

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC



EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

- Introduction p.1
- Territoires des CLIC p.2
- Actions p.3
- Partenaires p.4
- Les petits plus p.5 à 8 :
  - Recette
  - Patrimoine
  - Jeux
  - Petite astuce
  - Information pratique

*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".*

## Pourquoi une gazette ?

Nous souhaitons permettre aux personnes éloignées du numérique de rester informées.

Les seniors peuvent y trouver l'agenda des activités organisées par les CLIC et leurs partenaires ainsi que des informations sur les dispositifs, actions et animations du territoire.

La gazette propose également des jeux, des recettes et des astuces.

## Pourquoi en 3 CLIC ?

Les 3 CLIC du Centre Manche, CLIC du Coutançais, CLIC des Marais et CLIC du Pays Saint Lois, ont souhaité proposer aux retraités de leur territoire un journal à la fois pratique et ludique pour maintenir le lien et lutter contre l'isolement.



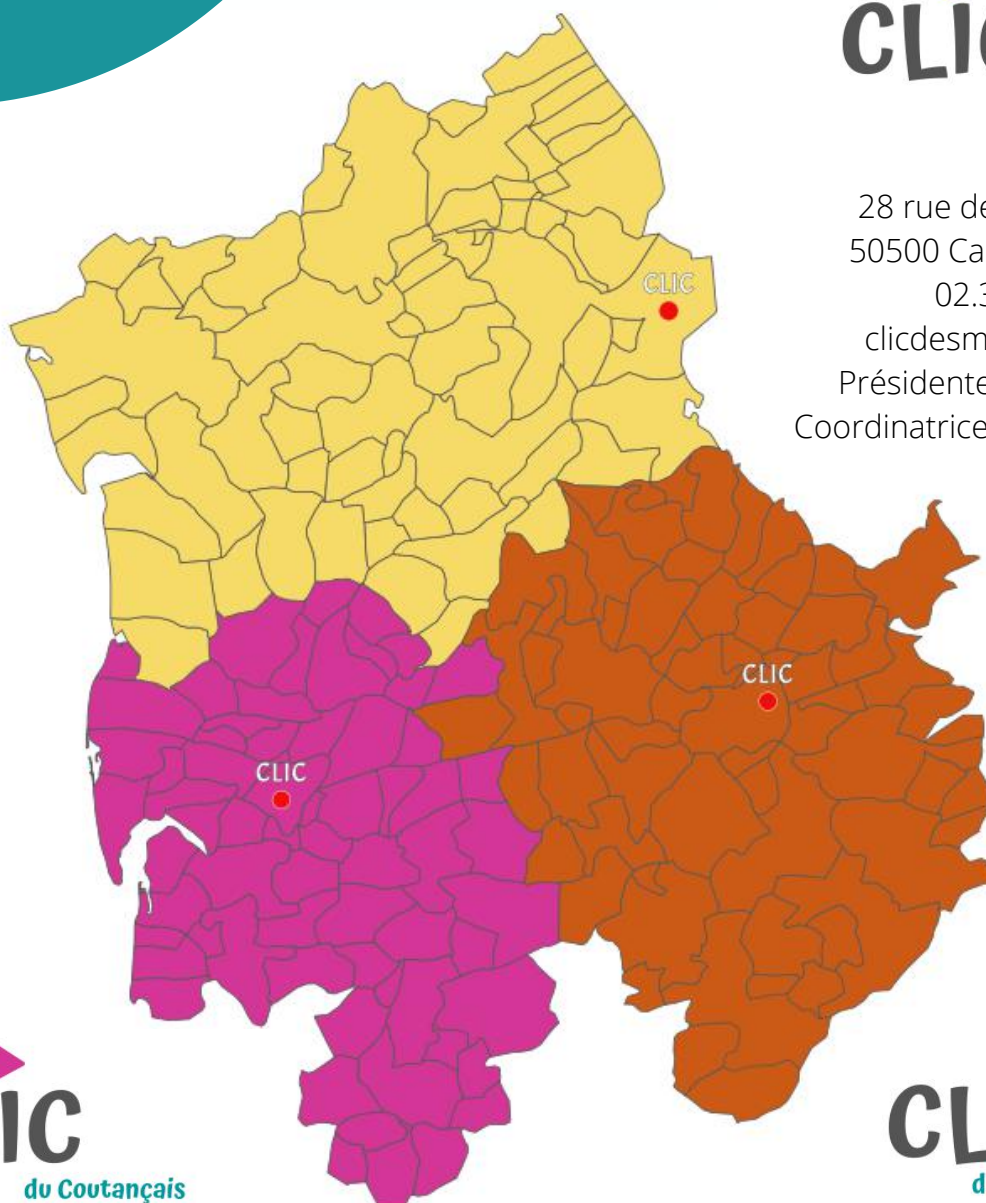
**CLIC**

Centre Manche

# Territoires des CLIC

**CLIC**  
des Marais

28 rue de la 101 airborne  
50500 Carentan les Marais  
02.33.42.17.60  
clicidesmarais@orange.fr  
Présidente: Maryse LE GOFF  
Coordinatrice : Virginie FLAMBARD



**CLIC**  
du Coutançais

2 rue Rémy de Gourmont  
50200 Coutances  
02.33.45.08.39  
cliducoutancais@outlook.fr  
Présidente : Maryse HEDOUIN  
Coordinatrice : Isabelle BOUQUET

**CLIC**  
du Pays Saint Loïs

7 rue de la libération  
50000 Saint-Lô  
02.33.06.04.71  
clicsaintlois@wanadoo.fr  
Présidente : Brigitte BOISGERAULT  
Coordinatrice : Lucie RENOUF



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT



