

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

Santé mentale
p. 8 et 9

**Zoom sur
l'EMER / l'Ergothèque**
p. 10

**Zoom sur
les médecins juniors**
p. 11

Recette / Carte des CLIC
p. 12



JE SUIS LÀ



**Pas un héros.
Juste quelqu'un qui est là.**

JOURNÉE DE RENCONTRE
entre Proches Aidants et Professionnels
Se connaître, comprendre, partager.

GRATUIT

MARDI 3 NOVEMBRE 2026

De 9h00 à 16h30 au théâtre de Carentan



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".

Ateliers self-défense

9 séances autour du krav-maga pour vous donner les bases du self-défense et redonner confiance en soi

Les lundis à partir du 5 octobre - 10h à 11h

Centre Nelson Mandela - **Saint-Lô**

Inscription gratuite auprès du
Centre Nelson Mandela au 02 50 80 90 00

La voie rose 10€

Une course à pied de 10 kms et 2 randonnées de 5 kms et 10 kms pour soutenir le cancer du sein.

Dimanche 11 octobre - 9h30

Stade - **Sainte-Mère-Eglise**

Renseignement au Centre social
A.C.C.U.E.I.L 02 33 21 71 30



Danse en ligne

12 séances pour découvrir la danse en ligne.

Mercredi 14 octobre - 15h à 16h

puis les mardis à partir du 20 octobre

Salle des associations - **Saint-Clair-sur-Elle**

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

Lecture à la médiathèque

Venez profiter d'un temps de lecture dans l'espace petite enfance en lien avec l'école Jules Ferry.

Vendredi 16 octobre - 9h à 10h

Jeudi 10 décembre - 15h40 à 16h15

Médiathèque "La Source" - **Saint-Lô**

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

Prévention des arnaques

Réunion avec la Gendarmerie et un conseiller numérique.

Jeudi 15 octobre - 14h30

Résidence Domitys - **Saint-Lô**

Inscription conseillée au 06 98 92 89 26

Conférence Mémoire tonique

Jeudi 15 octobre - 14h30

Familles rurales - **Gavray-sur-Sienne**

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

Octobre rose dans l'eau 12€30

Séance d'aquagym solidaire

Mercredi 21 octobre

Centre aquatique - **Saint-Lô** - 18h30

Inscription au centre aquatique
02 33 75 65 00



P'art à chutes - Culture et santé

4 ateliers ludiques de prévention des chutes visant à vous sensibiliser sur vos sens et votre équilibre.

Les jeudis à partir du 22 octobre

Usine Utopik - **Tessy-Bocage** - 14h à 16h30

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

Les vendredis à partir du 13 novembre

Musée de **Coutances** - 9h30 à 12h

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

Balades santé et culture

Balades de 2 km maximum pour découvrir le patrimoine et parler santé

Jeudi 22 octobre - 14h30

RDV devant le Café du Centre

Rue docteur Caillard - **Carentan-les-Marais**

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

Jeudi 29 octobre - 14h30

RDV devant le Jardin Public - **Coutances**

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

Conférence sur le Sommeil

Jeudi 22 octobre - 14h

Salle de conférence Les Unelles - **Coutances**

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

Conférence sur les Gestes de Premiers Secours

Animée par un sauveteur secouriste. Suivie de 4 ateliers pour prévenir les risques et savoir agir dans l'urgence.

Lundi 2 novembre - 14h

Salle des fêtes - **Doville**

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

Boxe adaptée

6 ateliers de boxe adaptée - 10h à 11h30
Les mercredis à partir du 4 novembre
DOJO, 41 rue d'Esclandes - **Pont-Hébert**
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Infos arnaques

L'association des consommateurs de Familles Rurales vous propose des temps d'informations

Santé, connaître vos droits :

Vendredi 6 novembre - 10h à 12h
Fraudes bancaires, comment les éviter ?

Vendredi 27 novembre - 10h à 12h
Brouteurs, comment les démasquer ?

