

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Calendrier

des actions p. 2 à 6

Actualités p. 7

Point santé p. 8 et 9

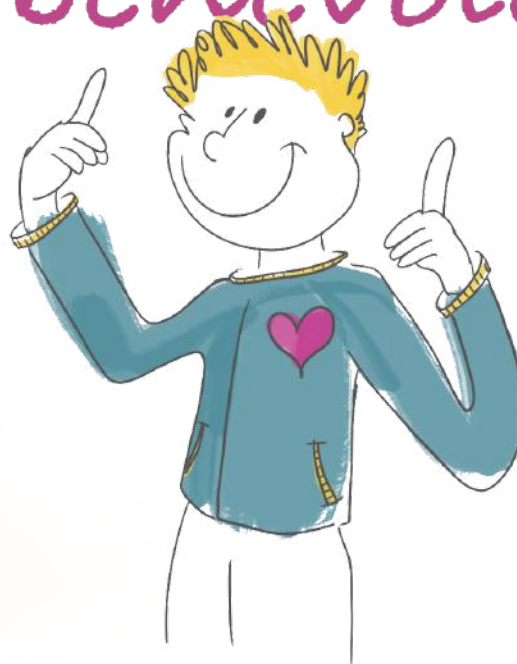
Les petits Plus p. 10 et 11

Carte des CLIC p. 12

Les CLIC, Centres Locaux d'Information et de Coordination, sont des associations destinées aux retraités.

Ils ont pour mission de proposer des actions collectives d'information et de prévention favorisant "Le Bien Vieillir".

**Des Cœurs Généreux, Des Actions Inestimables :
Un Hommage à Nos Bénévoles**



Actions

Les actions collectives des CLIC (ateliers, réunions et conférences) organisées en partenariat avec les acteurs locaux ont pour objectifs de promouvoir le bien vieillir et lutter contre l'isolement.

Journée prévention santé

De nombreux stands vous apporteront de l'information sur différentes thématiques (vue, audition, glycémie...)

Jeudi 26 septembre - 9h30 à 17h00
PÉRIERS

Information auprès du
CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

Cohabitation intergénérationnelle et solidaire

Ne restez plus seul(e) !
Partagez votre logement avec un jeune !

Le CLIC du Coutançais
et le CLLAJ de Coutances peuvent vous
accompagner dans les démarches.
TERRITOIRE DE COUTANCES MER ET BOCAGE

Information auprès du
CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39

Ateliers Gestes et Postures

Réalisés par deux ergothérapeutes.
Présence du Truck SOLIHA (le 18 octobre).

Vendredi 13 septembre - Mairie
27 septembre et 18 octobre - Salle des fêtes
LA MEAUFFE

Inscription gratuite auprès du
SAG de l'Elle : 06 84 21 49 51

Atelier de prévention sur le numérique

Jeudi 29 août
Atelier sécurité informatique

Jeudi 18 octobre
Atelier France Connect

De 14h à 15h30 Pôle des Solidarités de
TESSY-SUR-VIRE

Veuillez réserver au 02 61 67 78 57

Ateliers sport adapté pour la prévention des chutes

Tous les mercredis dès le 11 septembre
Ancienne Clinique - CARENTAN-LES-MARAIS

Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

"Chantons Noël avec le SAG de l'Elle !" Début des répétitions :

Mardi 3 septembre - 18h30

Inscription gratuite
auprès du SAG de l'Elle : 06 84 21 49 51

Stage de conduite avec l'ADESR

Révision du code de la route
Atelier pratique sur circuit

Mardi 15 octobre - 8h30 à 17h00
LESSAY

Inscription auprès des CLIC **10 €**
repas compris

Gym sensorielle

Les Mardis 10h-11h15 du 17/09 au 25/06
Hors vacances scolaires

Maison des associations - SAINT-LÔ
1^{ere} séance gratuite puis 5€ la séance

Information auprès du
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Sophrologie

À partir du mardi 1er octobre

9h - CONDÉ-SUR-VIRE

10h15 - TORIGNI-SUR-VIRE

Inscription auprès du

CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

96 € les 32 séances

(hors vacances scolaires)

Ateliers bien-être et cuisine

Favoriser le partage et la convivialité.