*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.*

En raison de la situation sanitaire, nous ne pouvons vous communiquer un calendrier précis des actions. Néanmoins, vous retrouverez ci-dessous des thématiques qui pourraient être proposées sur le premier trimestre. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

## **Comprendre et soulager le mal de dos**

Échanges autour des causes les plus courantes du mal de dos, du mécanisme de la douleur et des moyens de la soulager

## **Ateliers numériques**

Apprendre à communiquer via Internet, effectuer vos démarches en ligne et échanger avec vos proches

## **Séances d'activité physique**

Pour garder la forme et l'équilibre

## **Prévention routière**

Stage de remise à niveau en partenariat avec l'ADESR (*association départementale pour l'éducation et la sécurité routière*) à Lessay :

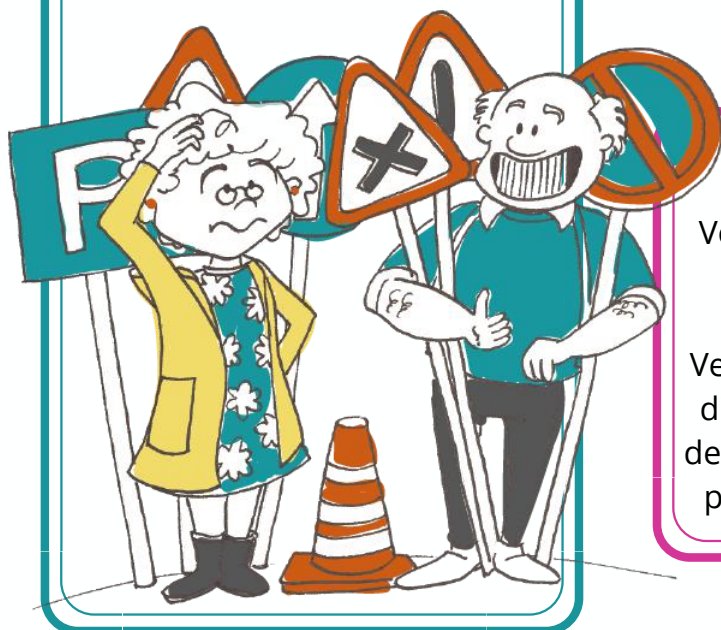
- Révision du code de la route
- Atelier pratique sur circuit

## **Mémoire**

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

## **Valorisation de l'estime de soi**

Ateliers bien-être et cuisine pour favoriser le partage et la convivialité



## **Café des aidants**

Vous soutenez au quotidien un proche âgé dépendant, malade ou en situation de handicap. 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 et se soutenir

# Partenaires des CLIC

*Chaque trimestre, nous vous présenterons nos partenaires. Dans ce premier numéro, nous souhaitons présenter les Secteurs d'Action Gérontologique (SAG) de nos territoires.*

Les **SAG** sont des associations loi 1901 créées à l'échelle des anciens cantons, **composées d'élus et de bénévoles**.