Vendredi 11 décembre - 10h à 12h
L'Atelier - Familles rurales
680 rue Henri Dunant - **Saint-Lô**
Renseignements au 06 67 40 58 09

Bienvenue à la retraite

Venez préparer une retraite qui vous ressemble en 2 jours !
12 et 13 novembre - 9h30 à 17h30
Médiathèque - **Agneaux**
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71
Inscription au 06 98 99 78 84 (Jubiliz)

Manger mieux, bouger plus

Une journée autour de la nutrition et l'activité physique
Samedi 14 novembre - 9h30 à 17h30
Château - **Torigny-sur-Vire**
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Atelier gestes et postures

Des conseils simples et des exercices pratiques pour adopter les bons gestes et améliorer sa posture.
Mercredi 18 novembre - 15h30-16h30
Espace France Services- **Carentan-les-Marais**
Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Conférence alimentation

Une conférence suivie de deux ateliers sur l'alimentation plaisir et nutritive
Lundi 23 novembre - 14h
Ateliers le 30/11 et 7/12
Salle de conférence - **Saint-Amand**
Inscription gratuite auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Journée douleurs et mouvements

Une conférence suivie de différents ateliers pour bien vieillir en pratiquant une activité physique malgré les douleurs.

Mardi 24 novembre - 14h
Salle des fêtes - **Sainte-Mère-Église**
Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Repas intergénérationnel 5€70

Venez partager un repas et les activités du midi avec les enfants
Vendredi 27 novembre - 11h30 à 13h30
École Raymond Brulé - **Saint-Lô**
Inscription obligatoire auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Café de l'audition

Venez tester votre audition et vous informer sur les appareillages et les aides possibles.
Vendredi 27 novembre - 9h30 à 17h (sur RDV)
A.C.C.U.E.I.L 6, rue Eisenhower
Sainte-Mère-Église
Inscription gratuite auprès de A.C.C.U.E.I.L
02 33 21 71 30

Mission anti-chute

Atelier animé par une ergothérapeute. Vivez une expérience immersive inédite pour sécuriser votre quotidien !

Mardi 8 décembre - 14h à 16h
Foyer des jeunes travailleurs -
162 rue Régis Messac **Coutances**
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39



Révision du code de la route

Venez réviser le code de la route dans la bonne humeur!
Mardi 15 décembre - 14h30
Salle des fêtes - **Cerisy-la-Forêt**
Inscription gratuite auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Après-midi dansant 5€

Venez nous retrouver pour un après-midi dansant à la Campagnette.
Mercredi 16 décembre - 14h
La Campagnette - **Angoville-sur-Ay**
Renseignements et inscription auprès de la
Maison du Pays de Lessay 02 33 46 84 69

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 11h à 12h30

Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**

Renseignements au 02 50 80 90 00

Les vendredis - 10h à 12h

Mairie - **Saint-Ebremond-de-Bonfossé**

Reprise le vendredi 6 novembre

Clic du Pays saint lois 02 33 06 04 71

Les jeudis à partir du 19 nov.

5 séances niveau intermédiaire - 14h à 16h

Pôle public - **Marigny-Le-Lozon**

Inscriptions auprès de la mairie
au 02 33 55 15 26

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

Ateliers informatiques

Initiation ateliers numériques .
Session de 6 séances animées par
des bénévoles. Tarif 18€ les 6
séances et adhésion annuelle de 10€.
Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Pratiques corporelles

Un temps de détente pour se sentir
mieux dans son corps avec Marie-
christine (bénévole)

Les mardis - 10h à 11h

Maison de la vie associative - **Saint-Lô**

Inscription auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Aquagym

12 séances d'aquagym - 15h

Les mardis à partir du 3 novembre

Résidence Domitys - **Saint-Lô**

Inscription auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Bienvenue à la retraite

7 ateliers collectifs et gratuits
pour les futurs ou jeunes retraités
pour vivre une retraite sereine et active !
Logement du Bien Vieillir

Du 10 novembre au 15 décembre

19 rue du Docteur Guillard - **Coutances**

Inscription gratuite auprès du
CLIC du Cotaçais 02 33 45 08 39

Yoga sur chaise

Cycle de 10 séances

Les lundis - 15h30

Carentan-les-Marais

Inscription gratuite 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

Prévention des chutes

La COCM met en place des ateliers
prévention des chutes pour travailler
son équilibre, garder sa souplesse,
apprendre à se relever, gagner en
confiance, sortir de chez soi.
*Activité physique adaptée, sophrologie,
danse sur chaise ou accompagnement
à la marche.* **Geffosses, Montsenelle,
Périers, Gorges, Feugères,
Saint-Germain-sur-Ay, La Haye**
Renseignements auprès de Stéphanie
LE BEHÔT 07 43 15 63 24

Les rendez-vous du vendredi

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

Tous les vendredis - 14h à 17h30

Lessay

Renseignements et inscription à
Familles Rurales 06 73 25 63 46

Ateliers cuisine

Favoriser le partage et la convivialité

Vendredi 6 novembre et 11 décembre

Maison de quartier Claires Fontaines – **Coutances**

Inscription auprès du

CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

Une fois par mois

Carentan / 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 seules. 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