Un vendredi sur deux - COUTANCES

Maison de quartier Claires Fontaines

Inscription auprès du

CLIC du Cotaçais : 02 33 45 08 39

Une fois par mois

CARENTAN

MONTSENELLE

SAINT-SEBASTIEN-DE-RAIDS

Inscription gratuite auprès du

CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

Un vendredi par mois - 9h30

Résidence des personnes âgées

GAVRAY

Inscription gratuite auprès du

CCAS de Gavray : 02 33 91 22 11

Ateliers numériques

En partenariat avec l'EPN
de Coutances Mer et Bocage.
Des séances de perfectionnement
construites avec vous en fonction
de vos besoins.

Carte de 10 ateliers - 28 €

Lieux au choix :

AGON-COUTAINVILLE /

CERISY-LA-SALLE / COUTANCES /

GAVRAY-SUR-SIENNE /

GOUVILLE-SUR-MER /

MONTMARTIN-SUR-MER /

SAINT-SAUVEUR-VILLAGES

**Inscription et renseignements auprès
de l'EPN : 02 33 76 78 57**

À partir du 10 octobre, chaque jeudi

(hors vacances scolaires)

MAIRIE DE SAINT-EBREMOND DE BONFOSSÉ

Débutant : 14h-16h

Confirmé : 16h-18h

A partir du 7 octobre, chaque lundi

à 18h - CONDÉ-SUR-VIRE

Inscription gratuite auprès du

CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Porte ouverte à l'EHPAD les Hortensias

Vendredi 4 octobre - 10h à 19h

**Des stands seront présent pour vous
renseigner sur des services
d'accompagnement et des aides pour votre
proche sur le secteur de Marigny.
EHPAD LES HORTENSIA MARIGNY**



Ateliers mémoire

Exercices ludiques
pour stimuler votre mémoire
et partager un moment de convivialité.

Les lundis - 14h - 16h

Résidence Saint-Vincent - COUTANCES

Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39

Un vendredi par mois - 14h30

LA HAYE - LESSAY - CARENTAN

Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

Les Jeudis - 9h30 - 11h

À partir du 03/10, deux fois par mois
Salle des fêtes - SAINT-JEAN-DE-DAYE

Les vendredis - 9h30 à 11h

À partir du 4/10, deux fois par mois
Mairie - SAINT AMAND VILLAGE

Inscription auprès du
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Activités physiques avec Siel Bleu

CANISY - à partir du 10/09
SAINT-MARTIN-BONFOSSE - à partir du 10/09
COUVAINS - à partir du 12/09
GOURFALEUR - à partir du 13/09
TORIGNI - à partir du 17/09

64 € les 32 séances
(hors vacances scolaires)

Inscription auprès du
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Séance de Médiation animale et végétale

A partir du mardi 24 septembre

2 mardis / mois - 14h à 15h30

Groupe 1 à l'EHPAD de TORIGNI
avec L'EHPAD ANNE LEROY

2 mercredis / mois - 14h à 15h30

Groupe 2 à l'EHPAD de FONTAINE FLEURY

2 mardis / mois - 14h à 15h30

Groupe 3 à l'EHPAD BOIS ARDENT

2 mercredis / mois - 14h à 15h30

Groupe 4 à l'EHPAD de SAINT-CLAIR

Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Séance code de la route

Mardi 8 octobre - Espace Westport - MARIGNY
Jeudi 17 octobre - Mairie - LE PERRON

Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Les premiers gestes qui sauvent

Comment réagir face à une
situation d'urgence?

Lundi 30 septembre - 14h

Salle multi-activités (rue du vivier)
CRÉANCES

Inscription gratuite auprès
de la Maison du Pays : 02 33 46 84 69

Yoga intergénérationnel

3 jeudis / mois - 10h à 11h30
1 mercredi / mois - 9h45 à 10h45
avec les enfants le mercredi

À partir du 3 octobre
(hors vacances scolaires)