Ils ont pour missions de **repérer les besoins des personnes âgées** de leur territoire et d'**organiser en partenariat avec les CLIC et les acteurs locaux des actions de prévention et d'information**.

Certains secteurs ne disposent pas de SAG mais d'autres commissions remplissent les mêmes fonctions (commissions seniors ou référents seniors).

**Vous pouvez interroger votre CLIC pour connaître les référents de votre secteur.**

*Exemple d'actions proposées : les visites de convivialité permettant de lutter contre l'isolement.*

## VISITES ENSOLEILLÉES

sur le territoire du  
CLIC des Marais

## PAPOT'AGE

sur le territoire  
du CLIC du  
pays Saint Lois

## UN BRIN DE COMPAGNIE

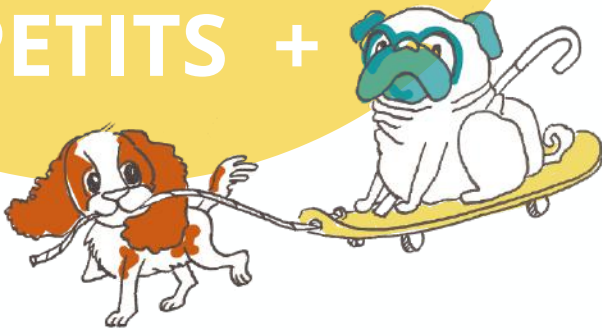
sur le territoire du CLIC  
du Cotaçais



*Si vous souhaitez bénéficier de ces visites ou donner un peu de votre temps, n'hésitez pas à nous contacter.*

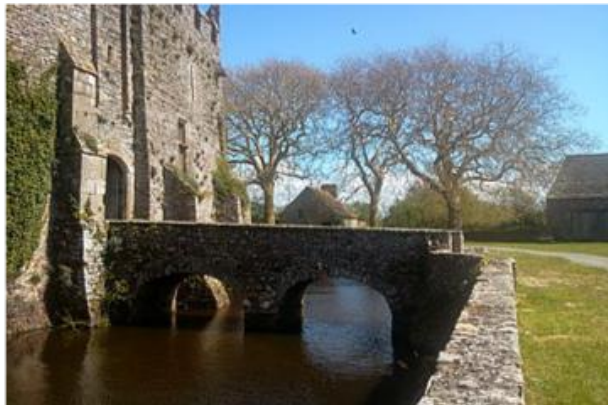


# LES PETITS +



## *Une p'tite balade... Au Château fort de Pirou*

*Forteresse du XII<sup>ème</sup> siècle implantée sur un site viking face aux îles anglo-normandes.*



La très vieille légende des oies de Pirou\*, l'une des plus populaires du Cotentin, prétend rattacher l'origine de ce château fort aux invasions scandinaves.

Depuis 1966, le château fort de Pirou est en restauration. Pour y accéder, il faut franchir cinq portes fortifiées en tournant autour de la douve centrale où se trouvent la boulangerie du XVIII<sup>ème</sup> siècle, le pressoir avec son tour et sa longue étroite, la chapelle seigneuriale Saint-Laurent, la salle des Plaids et les anciennes écuries. Cette basse-cour mène à l'intérieur de l'enceinte par un pont de pierre qui a remplacé le pont-levis au XVII<sup>ème</sup> siècle. Les remparts protègent le vieux logis du début du XVII<sup>ème</sup> siècle à l'Est et le neuf logis du début du XVIII<sup>ème</sup> siècle au Sud. Du donjon subsiste, à l'Ouest, la terrasse surélevée. L'ensemble est achevé par des toitures en schiste du Cotentin.

\*La légende des oies de Pirou :

Assiégés par les Normands, le seigneur de Pirou et sa famille demandèrent de l'aide à l'enchanteur du village. Il les métamorphosa en oies, à l'aide d'un grimoire, pour échapper aux assaillants. Mais quand, un an plus tard, les oies revinrent au château pour lire à l'envers la formule magique et reprendre forme humaine, le grimoire avait brûlé avec le château, incendié par les Normands. L'histoire expliquerait ainsi la migration annuelle des oies sauvages en mars dans le Cotentin.