Visite du Logement du bien vieillir à Coutances – 14h à 16h

Le 13 novembre ou 11 décembre

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

Inscription gratuite
au 02 33 45 08 39



S'engager : Visite de courtoisie

L'association "**Petits frères des pauvres**" est toujours à la recherche de bénévoles afin de donner un peu de temps pour des visites de convivialité aux personnes âgées isolées – **Territoire Saint Lois**

Renseignements au 02 31 82 73 41

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 / Derville / La Haye / Lessay / Geffosses

Inscription gratuite auprès du

CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Sainte-Mère-Eglise

Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Les lundis à partir du 9 novembre

Mairie- **Thérival** – 14h30 à 16h

Inscription gratuite auprès du

CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

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

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

Salon de la rénovation énergétique

Samedi 28 novembre – journée

Pôle aggro 21 – **Saint-Lô**

Pour connaître toutes les activités proposées sur le Centre Manche,
rendez-vous sur le site : clic-centre-manche.fr

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

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

AGON-COUTAINVILLE

EHPAD Louis Perier

21, Rue F. Lechanteur

**Mardi 13 octobre, 17 nov.
et 15 décembre
de 14h30 à 16h30**

CARENTAN-LES-MARAIS

Hôpital proximité

site EHPAD

**Jeudi 15 octobre,
19 novembre, 17 décembre
de 14h30 à 16h30**

COUTANCES

Pôle d'Action Sociale

(Centre Médico Social)

2 bis, Rue Rémy Gourmont

**Jeudi 8 octobre, 12 nov.
et 10 décembre
de 14h30 à 16h30**

MARIGNY-LE-LOZON

EHPAD Les Hortensias

36, av du 13 juin 1944

**Lundi 12 octobre, 9
novembre et 7 décembre
de 14h30 à 16h30**

MONTSENELLE

EHPAD La Haye

Montsenelle

30, route des Moulins

Prétot-Sainte-Suzanne

**Lundi 12 octobre,
16 novembre, 7 décembre
de 14h30 à 16h30**

GAVRAY-SUR-SIENNE

**Résidence pour
personnes âgées**

**Lundi 12 octobre, 16 nov.
et 14 décembre
de 14h30 à 16h30**

PÉRIERS

EHPAD Anaïs de Groucy

Rue Bastogne

**Vendredi 16 octobre,
13 novembre, 11 déc.
de 14h30 à 16h30**

SAINT-LÔ

**Maison de la vie
associative**

Rue des charmillles

**Jeudi 15 octobre, 12
novembre et 10 déc.
de 14h30 à 16h30**



Du temps pour soi entre aidants...

Relaxation, - 10h à 11h danse bien-être

Cycle de 4 séances
pour se relaxer, prendre
du temps pour soi.

Samedi 24 octobre

Salle du dojo (derrière Mairie)

Montgardon La Haye

Inscription gratuite
CLIC des Marais
02 33 42 17 60

Ciné-débat - 14h30

Projection du film
"Je ne suis pas Superman"
et débat animé par Philippe
Loiseau, psychologue

Jeudi 26 novembre

Résidence Domitys

Saint-Lô

Inscription au
06 98 92 89 26

Conférence - 14h à 17h sur l'audition

Etre aidant, ça s'apprend
et ça se partage
Mises en situation+astuces

Jeudi 26 novembre

Logement du Bien Vieillir
19 rue du Docteur Guillard

Coutances

Inscription gratuite
CLIC du Coutançais
02 33 45 08 39

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

Programme de la journée de rencontre entre proches aidants et professionnels

Théâtre et Salle des fêtes de Carentan-les-Marais

le mardi 3 novembre 2026

9h : Accueil café

9h30 : Projection du documentaire "Je ne suis pas Superman"

La parole aux aidants (en présence du réalisateur David Vallet)
suivie d'échanges

11h : Conférence sur le vécu des proches aidants

animée par Philippe Loiseau psychologue à l'IRTS de Normandie

12h30 : Déjeuner libre

14h : Donnons la parole aux aidants

15h : Ouverture des espaces de rencontres

Espace 1 : Comprendre la situation et être accompagné

Espace 2 : Bénéficier de soutien, de répit et avoir du temps pour soi

Espace 3 : Confier mon proche à une structure

Espace 4 : Convivialité et échanges

16h30 : Clôture de la journée

**L'accueil de votre proche par des professionnels
peut être organisé sur inscription au préalable auprès des CLIC.**

L'isolement des personnes âgées : quelles conséquences psychiques ?