Maison de l'enfance
SAINT-JEAN-DES-BAISANTS

96 € les 32 séances

Inscription auprès du
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

Coutances Mer et Bocage

- Lundi 7 octobre, **Concert inauguration** - 14H30 - **Salle des Fêtes de HAMBYE**
- Mardi 8 octobre, **Cinéma "Cocorico"** - 15H - **COUTANCES ET HAUTEVILLE-SUR-MER**
- Jeudi 10 octobre, **Sortie Parapluies de Cherbourg et Cité de la Mer** - **CHERBOURG**
- Vendredi 11 octobre, **Bowling** - 14H30 - **COUTANCES**
- Lundi 14 octobre, **Jeux de société** ou **Thé des grands-parents** -14H - **Les Unelles - COUTANCES**
- Mercredi 16 octobre, **Rencontre intergénérationnelle** (randonnée ou mini olympiades) 14H - **Salle des fêtes de REGNÉVILLE-SUR-MER**
- Vendredi 18 octobre, **Repas de clôture** - 12H - **Auberge du MESNIL ROGUES**

Côte Ouest Centre Manche

- Mardi 1 octobre, **Dictée** - 14h30 - **LESSAY**
- Jeudi 3 octobre, **Après-midi jeux avec la ludothèque** - 14H30 - **PÉRIERS**
- Jeudi 3 octobre, **Après-midi jeux intergénérationnel** - 14H30 - **LA HAYE**
- Lundi 7 octobre, **Randonnées** à L'étang des sarcelles (3 parcours) -14h30 **ST-MARTIN-D'AUBIGNY**
- Mardi 8 octobre, **Dictée** -10h - **PÉRIERS**
- Mardi 8 octobre, **Ciné débat "Sexygénaires"** - 15h, **Cinéma le Rialto** - **LA HAYE**
- Jeudi 10 octobre, **Défilé mode solidaire** - 14h30 - **LA HAYE**
- Vendredi 11 octobre, **Cinéma "N'avoue jamais"**- 14H30, **Cinéma Le Cotentin** - **PIROU**
- Lundi 14 octobre, **Dictée** - 14H30 - **LA HAYE**

Pays Saint Lois

- 24 septembre, **Balade "plantes et arthrose"** - 14h - **la Dollée** - **SAINT-LÔ**
- 26 septembre, **Balade "plantes et arthrose"** - 14h - **GOURFALEUR**
- 2 octobre, **Parcours moteur** avec EHPAD et centre de loisirs - **SAINT-CLAIR-SUR-L'ELLE**
- 2 octobre, **Dictée intergénérationnelle** - **CONDE-SUR-VIRE**
- 3 octobre, **Rencontre café numérique** - salle communale - **SAINT-EBREMOND-DE-BONFOSSE**
- 3 octobre, **Initiation "ateliers mémoires"** - 9h30-11h - salle des fêtes - **SAINT-JEAN-DAYE**
- 3 octobre, **Balade "Sophro"** - 14h - **DOMJEAN**
- 4 octobre, **Balade "plantes et arthrose"** - 14h - **CLAIES-DE-VIRE**
- 8 au 31 octobre, **Exposition photos "les aidants"** 10h à 17h - **CMS du Val de Vire** - **SAINT-LÔ**
- 11 octobre, **Ciné-débat** - 14h - **TESSY**
- 11 octobre, **Initiation aux lunettes numériques** et **atelier peinture** 10h - 12h à **MARIGNY** et 14h - 16h à **GIEVILLE**
- 17 octobre, **Balade "plantes et arthrose"** - 14h - **LA CHAPELLE**

Baie du Cotentin

- 23 septembre, **Forum Seniors faites vous plaisir** - 13h30 - **SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- 26 septembre, **Atelier peinture sur galets** - 14h30 - **SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- 30 septembre, **Ciné séniors** "Les petits Ruisseaux" - 14h30 - **Ciné le Cotentin** - **CARENTAN-LES-MARAIS**
- 1er octobre, **Dictée** - 14h30 - **CARENTAN-LES-MARAIS**
- 1er octobre, **Atelier lecture photographique** "La Normandie" - 14h30 - **SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- 3 octobre, **Atelier lecture photographique** "La Normandie" - 14h30 - **CARENTAN-LES-MARAIS**
- 3 octobre, **Atelier peinture sur galets** - 14h30 - **PICAUVILLE**
- 4 octobre, **Théâtre forum** "Encore bien acteurs" - 14h30 - **CHEF DU PONT**
- 8 octobre, **Dictée** - 14h30 - **SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- 10 octobre, **Atelier peinture sur galets** - 14h30 - **SAINTENY**
- Octobre, **Visite du Conseil Départemental**

La Pause Café des aidants

Les pauses café permettent aux aidants d'échanger, de partager leur quotidien et de se sentir moins seuls. Un psychologue et un professionnel médico-social sont présents pour écouter, accompagner dans la déculpabilisation et orienter vers les dispositifs qui peuvent leur apporter des solutions pour éviter l'épuisement.

