

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

Agenda du trimestre

p. 2 à 3

Activités régulières

p. 4 à 5

Pour les aidants

p. 6 à 7

Le Fonds  
départemental de  
compensation

p. 8

Les directives  
anticipées

p.9 et 10

Musique  
et santé mentale

p. 11

Carte des CLIC  
Portes ouvertes

p. 12

*Les CLIC, Centres Locaux d'Information et de Coordination, ont pour mission de déployer, avec les partenaires locaux, des actions collectives d'information et de prévention favorisant le "Bien Vieillir".*

## CORPS EN MOUVEMENT EQUILIBRE GAGNANT !



**Journée Equilibre à Montmartin-sur-Mer**  
**le mardi 16 juin de 9h30 à 17h**  
**Activités au choix - Repas partagé - Conférence santé**  
*(détails en page 3)*

**CLIC**

Centre Manche

Gazette accessible  
**en audio.**  
Scanner ici



*Les actions collectives des CLIC (ateliers, réunions et conférences) ont pour objectifs de promouvoir le bien vieillir et lutter contre l'isolement. Elles sont destinées aux retraités, aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants.*

## Bienvenue à la retraite

Venez préparer une retraite qui vous ressemble en 2 jours!

**Jeudis 2 et 9 avril** - 9h30 à 17h30  
Salle des fêtes - **St Jean de Daye**

**4 et 5 mai** - 9h30 à 17h30  
Salle Lanchantin - **Condé sur vire**  
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71  
Inscription au 06 98 99 78 84 (Jubiliz)

## Du 19 mai au 30 juin

7 ateliers collectifs et gratuits pour les futurs ou jeunes retraités pour vivre une retraite sereine et active !  
Logement du Bien Vieillir  
19 rue du Docteur Guillard - **Coutances**  
Inscription gratuite auprès du  
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

## Infos Arnaques

Fibre optique, 5G, téléphonie, venez vous informer sur les arnaques

**Vendredi 10 avril** - 10h à 12h  
Démarchage au domicile et par téléphone

**Vendredi 5 juin** - 10h à 12h  
Rénovation, isolation énergétique

**Vendredi 3 juillet** - 10h à 12h  
L'Atelier - Familles rurales  
680 rue Henri Dunant - **Saint-Lô**  
Renseignements au 06 67 40 58 09

## Temps d'information sur la maladie d'Alzheimer

avec le Centre Hospitalier de Saint-Lô

**Vendredi 10 Avril** - 14h à 16h  
Salle des fêtes - **Saint Amand**  
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

## On est fait pour s'entendre

Ciné rencontre autour de l'accessibilité auditive dans le cadre de la journée nationale de l'audition. Rencontre avec l'association des devenus sourds et malentendants de la Manche. Tarif 5€

**Mardi 14 avril** - 15 h  
Cinéma Le Rialto - **La Haye-du-Puits**  
Renseignements auprès du  
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

## Instant shopping dans les EHPAD

L'association **AFERE** vient à la rencontre des résidents des EHPAD du territoire de Côte Ouest Centre Manche et propose la mise en place de boutiques éphémères.

**Jeudi 16 avril** Résidence du Donjon **La Haye**

**Jeudi 21 mai** EPHAD de **Lessay**

**Jeudi 11 juin** EPHAD de **Créances**

de 14h30 à 16h30

Renseignements à la Communauté  
de Communes 07 43 15 63 24

## Café de l'audition

Un café de l'audition c'est à la fois un espace d'information, de conseil et de dépistage auditif gratuit (sur inscription)

**Mardi 28 avril** - 9h30 à 17h30

**14h Conférence sur l'audition**  
Salle des fêtes - **Torigny sur vire**

**Mardi 30 juin** - 9h30 à 17h30  
MARPA Les Chaumières - **Moyon**  
Renseignements auprès du  
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

**Lundi 4 mai** - 9h30 à 17h30  
Pôle de proximité COCM - **Périers**  
Inscription gratuite auprès de  
la COCM 07 43 15 63 24

## Conférence Mémoire tonique

Venez apprendre à stimuler votre mémoire.

