Accent Sénior

sur l'actualité

Le magazine sénior de Coulounieix-Chamiers

N° 07
Septembre 2026



Conseil Ville Amie des Aînés : et si vous deveniez acteur du bien vieillir ? → P. 4

COULOUNIEIX CHAMIERS

Édito

Le dossier de ce numéro est une invitation à rejoindre l'aventure VADA à nos côtés ! Cette fin d'année voit en effet la création du Conseil VADA dans le cadre de notre labellisation Ville Amie des Aînés : nous comptons sur votre engagement pour mettre en place avec nous des actions concrètes et utiles au quotidien pour tous.

Vous découvrirez également le programme complet qui vous est proposé dans le cadre de la nouvelle édition de la Semaine Bleue : autant d'occasions de partager de beaux moments ensemble !

Bien à vous,
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 Tougne-Beau **avant fin février 2027**. ☎ 05.53.35.57.16.

Sorties

Dimanche 20 septembre

Bal Trad : rendez-vous dimanche 20 septembre à la Maison de quartier Claudie Haigneré pour le «Bal Trad» nouvelle version avec le duo de musique traditionnelle **TUSTA** ! Cette animation, organisée par le service Animations familiales et des quartiers, est gratuite et ouverte à tous. De 15h à 18h30, n'hésitez pas à vous avancer pour venir danser, ou juste profiter de la musique... mais dans tous les cas passer un moment convivial ! Un stand restauration sucrée et boissons fraîches sera proposé sur place. Infos : 07.86.34.12.14.

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 vie en bleu à Coulounieix-Chamiers

Dossier **4**
Conseil VADA :
et si vous deveniez acteur du bien vieillir ?

Portrait : **6**
Michel Billat,
une retraite à cent à l'heure !

Savoir, découvrir, essayer... ..... **8**
Devenez coach de vos émotions

Et revoir ! **8**

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

La vie en bleu à Coulounieix-Chamiers !

Pour la deuxième année, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a concocté avec de nombreux partenaires locaux un programme d'activités gratuites pour la Semaine Bleue, événement national dédié aux retraités et aux personnes âgées. Rendez-vous du 5 au 9 octobre !



Cette édition a pour thème national ***Relions tous les âges dans des territoires engagés***. À travers des rendez-vous variés et conviviaux, elle mettra à l'honneur les échanges entre générations, la transmission des savoirs et la valorisation du patrimoine local.

Les festivités débuteront lundi 05/10 à la Maison de quartier Claudie Haigneré avec le **film** *Les souvenirs*, dans le cadre des Lundis Ciné, suivi d'un verre de l'amitié. Puis toute la semaine, les participants pourront prendre part à de nombreuses animations : **marche bleue** à la découverte du patrimoine local dans le quartier de la Boucle de l'Isle, **randonnée bleue** avec les élèves de l'école Eugène-Le-Roy entre la Vallée du Cerf et le Bourg, **ateliers artistiques** avec la Team Enfance, **jeux** avec la médiathèque François-Rabelais, **déjeûners partagés avec les enfants** des écoles ou encore **activités au Sîlot**. La semaine se terminera avec une démonstration et **initiation à la danse Country** vendredi 09/10. *Programme complet joint au journal.*

Au-delà des animations, cette Semaine Bleue, organisée avec le Centre social Saint-Exupéry, le pôle Education, Jeunesse et Vie associative, l'Office intercommunal de Tourisme du Grand Périgueux, le Sîlot, les écoles élémentaires et les associations, est l'occasion de rappeler l'importance du lien social, de la solidarité et de la participation de chacun à la vie locale. Une illustration concrète de l'engagement de la municipalité en faveur du bien vieillir, reconnue à travers le label Or Ville Amie des Aînés.

Inscriptions recommandées auprès du CCAS :

- Tél. 05.53.35.57.50 / 07.87.21.41.88
- social@coulounieix-chamiers.fr



Dossier

Conseil VADA : *et si vous deveniez acteur du bien vieillir ?*

Depuis novembre 2025, Coulounieix-Chamiers est labellisée Ville Amie des Aînés niveau OR. Cette reconnaissance valorise les actions menées pour améliorer la qualité de vie des seniors colomniérois et souligne leur rôle actif dans la vie locale. C'est dans cette dynamique que la ville crée un Conseil Ville Amie des Aînés (VADA) dans lequel vous serez bienvenus !

La création de cette instance s'inscrit dans le cadre du l'axe intitulé *Promouvoir la participation citoyenne et la Solidarité* dans le plan d'actions 2025-2028 «Coulounieix-Chamiers Ville Amie des Aînés», adopté lors du Conseil municipal du 22 septembre 2025. La première réunion de ce Conseil VADA se déroulera vendredi 25 septembre à la mairie, salle Camille-Daboir, avec les premières personnes qui se sont mobilisées pour en faire partie... vous êtes intéressé ? Vous pouvez encore rejoindre l'aventure !