Venez partager un **moment convivial** autour d'un café, avec d'autres proches aidants et des professionnels du secteur médico-social, **pour échanger des conseils, se soutenir et obtenir des informations.**



Hôpital proximité
site EHPAD
CARENTAN-LES-MARAIS
Jeudi 26/09, 24/10
14h30 à 16h30

EHPAD La Haye
Montsenelle
30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne
MONTSENELLE
Lundi 16/09, 14/10
14h30 à 16h30

EHPAD Louis Perier
21 Rue Fernand Lechanteur
AGON-COUTAINVILLE
Mardi 24/09, 15/10, 19/11
14h30 à 16h30

EHPAD Anaïs de Grouchy
Rue Bastogne
PÉRIERS
Vendredi 27/09, 18/10
14h30 à 16h30

Maison de la vie
associative
Rue des charmillles
SAINT-LÔ
Jeudi 19/09, 17/10
De 14h30 à 16h30

Centre Médico Social
2 bis Rue Rémy Gourmont
COUTANCES
Lundi 23/09, 21/10, 25/11
14h30 à 16h30

Votre proche peut être accueilli en contactant votre CLIC une semaine avant la pause café.

Pour les personnes qui ne seraient pas prêtes à échanger avec d'autres aidants, nous pouvons proposer un entretien avec le psychologue.
Contacter le CLIC de votre territoire.

Depuis le 1er janvier 2024, l'aide MaPrimeAdapt' finance la réalisation des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées et celles en situation de handicap.

Les travaux d'adaptation financés par MaPrimeAdapt' concernent, par exemple, le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, l'installation d'un monte-escalier électrique, la pose de mains courantes, l'élargissement des portes, l'adaptation des revêtements ou encore l'accès direct au logement. Les travaux s'adaptent en fonction des besoins spécifiques qui seront préconisés dans le diagnostic logement autonomie.

Qui peut bénéficier de MaPrimeAdapt' ?

Cette aide financière est attribuée sous conditions de ressources (*revenus modestes et très modestes*). Elle s'adresse :

- **aux personnes âgées de plus de 70 ans**, quel que soit leur niveau de dépendance ou d'autonomie ;
- **aux personnes âgées de 60-69 ans**, en perte d'autonomie précoce justifiant d'un niveau de GIR (groupe iso-ressources) de 1 à 6 ;
- **aux personnes en situation de handicap**, sans condition d'âge, justifiant d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50 % ou éligibles à la prestation de compensation du handicap (PCH).



MaPrimeAdapt' est destinée aux propriétaires occupants ou aux locataires du parc privé pour des travaux dans leur résidence principale sans condition d'ancienneté.

Quelles démarches à effectuer?

- **Un accompagnateur AMO (assistant à maîtrise d'ouvrage) vous assiste** obligatoirement pour vous aider à définir votre projet de travaux et vous accompagner dans sa réalisation. En fonction de la situation du ménage, un ergothérapeute pourra intervenir lors du diagnostic logement autonomie conjointement avec l'AMO.
- **MaPrimeAdapt' peut financer 50 % ou 70 % de vos travaux** en fonction de vos ressources.
- **Le choix de l'artisan est à la discrétion de l'usager.** Toutefois, différents labels existent et attestent du sérieux ou de la spécialité de certains artisans : Silverbat, Handibat, Proadapt, des labels de qualification et de certification...

Prendre RDV avec un conseiller France Rénov' sur [France-renov.gouv.fr](https://france-renov.gouv.fr) ou à un guichet autonomie proche de chez vous (Espace Conseil France Rénov, France services, etc.)



ENEZ DÉCOUVRIR

Le logement du bien vieillir

Comment aménager son logement pour mieux vieillir chez soi

Vous souhaitez rester vivre le plus longtemps possible chez vous et faciliter votre quotidien.

Cela est possible mais peut nécessiter quelques aménagements qui ne changeront pas vos habitudes mais simplifieront votre vie.

