

PREVENTION SENIORS CHANCELADE (suite)

L'atelier mémoire est programmé les jeudis (semaines paires) de 15h 00 à 16h 00 à la bibliothèque de Chancelade. Anagrammes, mots croisés, quiz, jeux d'observation, petits problèmes... sont abordés de manière ludique, en individuel ou en collectif, à partir principalement de supports écrits. Possibilité de faire une séance d'essai.

Atelier créatif

Nous recherchons des bénévoles pour aider les enfants du Centre de loisirs de Chancelade à confectionner une décoration de table pour le repas des aînés. Cet atelier est organisé au Centre de loisirs le lundi et/ou le mardi de 17h à 17h 45 (activité gratuite sur inscription auprès de Delphine Audié, matériel fourni par le centre). Guidé(e) par un animateur, vous réaliserez avec les enfants une décoration à base d'objets recyclés à qui il faudra donner une seconde vie grâce à des découpes, du collage, de la peinture... Toutes les idées et les bonnes volontés sont les bienvenues.

Pour toute demande d'information concernant la Prévention Séniors à Chancelade, merci de contacter Delphine Audié au 05.53.07.28.90.

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE CHANCELADE

Information sur le portage de repas



C'est le C.C.A.S. qui assure la livraison du portage de repas à domicile sur la commune de Chancelade ; la restauration et le portage sont assurés par le personnel communal.

Les repas sont livrés froids, en emballage sous vide. Le service ne prend pas en charge les cas particuliers (régime alimentaire spécial).

Le calendrier prévisionnel des menus est remis par la (le) responsable de la livraison.

Le personnel assure le portage du lundi au samedi, pas le dimanche, entre 8h 00 et 13h 00.

La livraison se déroule en fonction du nombre et de la situation géographique des demandeurs. Dans tous les cas, le personnel s'emploie à maintenir une certaine régularité dans la distribution

L'inscription doit être déposée à la mairie et afin d'assurer une bonne prise en charge de la demande, il est préférable de prévenir le service suffisamment à l'avance. Un délai de 72 heures minimum est demandé avant intervention.

Le tarif est fixé par délibération municipale chaque année. Il s'applique au vu de l'avis d'imposition ou de non imposition, sur les revenus (bruts avant déduction) de l'année précédente. Le coût du repas est calculé sur la base de six tranches de ressources détaillées sur la fiche d'inscription.

Pièces à fournir pour la constitution de votre dossier : livret de famille, avis d'imposition ou de non imposition sur les revenus de l'année précédente. La fiche d'inscription et le règlement signé vous seront demandés chaque année pour actualiser votre dossier si vous êtes toujours demandeur.

Informations : mairie de Chancelade au 05.53.07.91.00



Petit mensuel à domicile

Aide à domicile et Vie sociale

Septembre 2017

Journées SPORTS et LOISIRS
HANDI VALIDES 24

Vendredi 22 septembre 14h-18h
et samedi 23 septembre 10h-17h

Centre de rééducation de Lalande

entrée gratuite

Conférences, tables rondes

Initiations : cheval, sarbacane, hand-bike, bike-stricker

Nombreux jeux

Parcours coeur santé

ADVS-ACAD 113, bis av Général de Gaulle à
Coulouneix- Chamiers

Tél : 05-53-46-69-66

lundi au jeudi 8h 30 à 12h 00 et de 14h 30 à 17h 30
vendredi 8h 30 à 12h 00 et 14h 30 à 16h 00

Prévention Séniors Chancelade

5, rue André Maurois

du lundi au vendredi de 14h 45 à 17h 00
05.53.07.28.90

adv.s.24@wanadoo.fr
www.acadvs.fr

APPARTAGE

Les activités Appartage sont organisées pour des groupes de 3 ou 4 personnes encadrées par des auxiliaires de vie sociale. Elles s'adressent à des personnes âgées à la retraite souffrant de solitude et/ou en situation de handicap. Pour tous les ateliers l'inscription est obligatoire : trois heures d'accompagnement pour une heure seulement facturée par personne..

Le transport du domicile au lieu d'activité, est compris pour toutes les activités, sur demande. Un transport adapté pour les personnes en situation de handicap est possible.