Regard du gériatre

À l'occasion des 37es Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), la Communauté de communes Côte Ouest Centre Manche invite à s'intéresser aux liens entre l'**art** et la **santé mentale**. Cette année, le thème « **Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** » met en avant les bienfaits que peuvent apporter les activités artistiques au quotidien. **C'est aussi l'occasion de mieux comprendre les troubles psychiques et de faire tomber les idées reçues, grâce à différentes initiatives autour de l'art.**

Le vieillissement s'accompagne souvent d'épreuves successives : départ à la retraite, perte du conjoint, éloignement des proches, diminution des capacités physiques ou sensorielles.

Lorsque ces événements s'accumulent, ils peuvent progressivement conduire à une réduction des relations sociales et à un isolement parfois profond.

ON ESTIME QU'ENVIRON 12 %
DES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS
DE 75 ANS VIVENT UNE SITUATION
D'ISOLEMENT SOCIAL,
UNE RÉALITÉ QUI S'ACCENTUE
ENCORE APRÈS 80 ANS.

Des causes multiples et souvent cumulatives

L'isolement des aînés est rarement lié à un seul facteur.

Il résulte généralement d'une accumulation d'événements et de difficultés :

- le décès du conjoint ou d'amis proches ;
- l'éloignement géographique des enfants et de la famille ;
- la diminution de la mobilité liée à l'âge ou à la maladie ;
- les troubles sensoriels (baisse de l'audition ou de la vision) ;
- la perte d'autonomie ;
- l'habitat isolé ou difficile d'accès ;
- les difficultés financières ;
- la fracture numérique et la dématérialisation croissante des démarches administratives ;
- la disparition progressive des activités sociales ou associatives ;
- parfois même la perte d'un animal de compagnie, qui représentait un soutien affectif majeur.

Avec l'avancée en âge, les réseaux sociaux construits au fil de la vie peuvent s'amenuiser. Chaque perte fragilise un peu plus les capacités d'adaptation et augmente le risque de repli sur soi.

Les conséquences psychiques : une souffrance souvent silencieuse

La solitude prolongée exerce un impact majeur sur la santé mentale. Au-delà du simple sentiment d'être seul, elle peut altérer profondément le rapport à soi, aux autres et au monde. Les personnes concernées peuvent progressivement développer **un sentiment d'inutilité, une perte d'estime de soi, une impression de ne plus compter** pour leurs proches ou pour la société. Cette blessure narcissique est parfois renforcée par les représentations négatives du vieillissement et le sentiment de devenir une charge pour l'entourage.

Cette souffrance psychique peut conduire à une anxiété chronique, marquée par des inquiétudes excessives concernant l'avenir, la santé ou la peur de dépendre d'autrui. L'absence de soutien relationnel favorise également le développement ou l'aggravation d'états dépressifs, avec tristesse, perte d'intérêt pour les activités habituelles, ralentissement psychomoteur, troubles du sommeil et repli progressif sur soi.

Chez les personnes âgées, la dépression revêt souvent des formes atypiques. Elle peut s'exprimer davantage par des plaintes somatiques répétées, une irritabilité inhabituelle, une fatigue persistante, une perte d'élan vital ou un désengagement progressif de la vie quotidienne. Certains patients évoquent moins la tristesse que le sentiment de « ne plus avoir goût à rien ».

Un impact sur les capacités cognitives

L'isolement ne touche pas uniquement le moral. Les interactions sociales stimulent en permanence la mémoire, l'attention, le langage et les capacités de raisonnement. Lorsque ces sollicitations disparaissent, le risque de déclin cognitif augmente.

Plusieurs études ont montré qu'un isolement social durable est associé à une accélération des troubles cognitifs et pourrait favoriser l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies neurodégénératives. La stimulation intellectuelle apportée par les relations humaines constitue donc un véritable facteur de protection du cerveau.

Repérer précocement pour mieux agir

Face à cette réalité, le repérage précoce des situations d'isolement constitue un enjeu essentiel. Les proches, les voisins, les professionnels de santé, les services d'aide à domicile, les collectivités locales et les associations jouent tous un rôle déterminant. Un simple changement de comportement, une diminution des sorties ou une réduction des contacts habituels doivent attirer l'attention.