**Jeudi 21 mai** - 10h à 12h  
suivi de 4 ateliers autour d'activités ludiques

**Les jeudis 28/04, 4, 11 et 18/06**

Centre Nelson Mandela - **Saint-Lô**  
Renseignements auprès du  
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

## Dans le cadre de la Semaine du vélo

Venez essayer un véhicule collectif électrique !

**Mardi 26 mai**  
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

## Repas intergénérationnels 5€70

Venez partager un temps de repas avec les enfants des écoles saint-loises

**Vendredi 29 mai** École de l'Yser

**Vendredi 22 mai** École Jules Ferry

**Vendredi 5 Juin** École Samuel Beckett

- 11h30 à 13h30 à **Saint-Lô**

Inscription obligatoire

une semaine avant auprès du

CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

## Journée prévention AVC

Prévenir les accidents vasculaires cérébraux. Est-ce possible?

Matin conférence avec un neurologue, après-midi ateliers prévention, rencontre avec les acteurs du territoire. Apportez votre pique nique

**Mardi 2 juin** - de 9h à 17h

Salle Libert'haye **La Haye-du-Puits**

Inscription et renseignements auprès de la Maison du Pays 02 33 46 84 69

## Théâtre forum

### “Vieillir, plaisir, désir”

Avec la Cie Macédoine

Venez rire, débattre et échanger...

**Jeudi 4 juin** - 14h30 à 16h30

Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**

Renseignements et inscription gratuite

CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

## Spectacle « Madame Reinette »

Pièce de théâtre humoristique sur la prévention des chutes, suivie d'un mini-forum avec stands d'information.

**Jeudi 11 juin** - 14h30

Espace culturel **Saint-Sauveur-Villages**

Entrée libre et gratuite

CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

## Corps en mouvement, équilibre gagnant !

Au programme :

Réveil musculaire

Ateliers au choix : escalade, art du cirque, marche nordique, ...

Déjeuner partagé avec quizz nutrition animé par une diéticienne

Conférence « Des pas sûrs pour longtemps »

**Mardi 16 juin** - 9h30 à 17h

Espace culturel **Montmartin sur mer**

Inscription gratuite auprès du CLIC de votre territoire (navette possible)

## Cinéma immersif sur l'Amazonie

Venez découvrir l'Amazonie, le poumon de notre planète, ses paysages, ses saveurs. Nous vous invitons dans une immersion complète, découverte de plusieurs objets contenu dans votre pochette surprise. Ce voyage sera animé par le réalisateur du film. Nombre de place limité

**Vendredi 19 juin** - 14h

Cinéma Le Rialto **La Haye-du-Puits**

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

## Après-midi festive et théâtrale

Au programme :

Pièce de théâtre de la Cie Vol de Nuit :

« **Une nouvelle saison !** ».

+ Ateliers pour faire connaissance.

**Jeudi 25 juin** - 13h30 à 17h

Salle des fêtes - **Regnéville-sur-Mer**

Inscription gratuite auprès du

CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

## Stressé moi ? Pas possible !

Conférence : Le stress est envahissant et nuit à notre bien-être mental et physique.

**Vendredi 26 juin** - 14h

Salle du théâtre **Carentan-les-Marais**

Inscription gratuite auprès du

CLIC des Marais 02 33 42 17 60

## Les rendez-vous du vendredi

Vous vous sentez seul, venez participer aux après-midi rencontre pour jouer, bricoler, marcher... Adhérer à Familles Rurales

**Tous les vendredis** - 14h-17h30

**Lessay**

Renseignements et inscription à Familles Rurales 06 73 25 63 46

## Ateliers informatiques

Initiation ateliers numériques (ordinateur, tablette, smartphones)

**Les lundis** - 18h15 à 19h45

Maison des associations- **Condé-sur-Vire**  
Renseignements au 06 08 26 09 53

**Les jeudis** - 9h30 à 11h ou de 11h à 12h30

Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**  
Renseignements au 02 50 80 90 00

**Les vendredis** - 10h à 12h ou 14h à 16h

Salle des fêtes- **Saint-Ebremond-de-Bonfossé**  
CLIC du Pays saint lois 02 33 06 04 71

## Café numérique

Vous avez des questions, vous rencontrez un petit problème informatique, des bénévoles sont présents pour vous aider.