Afin de découvrir des solutions et rendre votre logement plus sécurisé pour éviter les chutes, les CLIC Centre Manche vous proposent de venir visiter le logement témoin du "Bien Vieillir".



ADRESSE

19, rue du Docteur Guillard
50 200 COUTANCES
02 33 45 08 39

Rejoignez le club utilisateurs

- Espace de démonstration destiné aux seniors, aux aidants, à leur famille et aux (futurs) professionnels du maintien à domicile.
- Venez découvrir des astuces et solutions simples qui préserveront la sécurité et le confort dans votre logement.
- Visite guidée par un ergothérapeute. Sur rendez-vous.



LES ÉQUIPEMENTS



Cet espace s'adresse :

- Aux personnes âgées ou en situation de handicap,
- Aux aidants de personnes en perte d'autonomie,
- Aux professionnels œuvrant pour les personnes en perte d'autonomie.

En France, les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de 130 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès. Ces chutes ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une rupture dans la vie des individus et une perte d'autonomie. Elles représentent la première cause de passage par un service d'urgence.

Il n'y a pas d'âge pour chuter, c'est important d'en parler !

➡ L'activité physique adaptée

Pratiquer une activité au quotidien. Bouger et rester actif pour maintenir ses capacités et sa mobilité. Marcher 30 minutes par jour. Pratiquer une autre activité régulière : 15 minutes par jour. L'activité physique partagée : apporte du lien social, entretient la mémoire et fait plaisir. Le renforcement musculaire et le travail cardiovasculaire peuvent être pratiqués assis ou debout. [Demander conseil à votre médecin avant de reprendre une activité.](#)

➡ Nutrition. Un bon coup de fourchette, le bien-être est dans l'assiette !

Des protéines à chaque repas, pour préserver des muscles forts et éviter de chuter. Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif et limiter sa consommation d'alcool. L'eau c'est la vie! Manger pour avoir la pêche ! Quantité, qualité, diversité pour faire le plein d'énergie ! Calcium, vitamine D pour lutter contre l'ostéoporose. De bonnes dents pour garder le plaisir de manger et l'importance de l'hygiène bucco-dentaire.

[Consulter un dentiste régulièrement.](#)

➡ Adapter son domicile. La clé : anticiper !

- Éclairages appropriés (chemins lumineux, détecteurs de mouvements etc..)
- Téléassistance pour se sécuriser,
- Barres d'appui, antidérapants et autres aides techniques,
- Espaces de circulation, vigilance aux fils électriques et tapis,
- Sécurisation des escaliers et accès extérieurs.

[Travaux d'aménagement : Pensez-y dès maintenant !](#)

➡ Surveiller sa santé. Avant de trébucher...

- Votre ordonnance contient plus de 5 médicaments ?
Certains médicaments ou association de médicaments entraînent des chutes.
- Préserver sa vue. Baisse de la vision et lunettes mal adaptées favorisent la chute.
Faites surveiller votre vue au moins une fois par an.
- Surveiller son audition. La baisse de l'audition même légère augmente le risque de chute.
Anticipez les bilans auditifs.
- Prendre soin de ses pieds. Chaussures et chaussons : non glissants et bon maintien.
- Prévenir ! Dépistage = repérage précoce des maladies, prise en charge anticipée.

[Consultez ! Des professionnels sont là pour vous guider.](#)

Recette Moelleux aux agrumes de Nathalie

- Ingrédients -

- 200 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre
- 50 g de sucre
- 3 oeufs
- 50 g de chapelure
- 3 cl de fleur d'oranger
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 oranges bio non traitées
- 1 citron bio non traité
- 1 sachet de levure

- 1 - Mélanger les 100 g sucre, la poudre d'amandes, la chapelure, les oeufs, l'huile d'olive, la levure et la fleur d'oranger.
- 2 - Zester les oranges et le citron.
- 3 - Ajouter le zeste à la préparation.
- 4 - Mettre au four 40 minutes à 180°.
- 5 - Faire un sirop avec le jus des agrumes et 50 g de sucre.
- 6 - Verser le sirop sur le gâteau.

