

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Introduction p.1

Actions p.2

Santé p.3

Partenaires p.4 et 5

Informations pratiques p.6

Les petits plus p.7 à 11

- Patrimoine

- Recette

- Jeux

- Astuces

Stop aux arnaques 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".

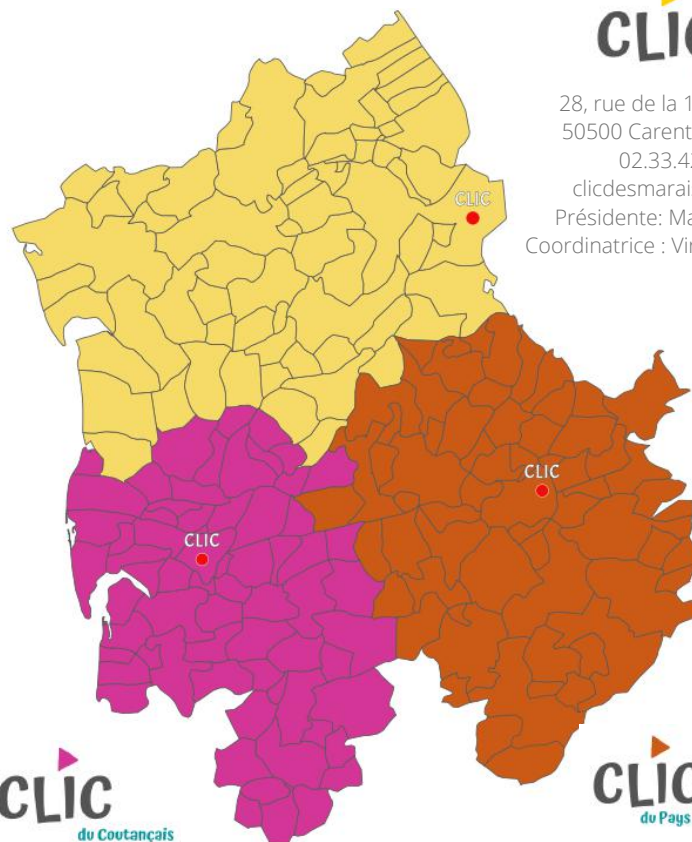
La gazette des seniors est destinée aux personnes éloignées du numérique et permet de les tenir informées des actualités et activités qui peuvent les concerner.

N'hésitez pas à contacter le CLIC le plus proche de chez vous pour obtenir plus de renseignements.

CLIC
des Marais

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



CLIC
du Coutançais

2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

clicducoutancais@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

CLIC

Centre Manche

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.

En raison de la situation sanitaire, nous ne pouvons reprendre toutes les activités habituelles. Dès que la situation le permettra, le calendrier complet pourra vous être envoyé sur simple demande.

Prévention routière

Stages 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

Le 10 juin ou 22 juin 2021 (8h30-17h)

Inscription auprès des CLIC

10 € repas compris



Parcours prévention santé

Informations et dépistages animés par des professionnels de santé. Vous pourrez tester votre audition, votre vue, votre glycémie et votre tension. Différents stands vous apporteront également de l'information sur l'activité physique, la prévention routière, le sucre dans l'alimentation et le 100% Santé.

Jeudi 17 Juin de 9h30 à 17h
Centre d'animation Les Unelles
COUTANCES

En partenariat avec la Mutualité Française
Renseignements auprès du CLIC :
02.33.45.08.39

Randonnée botanique

Une balade botanique est l'occasion de découvrir le patrimoine végétal qui nous entoure. Les plantes vous livreront leurs vertus médicinales et gustatives.