**Les mardis** - 14h à 16h

ACCUEIL- **Sainte-Mère-Eglise**

Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

## Seconde main et réemploi

Plongez dans une série d'ateliers créatifs : customisation, sublimation, création de stickers, flocage... avec Tri-tout solidaire

**Du 15 au 24 avril (voir programme)**

Le 24 avril, retrouvez une boutique éphémère dédiée au numérique proposée par Tri-Tout Solidaire  
Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**  
Renseignements et inscription au 02 50 80 90 00

## Marche aquatique

Toutes les semaines.  
Participation 5€ la séance.

**de mai à octobre**

RDV face au camping - **Créances**  
Renseignements et inscription à Familles Rurales 06 73 25 63 46

## Réunion d'information et d'échange sur les aides pour l'habitat

Vous souhaitez faire des travaux pour améliorer votre domicile suite à une perte d'autonomie. Vous avez droit à quelles aides ?

**Mercredi 20 mai** - 14h

Salle des fêtes (pl. du Pressoir) - **Feugères**  
Renseignements auprès du CLIC des Marais 02 33 42 17 60

## Bouger pour ne plus chuter

**10 séances** d'activités physiques adaptées tous les mercredis

à l'ancienne clinique - **Carentan-les-Marais**  
Inscription gratuite auprès du CLIC des Marais 02 33 42 17 60

## Les RDV de la semaine à Mandela

**Après-midi karaoké** - Envie de chanter, de rire et de passer un bon moment ?

**Mercredi 20 mai** - 14h à 17h

**Après-midi dansante** - Envie de bouger, et de profiter d'une ambiance conviviale ?

**Mercredi 24 juin** - 14h à 17h

Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**  
Renseignements 02 50 80 90 00

## Ateliers Bien-Etre et Estime de soi

Prenez le temps de prendre soin de vous ! Ateliers animés par une socio-esthéticienne. Conseils personnalisés et moment convivial.

**Logement du Bien Vieillir COUTANCES**

**Mardi 28 avril**

**Mardi 12 mai** 10h-12h Inscription gratuite au 02 33 45 08 39

**Mardi 9 juin**

## Prévention des arnaques

en lien avec la gendarmerie

**Jeudi 4 juin** - 14h30

Marpa Les Chaumières- **Moyon**  
Renseignements au 02 33 56 32 13

## Ateliers cuisine

Favoriser le partage et la convivialité

**Vendredi 10 avril 22 mai 12 juin 3 juillet**

Maison de quartier Claires Fontaines-**Coutances**

Inscription auprès du

CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

**Une fois par mois**

**Carentan / Créances / Saint-Martin d'Aubigny**

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

---

## Accompagnement à la marche

En petit groupe, pour les personnes désireuses de prendre l'air mais n'osant pas s'aventurer seule. Une animatrice et des bénévoles vous accompagnent sur la distance et le temps qui vous conviennent.

**Un lundi sur deux - Périers**

Inscription gratuite auprès

de la COCM 07 43 15 63 24

**Les balades avec Jean-Pierre** d'une petite dizaine de kilomètres adaptées en fonction de vos capacités -13h45

**7 avril, 5 et 19 mai, 2, 16 et 30 juin**

Inscription gratuite auprès du Centre

Nelson Mandela 02 50 80 90 00

## Ateliers Mémoire

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

**Deux lundis par mois - 14h à 16h**

Logement du Bien Vieillir - **Coutances**

Inscription gratuite auprès du

CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

**Une fois par mois**

**Carentan / La Haye / Lessay**

Inscription gratuite auprès du

CLIC des Marais 02 33 42 17 60

**Sainte-Mère-Eglise**

Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

---

## Anim'seniors

Animations itinérantes auprès de chez vous, rencontre, convivialité...

**Chaque mois**

Secteur de la Communauté de communes

**Côte Ouest Centre Manche**

Inscription gratuite auprès

de la COCM 07 43 15 63 24

---

## Seniors en vacances

Parce que tous les retraités ont droit à des vacances. Il s'agit d'offres de séjours de 3 à 8 jours à tarifs préférentiels vers différentes destinations.