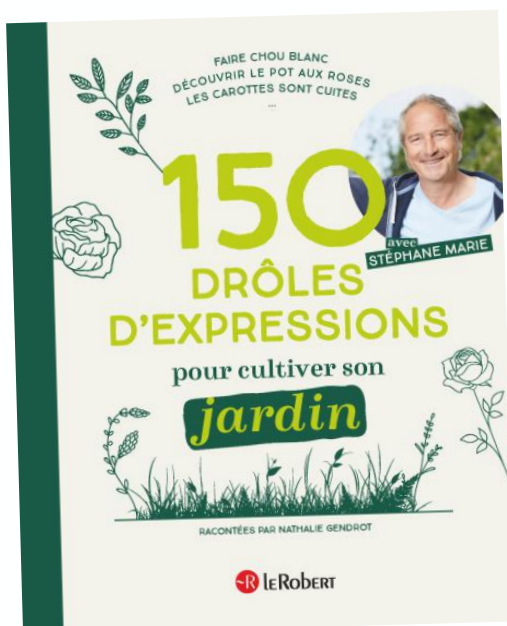


Suggestion de lecture

Drôles d'expressions pour cultiver son jardin

PAR NATHALIE GENDROT

AVEC LA PARTICIPATION DE STÉPHANE MARIE



Pourquoi raconte-t-on des salades ou coupe-t-on la poire en deux ? L'herbe est-elle plus verte ailleurs ? Qu'est-ce au juste que ce mystérieux pot aux roses qu'on cherche à découvrir ?

Comme la terre, qui recèle tant de richesses, la langue française a l'art de cultiver les secrets, les trésors. Et quand c'est **Stéphane MARIE** qui se charge de les « exhumers » (au sens propre, sortir de terre), c'est sûr, on en prend de la graine sans jamais faire chou blanc... Lancer des fleurs à un maître du jardinage, c'est le bouquet... En même temps, il en a dans le ciboulot ! Jugez plutôt.



1. En quelle année ont eu lieu les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ?
A. 1900 B. 1896 C. 1892
2. Que représentent les cinq anneaux olympiques ?
A. 5 familles de disciplines sportives
B. Les 5 sens
C. Les 5 continents
3. Quelle est la devise des Jeux ?
A. « L'important c'est de participer »
B. « Plus vite, plus haut, plus fort »
C. « Loyauté, respect, honneur »
4. Quel est l'athlète le plus médaillé dans l'histoire des Jeux ?
A. Le judoka **Teddy Riner**
B. Le sprinteur **Carl Lewis**
C. Le nageur **Mickael Phelps**
5. Quelle est la mascotte des Jeux 2024 ?
A. Un coq gaulois
B. Un bonnet phrygien
C. Un béret basque
6. En quelle année ont été organisés les premiers Jeux Paralympiques ?
A. 1884 B. 1976 C. 1960
7. Combien de temps vont durer les Jeux Olympiques de Paris ?
(olympiques et paralympiques)
A. 29 jours B. 19 jours C. 36 jours
8. Combien de délégations participeront aux Jeux Olympiques de Paris 2024 ?
A. 206 B. 184 C. 158
9. Environ combien d'athlètes vont participer aux J.O de Paris 2024 ?
A. 7000 B. 10 400 C. 14 900
10. Quelle est la fonction du triple médaillé d'or en canoë-kayak, Tony Estanguet, aux J.O 2024 ?
A. Organisateur
B. Président
C. Sélectionneur



RÉPONSES : 1-B, 2-C, 3-B, 4-C, 5-B, 6-C, 7-A, 8-A, 9-C, 10-B



2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

clicducoutançais@outlook.fr

Présidente : **Séverine TRUFER**
Coordinatrice : **Isabelle BOUQUET**



28, rue de la 101e Airborne
50500 Carentan les Marais
02.33.42.17.60

clicdesmarais@orange.fr

Présidente : **Maryse LE GOFF**
Coordinatrice : **Virginie FLAMBARD**



7, rue de la libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71

clic.saintlois@outlook.com

Présidente : **Brigitte BOISGERAULT**
Coordinateur : **Charley AMM**

Élaborons ensemble la prochaine édition.

La gazette est participative pour
plus d'échanges et moins de solitude.
N'hésitez pas à nous appeler
pour nous soumettre
vos idées et suggestions.

La grille des salaires CESU
est modifiée à compter
du **1er mai 2024**.
Le nouveau salaire minimum niveau 1
est de 13,20 € bruts (10% de congés payés
inclus) soit **10,32 € nets**.

Illustrations : *Stéphanie*