Valérie HIVERT, coordinatrice des activités Appartage vous renseigne au 05 53 46 69 66 les après-midi (sauf le mercredi). Construction du dossier d'inscription après visite gratuite au domicile,

Promenade : le **mercredi de 13h 30 à 16h 30**. Elle se déroule en fonction des propositions des participants (les voies vertes Marsac, Périgueux, la guinguette de Trélissac, le parc du Golf à Marsac, le complexe sportif de Chercuzac...).

Atelier bien-être : **tous les 15 jours (le mardi) de 13h 30 à 16h 30** avec un groupe de trois personnes. Modelage du cou, du visage, massage du cuir chevelu, soins des mains et des pieds... Relaxation, séance beauté esthétique (porter son propre maquillage).

Gym douce et jeux d'adresse : le **lundi, jeudi et le vendredi de 13h 30 à 16h 30** à la Résidence Emile Zola de Chancelade. Il s'agit de gymnastique sur chaise, des exercices sont proposés pour renforcer le tonus musculaire (travail des bras, des jambes et des abdominaux). Des exercices de mémoire sont également proposés.

Ronde des Savoirs : le **lundi de 13h 30 à 16h 30** chez un hôte volontaire ou à la ludothèque de Coulounieix-Chamiers. C'est un atelier qui permet de stimuler sa mémoire autour de jeux (calendrier, horloge, le jour, le mois, la saison... de repérage dans le temps, les chiffres, les souvenirs d'autrefois (école, famille avec des photos ou vieilles cartes postales cuisine...)

Quiz de culture générale, anagrammes, citations, proverbes, devinettes, expressions courantes.

Lire ensemble : **un vendredi par mois de 13h 30 à 16h 30** à la bibliothèque du Château des Izards temps de lecture partagé avec notre partenaire le Centre Social Saint-Exupéry. Prochaine date le 13 octobre.



Sortie à la journée : une sortie thématique est proposée **chaque mois** (promenade en bateau, sortie restaurant, visite de jardin botanique, spectacles, bowling pique-nique et journée pêche...). Lors de cette journée 2 heures sont facturées pour 6 heures d'accompagnement. L'inscription est obligatoire, le nombre de places est limité.

← **Sortie mensuelle du 22 août 2017 à l'étang de Neufont**

APPARTAGE (suite)

Bilan des « jobs d'été »



Cet été des adolescents âgés entre 15 et 17 ans, résidant sur la commune de Coulounieix-Chamiers ont été recrutés pour découvrir le monde du travail. Ces « jobs d'été » ont participé aux activités organisées par le l'ACADVS, le Centre social Saint Exupéry, Cassiopéa, l'EHPAD Jean Gallet, le Centre communal d'action sociale, les Services Espaces verts de la commune mais ils étaient également présents sur les activités Appartage. C'est la fin de l'été et donc l'heure du bilan de ces expériences.

Khadija a participé aux activités Appartage. « Bien accueillie » par l'équipe d'animation elle a « su surmonter sa timidité » et ainsi a réussi à « se rendre utile et a pu aller vers les autres ». Petit à petit, un climat de confiance s'est instauré permettant un dialogue intéressé. Les bénéficiaires Appartage l'ont particulièrement appréciée.

PREVENTION SENIORS CHANCELADE

Les marches « bien-être » et l'atelier « mémoire » continuent ! Après une pause de trois semaines cet été, les marches bien-être ont repris depuis le 23 août.

Si le groupe de marche du vendredi est complet, **il est encore possible d'intégrer le groupe du mercredi**. En raison de la chaleur, ces marches sont actuellement organisées le matin.



Les deux groupes de marche ont participé le 5 juillet dernier à une sortie à Saint Jean de Côte. La matinée consacrée à la visite du village, s'est ensuite terminée à la Voie Verte, qui relie Thiviers à Saint Pardoux la Rivière, pour une bonne heure de marche.

Cette marche a permis de faire connaissance et chacun a, à son rythme pu apprécier cette promenade ombragée.

En raison du succès de cette journée, une autre sortie est organisée courant septembre à l'étang de Saint-Estèphe ; deux marches sont programmées sur la journée pour découvrir ce site naturel. Le trajet aller retour est toujours organisé par covoiturage, sur volontariat. Cette fois-ci, c'est autour d'un pique-nique que l'ensemble des participants reprendront des forces avant d'affronter une deuxième marche l'après-midi !