Le 1 juin, 8 juin ou 15 juin
à 14h30 sur le parking près du
restaurant
de SAINT PIERRE DE SEMILLY

Inscription obligatoire auprès du CLIC
du pays saint lois : 02.33.06.04.71

**Les CLIC tiennent compte de vos besoins pour la mise en place des actions collectives.
N'hésitez pas à nous contacter pour nous soumettre vos idées !**

Actions à venir dès que les mesures sanitaires le permettront :
Journée des aidants, forum habitat, conférence AVC, ateliers numériques, formation aux gestes qui sauvent, ateliers cuisine, ateliers estime de soi, ateliers mémoire ...

En attendant de pouvoir se réunir, il est important de maintenir une activité physique pour garder la santé.

Pour les personnes qui étaient inscrites dans un club,

n'hésitez pas à reproduire des exercices simples et familiers pratiqués lors de séances de gym douce. Ils vous permettront d'assouplir vos articulations, renforcer vos muscles ou encore améliorer votre équilibre pour éviter les chutes.

N'oubliez pas de vous échauffer et de terminer par quelques étirements.

Pour les personnes qui aimeraient reprendre une activité physique

mais qui pensent que les séances de gym seniors sont trop dures pour elles, les CLIC pourront proposer, dès que ce sera possible, des séances de gym très douce et adaptée de façon à reprendre une activité physique en douceur.



En attendant, **la marche à pied** peut être pratiquée à tout âge et ne nécessite aucune condition physique particulière. Elle est bénéfique pour la forme physique comme pour le mental, **cette activité est conseillée aux seniors souhaitant entretenir leur santé en douceur.**

Attention ! Avant de débuter une activité physique, il est conseillé d'effectuer un bilan de santé auprès de son médecin traitant.

Avez-vous déjà testé la méditation ?

L'avantage de la méditation est que n'importe qui peut la pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment. Vous pouvez utiliser un DVD, un CD, des coloriations de mandalas ou un ouvrage spécialisé pour vous guider. La méditation procure un sentiment de calme et de paix. Elle constitue ainsi un excellent moyen de soulager le stress et les tensions.

Exemple d'exercice sur la respiration profonde :

- Placez une main juste en dessous de votre nombril et l'autre sur votre poitrine.
- Inspirez lentement par le nez tout en gonflant doucement votre abdomen.
- Faites une pause.
- Expirez lentement par la bouche en relâchant la pression de votre ventre.

Partenaires des CLIC

Chaque trimestre, nous vous présenterons nos partenaires. Dans ce deuxième numéro, nous souhaitons présenter les lieux de proximité où vous pouvez être accueillis, renseignés et accompagnés dans vos démarches.

Les centres médico-sociaux (CMS) sont des services du département de la Manche qui mettent en œuvre des actions de solidarités au plus proche des habitants.



Le centre médico-social est un lieu ouvert à tous dans lequel sont regroupés des professionnels de plusieurs métiers : référents autonomie, assistantes sociales, éducateurs, conseillères en économie sociale et familiale ...

Cette équipe propose un accueil gratuit et adapté à chaque situation.

- Information sur vos droits, prestations et aides favorisant l'autonomie
- Conseil et soutien dans l'organisation du quotidien au domicile
- Retrait de formulaire de demande et accompagnement dans vos démarches

CMS Marais du Cotentin
28, rue de la 101e Airborne
50500 CARENTAN LES MARAIS
02 33 71 63 63

CMS du Val de Vire
7, rue de la Libération
50008 SAINT-LÔ Cedex
02 33 77 25 30



CMS du Coutançais
2 bis, rue Rémy de Gourmont
CS 10 707
50207 COUTANCES Cedex
02 33 17 40 40

CMS du Granvillais
15, avenue de la Gare
50400 GRANVILLE
02 33 91 14 00

La Maison Départementale de l'Autonomie facilite l'accès aux droits des personnes en situation de perte d'autonomie du fait de l'âge ou du handicap.

Pour connaître vos droits, être informé et conseillé, vous pouvez contacter le : 02 33 055 550
Un service unique pour faciliter vos démarches et mieux vous orienter.

**Du lundi au vendredi de 8h à 18h30
sans interruption.**

Numéro d'urgence

3977

Pour agir contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés.

