade-découverte** / un jeudi après-midi par mois. Elle permet de parcourir de 9 à 10 km (durée : au moins 2h30). La balade sur chemins et sentiers nature est rythmée par des pauses pour la découverte et l'observation des milieux naturels et du patrimoine architectural.

Toutes les randonnées sont encadrées et animées par les animateurs et des bénévoles et ont lieu à 25 km maximum du Centre social. Le transport est assuré avec les véhicules de l'association.

Infos et inscriptions : Centre social Saint-Exupéry (Isabelle Plénat), 05.53.45.60.30

Revoir





En octobre, le CCAS et ses partenaires (Centre social St-Exupéry, Mission sécurité routière de la Préfecture) ont organisé « **La vie en bleu** », dans le cadre de la semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Une soixantaine de seniors ont participé aux différentes activités : une séance de cinéma dans le cadre des Lundi Ciné, un atelier de sensibilisation à la sécurité routière et une randonnée intergénérationnelle avec des élèves de l'école de Louis-Pergaud.