Conclusion

L'isolement des personnes âgées ne doit pas être considéré comme une conséquence inévitable du vieillissement. Ses effets sur la santé psychique, cognitive et physique sont aujourd'hui clairement démontrés. La lutte contre cette solitude constitue un enjeu collectif qui mobilise familles, professionnels, associations et collectivités. Préserver le lien social, c'est préserver la dignité, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées.



audacieuse pour mieux servir

Dr Guy Chauderge

Médecin chef de filière somatique de la Fondation du Bon Sauveur

Dr Poissier

Médecin chef de la filière Réhabilitation Psycho-Sociale de proximité de la Fondation du Bon Sauveur.

Vous vous sentez seul, vous ressentez le besoin de parler, des associations d'écoute gratuites existent :

SOS Amitié : 09 72 39 40 50

Numéro National de Prévention du Suicide : 31 14

Vivre son deuil : 06 87 12 71 72

L'Equipe Mobile d'Expertise en Réadaptation

"Ensemble, pour un parcours de vie adapté et respectueux des besoins de chacun" **(EMER)**

C'est quoi ?

C'est une unité pluri professionnelle qui a pour objectif de faciliter le maintien dans son lieu de vie **d'une personne adulte en situation de handicap**.

Les interventions sont financées par l'ARS.

Les missions :

Faciliter le **maintien à domicile** dans les meilleures conditions

Simplifier le parcours de soin grâce à une approche coordonnée et personnalisée

Lors de l'intervention:

Analyse des besoins (aménagement du domicile)

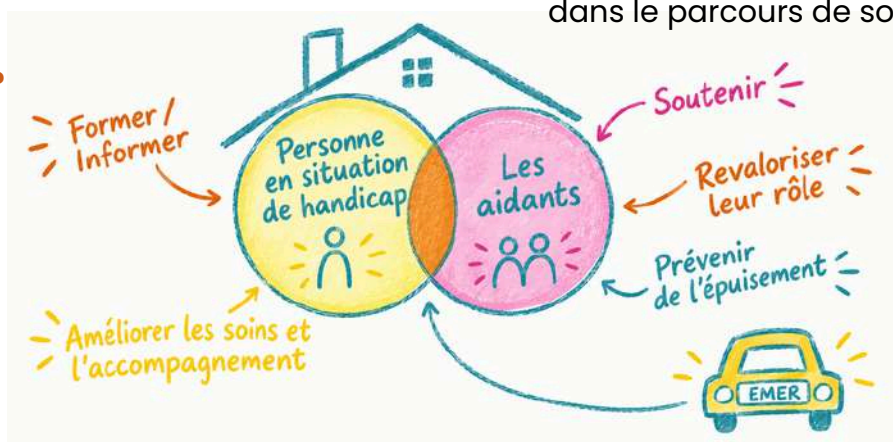
Orientation et accompagnement (ouvertures des droits...)

Concertation avec les professionnels impliqués dans le parcours de soins

Qui peut solliciter l'EMER ?

Toute personne adulte avec son accord

Zone d'intervention
Centre et sud-manche



Équipe pluri professionnelle :

médecin MPR // ergothérapeute // assistante de service sociale // secrétaire

Contacts : respspread.normandy@lna-sante.com

L'Ergothèque 50 !

Vous avez 60 ans ou plus ?

Et si un professionnel venait à domicile pour rendre votre quotidien + simple, + sûr et + confortable ? L'Ergothèque 50, financée par la Commission des financeurs de la Manche et AG2R La Mondiale, vous permet de **bénéficier des conseils personnalisés d'un ergothérapeute à domicile**.

Un accompagnement unique et adapté à vos besoins.

L'ergothérapeute réalise un **bilan de votre logement et de vos habitudes de vie**, puis vous propose des solutions concrètes et du matériel adapté : se déplacer en sécurité, faire sa toilette, prévenir les chutes, maintenir son autonomie...

Un service pratique, sans achat de matériel.

L'Ergothèque 50 met à disposition le matériel préconisé, pour la durée qui vous convient. Que ce soit pour l'essayer, répondre à un besoin ponctuel ou bénéficier d'une aide sur le long terme. **Nous sommes là pour vous accompagner.**

L'Ergothèque 50 intervient sur tout le département de la Manche.

Contactez-nous pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous.

Robin Plath – Ergothérapeute

☎ 06 65 41 13 72

Stéphanie Deslandes – Conseillère autonomie

☎ 06 62 14 53 64

ergotheque50@merci-julie.fr



Qui sont les médecins juniors?