Coordonnées du château : 02.33.46.34.71  
[www.chateau-pirou.org](http://www.chateau-pirou.org)

# LES PETITS +

## Recette du crumble pommes, poires et spéculoos

### Ingrédients

Pour la préparation des fruits



4 pommes



2 poires



1/2 verre d'eau



1 sachet de sucre vanillé +  
2 cuillères à soupe de sucre

Pour la préparation de la pâte



150 gr de farine



150 gr de sucre



8 spéculoos



150 gr de beurre 1/2 sel en  
pommade



**Temps Total :** 45 min

**Préparation :** 25 min **Cuisson :** 20 min

- 1 - Epluchez les fruits et coupez-les en dés (grossièrement).
- 2 - Mettez les fruits en dés dans une casserole avec un 1/2 verre d'eau, un sachet de sucre vanillé et 2 cuillères à soupe de sucre.
- 3 - Laissez mijoter 10 minutes à feu moyen en tournant de temps en temps.
- 4 - Préchauffez votre four 10 minutes thermostat 7-8 (210 à 240°).
- 5 - Pendant ce temps, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez 8 spéculoos émiétés. Mélangez le tout. Ajoutez le beurre pommade coupé en dés. Malaxez le tout qui doit rester hétérogène. *Prenez garde à ce que votre préparation ne devienne pas une pâte sablée.*
- 6 - Mettez les fruits au fond d'un plat en prenant soin d'enlever l'excédent d'eau. Émiettez la pâte sur les fruits.
- 7 - Mettez au four 20 minutes. Dégustez tiède.

# LES PETITS +



# Jeux

## Charades :

1) Mon premier aide à marcher  
Mon second est une forte carte  
Mon troisième est un pronom  
Mon tout est un mauvais cheval

2) Mon premier est une voyelle  
Mon second est une couleur  
Mon tout est une saison

3) Mon premier n'est pas beau  
Mon second est la plus naturelle des boissons  
Mon troisième s'en va  
Mon tout est un félin tacheté

4) Mon premier est un oiseau voleur  
Mon second est une sorte de roseau  
Mon tout roucoule sous les toits de Paris

Réponses: 1) Canasson 2) Hiver 3) Léopard 4) Pigeon

## Mots mêlés :

BROUILLARD  
FLOCONS  
GLACIAL  
SEL  
GIBOULEES  
GRELONS  
RAFALES  
PATINOIRE  
TEMPETE  
VERGLAS  
POUDREUSE  
CHUTES  
FRIMAS

BANQUISE  
NEIGE  
NOROIT  
BLIZZARD  
PLUIE  
FROID  
CONGERES  
VENT  
GIVRE  
GLISSADES  
GEL  
GLACE

S	E	L	A	F	A	R	S	A	M	I	R	F
E	R	V	I	G	B	L	I	Z	Z	A	R	D
E	T	E	P	M	E	T	I	O	R	O	N	R
O	L	A	I	C	A	L	G	R	I	T	E	A
S	E	T	U	H	C	U	E	D	L	N	G	L
Q	S	E	R	E	G	N	O	C	E	E	I	L
S	A	L	G	R	E	V	S	R	G	V	E	I
N	S	E	R	I	O	N	I	T	A	P	N	U
O	E	A	U	S	N	O	L	E	R	G	E	O
C	L	S	E	E	L	U	O	B	I	G	C	R
O	E	E	S	I	U	Q	N	A	B	U	A	B
L	R	B	S	S	E	D	A	S	S	I	L	G
F	G	E	S	U	E	R	D	U	O	P	G	P

Mot de 11 lettres à trouver

Réponse : bourrasques



## Petite astuce



Pour parfumer votre maison au naturel, les herbes aromatiques, les branches de conifères ou encore les écorces d'agrumes vous seront très utiles. Pour cela, faites infuser, dans un grand saladier d'eau bouillante, des branches de sapin, des écorces de citron ou d'orange, du thym, du romarin, des clous de girofle ou des bâtons de cannelle.

### Information pratique

A partir du 1er décembre 2020 et conformément à la loi du 14 juillet 2019 relative au droit de résiliation, **un nouveau droit ouvre aux assurés la possibilité de mettre fin à leurs contrats de complémentaire santé, sans frais ni pénalité, si celui-ci a été souscrit il y a plus d'un an et sans avoir à justifier d'un motif.**

**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.

**Ne jetez pas cette gazette, donnez lui une seconde vie en la transmettant à l'un de vos proches qui serait intéressé.**

Elle est également consultable sur le site internet

[www.clic-centre-manche.fr](http://www.clic-centre-manche.fr)