Un espace de dialogue et de propositions

Le Conseil VADA est une instance consultative, bénévole et politiquement neutre. Il est ouvert à toutes les personnes de 55 ans et plus, résidant à titre principal sur la commune, retraités, pré-retraités ou sans activité professionnelle permanente. Sa mission est simple : mettre l'expérience et les savoir-faire des seniors au service de l'intérêt général. Le Conseil constitue un lieu d'échange, de réflexion et de concertation où chacun peut partager ses idées et contribuer à l'amélioration du quotidien des habitants. Et les membres du Conseil deviennent ambassadeurs « Ville Amie des Aînés » auprès des autres seniors !

Des sujets concrets pour améliorer la vie de tous

Le Conseil formule des avis et des pistes de travail sur les 8 thématiques VADA : lien social et solidarités / information et communication / autonomie, services et soins / transport et mobilité / espaces extérieurs et bâtiments / participation citoyenne / emploi, habitat / culture et loisirs. Il a vocation à prendre le relais des ateliers participatifs organisés en 2025, durant lesquels 41 seniors ont été consultés pour exprimer leurs attentes et avis sur ces thématiques. Le Conseil participera aussi au suivi, à l'accompagnement et à l'évaluation de la démarche VADA.

Rejoignez l'aventure !

Vous avez du temps, des idées et l'envie de contribuer à la vie de la commune ? Vous souhaitez faire entendre la voix des seniors, partager votre expérience ou participer à des projets utiles pour les générations actuelles et futures ?... La municipalité invite tous les Colomniéroises et Colomniérois curieux et attachés à leur territoire à rejoindre l'aventure VADA pour contribuer au bien-vieillir à Coulounieix-Chamiers !

En pratique

Pour postuler au Conseil VADA, il suffit d'adresser une lettre motivée au maire. Les membres sont nommés pour un mandat de 3 ans. Le Conseil VADA se réunit au minimum 3 fois par an. Il agit en lien étroit avec les élus municipaux et les services de la mairie. Les engagements des membres sont clairement définis dans la charte et le règlement intérieur, adoptés par le Conseil municipal en septembre 2025. Des groupes thématiques pourront être constitués pour approfondir des sujets spécifiques. La première réunion, le vendredi 25 septembre, sera l'occasion de définir ensemble les modalités de fonctionnement du Conseil et d'échanger sur les actions en cours.

Rejoindre le Conseil VADA, c'est consacrer un peu de son temps à la vie de la commune, partager son expérience, faire entendre la voix des aînés et participer dans un esprit de dialogue et de respect, à la construction d'une ville toujours plus agréable à vivre pour tous.

Informations : Muriel Tougne-Beau, 05.53.35.57.16 / 06.70.76.38.69
m.beau@coulounieix-chamiers.fr

Michel BILLAT

Une retraite à cent à l'heure !

À peine une manifestation terminée qu'il pense déjà à la suivante. La fête du bourg et sa célèbre escargolade, les marchés gourmands, le vide-grenier… Depuis plus de douze ans, Michel Billat préside le Comité des fêtes de Coulounieix-Chamiers avec la même énergie et la même bonne humeur. Pour lui, faire vivre la commune, c'est avant tout créer des moments de rencontre et de partage.

Son histoire avec la commune, ne date pas d'hier. Installé sur le secteur de Bayot depuis 1974, Michel connaît la commune comme sa poche. Durant plus de quarante ans, il a exercé le métier d'éducateur technique à l'IME Bayot Sarrazzi. Une profession qu'il a choisie presque par hasard, mais qu'il n'a jamais regrettée. « *J'ai commencé en 1973, en tant qu'éducateur d'internat puis éducateur technique. Je voulais être instituteur à la base ! J'ai rencontré le directeur de l'IME et j'ai embauché le lendemain matin. Je ne me suis jamais ennuyé !* », précise-t-il.

Au fil des années, Michel a accompagné des générations de jeunes dans leurs apprentissages. Taille des arbres, tonte, soudure, céramique, sorties découvertes… autant d'occasion de transmettre un savoir-faire, mais surtout des valeurs humaines. Une carrière riche d'échanges et de partage qui lui a confirmé son aptitude pour le collectif et l'esprit d'équipe.

Le hasard fait parfois bien les choses. C'est en effet lors d'une fête du bourg qu'il apprend la mise en vente de la maison qu'il achètera et où il vit encore aujourd'hui.

Une passion pour le collectif

Entouré de son équipe de bénévoles investis, Michel organise, planifie et coordonne les manifestations du Comité des fêtes. « *Il faut être présent, prendre des initiatives et cela demande beaucoup d'anticipation. J'aime le travail d'équipe, cet esprit de collectif et de partage. Je me sens bien dans cette association !* », confie Michel.