Les docteurs juniors sont des **médecins diplômés ayant validé six années d'études médicales** et **qui poursuivent actuellement leur formation** dans le cadre de leur spécialisation en médecine générale. *Par exemple, au sein du pôle de santé de Carentan, ils sont encadrés par plusieurs médecins seniors maîtres de stage des universités (MSU). Ces médecins expérimentés, agréés par l'université pour assurer la formation des futurs médecins généralistes, veillent à la qualité et à la sécurité des soins dispensés.*

Les docteurs juniors participent pleinement à la prise en charge des patients. **Ils peuvent notamment assurer des consultations** pour des soins non programmés, comme les infections, les douleurs aiguës ou les traumatismes légers. **Ils interviennent également dans le suivi des patients** atteints de maladies chroniques, telles que le diabète ou l'hypertension artérielle, **ainsi que dans les actions de prévention**, notamment la vaccination et les dépistages.

Il est important de souligner que les docteurs juniors ne sont pas des médecins novices. Ils disposent déjà d'une solide expérience professionnelle et exercent dans le cadre de leur formation spécialisée, avec un accompagnement médical adapté. Leur présence au sein du pôle de santé est complémentaire de l'activité des médecins libéraux et des autres professionnels de santé. Elle contribue ainsi à renforcer l'offre de soins et à faciliter l'accès aux consultations pour les patients.

« Que ce soit pour une urgence légère ou un suivi régulier, vous bénéficierez d'une prise en charge de qualité, avec la garantie de l'expertise des MSU du pôle. »

Quelles pathologies seront prises en charge ?

Les docteurs juniors pourront prendre en charge différentes situations de médecine générale, notamment les soins non programmés. Pour les soins non programmés, il peut s'agir par exemple d'infections courantes comme la grippe, l'angine ou les infections urinaires, de traumatismes légers tels que les entorses ou les plaies, ainsi que de douleurs aiguës, comme les maux de dos ou les maux de tête.

Ils pourront également assurer le suivi et la prévention, notamment pour les patients atteints de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle ou l'asthme. Les consultations pourront aussi être consacrées aux vaccinations, aux dépistages, notamment des cancers et des maladies cardiovasculaires, ainsi qu'à la réalisation de bilans de santé.

En revanche, les urgences vitales ne relèvent pas de ce dispositif.

En cas d'urgence mettant en jeu le pronostic vital, il convient d'appeler immédiatement le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro d'urgence européen).

De même, les actes relevant d'une prise en charge spécialisée, comme certains actes chirurgicaux, ne pourront pas être réalisés dans le cadre de ces consultations.

Objectifs concrets :

- Désengorger les urgences en prenant en charge davantage de soins non programmés sur place.
- Libérer du temps pour les médecins du pôle, afin qu'ils puissent se consacrer à des cas plus complexes ou à des consultations programmées.
- Fidéliser de futurs médecins généralistes sur le territoire.

Chakchouka

La Chakchouka est un plat complet, sain et équilibré qui associe des légumes riches en fibres et des oeufs riches en protéines.



Pour 2 personnes :

- 2 oignons 
- 2 poivrons 
- 2 tomates 
- 2 oeufs 
- feta (option) 
- persil 
- coriandre 
- 1 gousse ail 
- épices au choix 

- 1 - Éplucher les légumes et les couper finement (*rondelles ou lamelles.*)
- 2 - Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive.
- 3 - Ajouter les poivrons coupés en lamelles.
- 4 - Ajouter les tomates coupées.
- 5 - Assaisonner et laisser mijoter.
- 6 - Casser les oeufs sur les légumes réduits.
- 7 - Émietter la feta sur les oeufs et laisser cuire les oeufs.
- 8 - Une fois les oeufs cuits soupoudrer de persil haché et coriandre.
- 9 - Vous pouvez servir ce plat avec du riz.

Bon appétit!

Gazette accessible
en audio
sur YouTube

CLIC
du Coutançais

2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

isabelle.bouquet@clicducoutancais.fr
Présidente : **Séverine TRUFER**
Coordinatrice : **Isabelle BOUQUET**

CLIC
des Marais

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

virginie.flambard@clicdesmarais.fr
Présidente : **Maryse LE GOFF**
Coordinatrice : **Virginie FLAMBARD**

CLIC
du Pays Saint Loïs

7, rue de la Libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71

laetitia.honore@clicdusaintlois.fr
Présidente : **Brigitte BOISGERAULT**
Coordinatrice : **Laëtitia HONORE**