Pour plus d'informations

[www.ancv.com/sev](http://www.ancv.com/sev)

Renseignements auprès

de la COCM 07 43 15 63 24

Pour connaître toutes les activités proposées sur le Centre Manche,  
rendez-vous sur le site :  
[clic-centre-manche.fr](http://clic-centre-manche.fr)



## Cohabitation intergénérationnelle et solidaire

Le CLIC Pays Saint Lois et le SAG de Condé sur vire recherchent des habitants de plus de 60 ans prêts à accueillir un jeune sur le territoire de **Condé-sur-Vire**.

Renseignements au 02 33 06 04 71

Le CLIC du Coutançais et le CLLAJ de Coutances recherchent également des seniors sur le territoire de **Coutances Mer et Bocage**.

Renseignements au 02 33 45 08 39

## 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/ou un professionnel médico-social sont présents pour vous écouter, vous accompagner dans la déculpabilisation et vous orienter vers les dispositifs qui peuvent apporter des solutions pour vous éviter l'épuisement.

### AGON-COUTAINVILLE

EHPAD Louis Perier

21, Rue Fernand

Lechanteur

Mardi 7/04, 5/05, 2/06

de 14h30 à 16h30

### CARENTAN-LES-MARAIS

Hôpital proximité

site EHPAD

Jeudi 23/04, 21/05, 18/06

de 14h30 à 16h30

### COUTANCES

Pôle d'Action Sociale

(Centre Médico Social)

2 bis, Rue Rémy Gourmont

Jeudi 9/04, 7/05, 4/06

de 14h30 à 16h30

### GAVRAY-SUR-SIENNE

Résidence pour

personnes âgées

Lundi 13/04, 11/05, 15/06

de 14h30 à 16h30

### MARIGNY-LE-LOZON

EHPAD Les Hortensias

36, av du 13 juin 1944

Lundi 4/05 et 8/06

de 14h30 à 16h30

### MONTSENELLE

EHPAD La Haye

Montsenelle

30, route des Moulins

Prétot-Sainte-Suzanne

Lundi 27/04, 18/05, 29/06

de 14h30 à 16h30

### PÉRIERS

EHPAD Anaïs de Groucy

Rue Bastogne

Vendredi 03/04,

22/05, 19/06

de 14h30 à 16h30

### SAINT-LÔ

Maison de la vie  
associative

Rue des charmilles

Jeudi 2/04, 7/05 et 11/06

de 14h30 à 16h30



**Votre proche peut être accueilli en contactant votre CLIC une semaine avant.**

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

Contactez le CLIC de votre territoire.

**Service des CLIC du Centre Manche** auprès duquel chaque proche aidant peut se renseigner par téléphone sur les aides qu'il peut solliciter et sur les structures de répit qui existent dans le centre Manche.

**Accueil téléphonique gratuit et confidentiel** pour apporter **de l'écoute, de l'information, du soutien, des conseils personnalisés et des solutions de répit** en fonction de chaque situation.

**N'hésitez pas à appeler le CLIC de votre secteur**

### Quelles aides pour le maintien à domicile ?

Temps de rencontre avec des professionnels pour échanger sur les ressources du territoire.

**Mardi 28 avril** - 14h

Pôle santé - **La Haye-du-Puits**

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

### Prévention des chutes

Deux séances pour apprendre à prévenir les risques et adapter son environnement

**Vendredis 22 mai et 5 juin** - 9h30 à 12h

2 bis rue du 80ème et 136ème territorial - **Saint-Lô**

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

### Danse assise

Des séances pour passer un moment de détente à deux avec votre proche

**Les mardis 7, 28 avril**

**5, 12, 19, 26 mai et 2 juin** - 15h15

Centre Nelson Mandela  
99 rue John Kennedy **Saint-Lô**

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

### Flâneries botaniques et musicales

Balades pour faire une pause en musique

**Jeudi 30 avril** - 14h30 à 16h30

Vallon de la Dollée- **Saint-Lô**

**Mardi 12 Mai** - 14h30 à 16h30

Ile mosselman- **Saint-Lô**

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

**Jeudi 4 juin** - 14h30 à 16h30

Lac des bruyères - **Millières**

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



### Manutention des aidants

Deux séances pour comprendre les risques liés à la manutention de son proche et prévenir les douleurs

**Vendredis 22 mai et 5 juin** - 14h à 16h30

Maison ETP au Centre Hospitalier Mémorial  
715 rue Henri Dunant **Saint-Lô**

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



## QUEL EST L'OBJECTIF DU FDC ?

Le **Fonds Départemental de Compensation (FDC)** vous permet de faire face aux frais qui resteraient à votre charge après mobilisation des aides légales et extra légales mobilisables des autres organismes. Il s'agit d'une aide financière complémentaire.