Une mission qu'il mène avec enthousiasme, tout en lançant un appel à celles et ceux qui souhaitent rejoindre l'aventure.

Et lorsqu'il n'est pas dans les démarches administratives de l'association, il poursuit son engagement auprès des autres. Trésorier de l'association Le Chemin depuis 2024, après en avoir été membre depuis de nombreuses années, il continue à mettre son expérience au service du monde associatif. « *J'aime le monde associatif et surtout le domaine social. Proposer des activités, être utiles aux autres, c'est ce qui me motive* », explique Michel.

Malgré un agenda bien rempli, Michel sait aussi prendre du temps pour lui. Une partie de pêche, quelques heures passées à chercher les champignons ou encore les moments consacrés à son père de 92 ans et ses petits-enfants lui permettent de souffler. Mais son véritable refuge se trouve sur l'Île d'Oléron, où sa famille possède un terrain depuis plusieurs générations. Là-bas, Michel recharge les batteries entourées de ses proches. « *Parfois, je m'y échappe pour la journée, je vais m'occuper du terrain. Je m'évade quelques heures pour tondre et bricoler et je rentre ressourcé* » confie Michel. Une parenthèse essentielle pour continuer de vivre à cent à l'heure au service des autres !



Portrait

En bref...

Au programme des Lundis Ciné :

• Lundi 5 octobre : Les Souvenirs (à la Maison de quartier Claudie Haigneré, à titre exceptionnel dans le cadre de la Semaine Bleue)
• Lundi 2 novembre : À voix haute
• Lundi 7 décembre : L'ascension
• Lundi 11 janvier 2027 : Rosalie Blum
Rendez-vous à 14h à l'auditorium du collège Jean-Moulin ! Pour rappel, les séances sont gratuites (seule condition : être adhérent du Centre social, 3€/an) et un transport gratuit adapté à la demande vous est proposé. Informations auprès du CCAS, 05.53.35.57.50 ou du Centre social Saint-Exupéry, 05.53.45.60.30

Registre des personnes vulnérables

Le décret du 3 juillet 2026 transforme le ***registre communal des personnes vulnérables*** *en un outil permanent de veille sociale. Alimenté par les inscriptions volontaires mais aussi désormais par les données transmises par le Département, la Maison Départementale des Personnes Handicapées et certaines caisses de retraite, il permettra aux agents du CCAS de mieux repérer les situations de fragilité, prévenir l'isolement et accompagner les personnes âgées ou en situation de handicap tout au long de l'année, au-delà des épisodes de canicule ou autres situations exceptionnelles. Les personnes concernées peuvent s'opposer à leur inscription dans un délai de deux mois et demander leur radiation à tout moment.*

Portage de repas, une aide au quotidien

Vous avez plus de 70 ans et besoin de vous alléger le quotidien ? Ou vous êtes immobilisés temporairement, vous traversez un moment de vie difficile ?... Vous pouvez bénéficier du service de portage de repas à domicile de la Ville : ils sont livrés chauds et prêts à consommer, du lundi au samedi ! Informations : service Restauration, 05.53.35.57.52

Devenez coach de vos émotions *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 intitulé «Cap bien-être» au Centre social Saint-Exupéry pour cette fin d'année. Objectif : apprendre à gérer son stress et ses émotions au quotidien afin de mettre en place des stratégies personnelles pour favoriser le bien-être et la sérénité.

Le cycle comprend 4 ateliers d'une durée de 2h45 et démarrera mardi 17 novembre à 9h. Au programme :

➜ Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé, ainsi que prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

➜ Identifier et définir les éléments déclenchant le stress, les ressources et les stratégies à mobiliser.

➜ Identifier les émotions positives au quotidien et repérer les moments de bien-être afin de les reproduire.

➜ Développer un environnement social qui favorise le bien-être et la sérénité.

Et pour garder le cap à domicile, un suivi téléphonique sera assuré pour faire le bilan et identifier les ressources à mobiliser.

Informations et inscriptions : ASEPT, 05.53.02.68.76 ou Centre social Saint-Exupéry (Isabelle Plénat), 05.53.45.60.30

Revoir





En juin dernier, le CCAS a organisé une sortie culturelle « Journée en Vallée de la Dordogne » entre Sarlat et Rocamadour à laquelle 98 personnes ont participé. Visite guidée de Sarlat et de Rocamadour et déjeuner à la ferme à Souillac étaient au programme. Et tout au long de l'été, le Comité Mieux Vivre Ensemble a proposé de nombreuses animations estivales, avec les jeunes en jobs d'été : atelier numérique, tournoi de belote, atelier mémoire, équilibre, ciné…