Il permet de financer des dépenses liées à :

✓ **Les aides techniques**  
(fauteuils roulants,  
matériel médical...)



✓ **L'aménagement  
du logement**  
(accessibilité,  
installations  
spécifiques)



✓ **L'aménagement  
du véhicule** (adaptation  
pour la conduite  
ou le transport)

## QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Pour être éligible au FDC de la Manche, il faut être :

- ✓ domicilié dans le département de la Manche
- ✓ bénéficiaire :
  - de la **Prestation de Compensation du Handicap (PCH)**
  - Ou**
  - de la **Carte Mobilité Inclusion (CMI) invalidité (GIR 1, 2 ou 3)**

## COMMENT EST CALCULÉ LE RESTE À CHARGE ?

Le **FDC intervient pour couvrir une partie des frais non pris en charge par d'autres aides.**

Le **reste à charge (RAC)** est calculé en fonction de **vos ressources personnelles** et de vos **capitaux** :



✓ Capitaux  
≤ 10 000 €



RAC réduit à 1 %  
des ressources  
personnelles

✓ Capitaux entre  
10 000 € et 100 000 €



RAC proportionnel

✓ Capitaux  
≥ 100 000 €



RAC de 10 %  
des ressources  
personnelles

*Les ressources personnelles  
= (Revenu fiscal de référence  
– Impôt sur le revenu net) / Nombre de parts fiscales*

## COMMENT FAIRE UNE DEMANDE ?

La demande doit être déposée **dans les 6 mois** suivant :

- ✓ la notification de la PCH
- Ou**
- ✓ l'acquittement de la facture



Les directives anticipées permettent de faire part expressément et précisément de ses volontés sur la poursuite ou l'arrêt des traitements en fin de vie.

## Sur quoi portent les directives anticipées ?

Les directives anticipées expriment la volonté de la personne en ce qui concerne les conditions de la poursuite, de la limitation, de l'arrêt ou du refus de traitement ou d'acte médicaux.

*Votre médecin traitant peut vous informer sur cette démarche.*

## Comment rédiger des directives anticipées ?

Vous pouvez à tout moment **rédiger vos directives anticipées** : sur papier libre, ou en utilisant un modèle de directives anticipées téléchargeable, où vous trouverez également des informations pratiques et des conseils pour les rédiger.

**Le document doit obligatoirement être écrit et être authentifiable.**

Il doit ainsi comporter :



- une date,
- votre signature,
- vos noms et prénoms,
- votre date de naissance,
- votre lieu de naissance.

**Si vous ne pouvez plus écrire ou signer vous-même**, il est toutefois possible de faire rédiger le document ou de faire remplir le formulaire par quelqu'un d'autre. Dans ce cas, deux témoins, dont votre personne de confiance si vous en avez désigné une, doivent attester que les directives rédigées sont bien l'expression de votre volonté. Une attestation mentionnant le nom et la qualité des deux témoins doit être jointe aux directives anticipées.

**Il est possible de changer d'avis.** Vous pouvez annuler ou modifier les directives à tout moment.

**Si vous faites l'objet d'une mesure de protection juridique**, vous pouvez rédiger des directives anticipées avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille. Votre tuteur ne peut ni vous assister ni vous représenter à cette occasion.

## Directives anticipées (suite)

Les directives anticipées permettent de faire part expressément et précisément de ses volontés sur la poursuite ou l'arrêt des traitements en fin de vie.

### Comment s'assurer que vos directives anticipées seront bien prises en compte ?

Vos directives anticipées ne seront utilisées que lorsque vous ne serez plus en état d'exprimer votre volonté. **Il est important de s'organiser avant** pour faire connaître l'existence de vos directives anticipées : vous pouvez informer vos proches, votre personne de confiance, votre médecin...

**Le médecin** qui devra décider d'une limitation ou d'un arrêt de traitement **doit pouvoir les consulter facilement**. Il est donc conseillé de les insérer dans votre dossier médical, celui de votre médecin ou le dossier hospitalier en cas d'hospitalisation. Si le médecin ne les trouve pas dans votre dossier médical, il devra rechercher à qui vous les avez confiées : il contactera alors votre personne de confiance, votre famille, vos proches, votre médecin traitant ou le médecin qui vous a adressé pour la prise en charge.

**Votre personne de confiance peut également remettre vos directives au médecin lorsque la situation l'exige.**



### Quelle valeur ont les directives anticipées ?

Les directives anticipées s'imposent au médecin pour toute décision d'investigation, d'intervention ou de traitement, sauf : en cas d'urgence vitale pendant le temps nécessaire à une évaluation complète de la situation, lorsque les directives anticipées apparaissent manifestement inappropriées ou non conformes à la situation médicale.

Dans ces cas de figure, si le médecin décide de ne pas appliquer les directives anticipées, il doit solliciter un avis collégial. La décision prise est inscrite dans le dossier médical. La personne de confiance, ou la famille et les proches au cas où la personne concernée n'aurait pas désigné de personne de confiance, en sont informés.

## La musique, source de bien-être pour la santé mentale



Les bienfaits de la musique au quotidien



Favorise la détente et diminue le stress



Améliore l'humeur et la qualité de sommeil



Stimule la mémoire et les capacités cognitives



Encourage le mouvement et l'activité physique



Renforce le lien social et le partage



Apporte du plaisir et des émotions positives

Écouter de la musique, chanter ou jouer d'un instrument fait partie des **plaisirs simples** du quotidien. Bien plus qu'un loisir, la musique est reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé mentale et le bien-être, à tout âge de la vie.

La musique peut agir directement sur les émotions. Elle peut apaiser, reconforter, dynamiser ou encore rappeler de précieux souvenirs. Chez les personnes âgées, elle favorise la **stimulation de la mémoire**, notamment dans les maladies neuro-dégénératives, et contribue à maintenir le lien social.

Elle joue également un rôle important dans la **réduction du stress, de l'anxiété et de la solitude**. Écouter une musique douce peut aider à se détendre tandis que des rythmes plus entraînants encouragent le mouvement et la bonne humeur.



### Le saviez-vous ?

La Fête de la Musique, le 21 juin, est l'occasion de célébrer la musique sous toutes ses formes. Concerts, animations, chorales... Pourquoi ne pas profiter de cette période pour intégrer davantage la musique dans son quotidien ?

### Musique et santé mentale



La musique est souvent utilisée comme outil de médiation dans les accompagnements médico-sociaux. Elle permet d'exprimer ses émotions autrement que par la parole et de retrouver un sentiment de calme et de sécurité. Une simple écoute quotidienne de quelques minutes peut avoir un impact positif sur le moral.

**CLIC**  
des Marais

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

[virginie.flambard@clicdesmarais.fr](mailto:virginie.flambard@clicdesmarais.fr)

Présidente : **Maryse LE GOFF**

Coordinatrice : **Virginie FLAMBARD**

**CLIC**  
du Coutançais

2, rue Rémy de Gourmont  
50200 Coutances  
02.33.45.08.39

[isabelle.bouquet@clicducoutancais.fr](mailto:isabelle.bouquet@clicducoutancais.fr)

Présidente : **Séverine TRUFER**

Coordinatrice : **Isabelle BOUQUET**

**CLIC**  
du Pays Saint Lô

7, rue de la Libération  
50000 Saint-Lô  
02.33.06.04.71

[laetitia.honore@clicdusaintlois.fr](mailto:laetitia.honore@clicdusaintlois.fr)

Présidente : **Brigitte BOISGERAULT**

Coordinatrice : **Laëtitia HONORE**

**N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir la version audio de la gazette !**

## Portes Ouvertes du Logement du bien vieillir à Coutances

**Du 22 au 26 juin  
(sauf le mercredi)**

**14h à 16h**

N'hésitez pas à vous inscrire pour une visite guidée gratuite réalisée par une ergothérapeute

Inscription gratuite au  
02 33 45 08 39