**Service gratuit + le prix d'un appel, de 9h à 19h
du lundi au vendredi**

Autres lieux de proximité où vous pouvez être informés :

Réseau France Services et Maisons France Services

Carentan les Marais (avec antennes à Picauville et Sainte-Mère), Périers, La Haye, Lessay, Montmartin-sur-mer, Saint-Sauveur-Villages, Tessa-Bocage

Le 25 avril 2019, le Président de la République a annoncé la mise en place du **réseau France Services**, afin de faciliter l'accès en proximité aux principales démarches administratives pour l'ensemble des citoyens français, en particulier pour ceux qui font face à des difficultés d'accès au service public. **L'objectif est de permettre à chaque citoyen d'accéder aux services publics, dans un lieu unique proche de l'endroit où il vit**, et de bénéficier d'un accompagnement de qualité pour ses démarches administratives.



ESPACES FRANCE SERVICES / Baie du Cotentin

28, rue de la 101^{ème} Airborne
50500 CARENTAN LES MARAIS
tel 09 85 60 01 33
msap-carentan@ccbd.fr

Antenne de Picauville

30 rue d'Utah Beach 50360 PICAUVILLE
tel 02 33 41 00 18
antenne.picauville@ccbd.fr

Antenne de Sainte Mère

6, rue Eisenhower 50480 SAINTE-MERE
tel 02 33 21 71 30
antenne.sme@ccbd.fr

MAISON DE SERVICE au public (MSAP) Saint-Sauveur-Villages

(Bureau de Poste)
1, rue Marie Desvallées
50490 SAINT-SAUVEUR-VILLAGES
tel 02 33 07 75 05
msap.saint-sauveur-lendelin@laposte.fr

ESPACES FRANCE SERVICES / Côte Ouest Centre Manche

Maison du Pays de Lessay

11, place Saint-Cloud 50430 LESSAY
tel 02 33 46 84 69
franceservices@maisondupaysdelessay.fr

Pôle communautaire

4, place du Fairage 50190 PERIERS
tel 02 33 76 58 65
franceservicesperiers@cocm.fr

Pôle communautaire

20, chemin des Aubépines 50250 LA HAYE
tel 02 33 07 11 79
franceserviceslahaye@cocm.fr

MAISON DE SERVICE au public (MSAP) Montmartin-sur-Mer

(Bureau de Poste)
6, rue Pierre-des-Touches
50590 MONTMARTIN-SUR-MER
tel 02 33 76 64 30
msap.montmartin-sur-mer@laposte.fr

ESPACE FRANCE SERVICES / Tessa-Bocage

1, place Jean-Claude Lemoine 50420 TESSY-BOCAGE
tel 02 61 67 78 57
franceservices.solidarites@tessybocage.fr



Pour le territoire Côte Ouest Centre Manche, vous pouvez être informés auprès de la **référente prévention seniors**, joignable au 02.33.76.10.50.



**Caisses de retraite
CCAS et Mairies**

N'hésitez pas à contacter les CLIC pour obtenir les coordonnées

Le CESU qu'est-ce que c'est ?

Le Chèque Emploi Service Universel (Cesu) est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne. Le Cesu concerne tous les particuliers à différents moments de leur vie, pour améliorer le quotidien. Avec le CESU, vous êtes assurés d'être dans la légalité et d'offrir à votre salarié une protection sociale. Le Cesu peut s'utiliser de manière régulière ou ponctuelle, pour un emploi à temps partiel ou à temps complet. C'est un dispositif de déclaration. Il ne permet pas de payer le salarié.

**Au 1er janvier 2021 le SMIC a augmenté.
Le montant du salaire minimum applicable avec 10 % de congés payés inclus est de 8€75 net de l'heure.**



Le contrat de travail définit l'ensemble des droits et obligations de l'employeur et de son salarié, il permet donc, dans tous les cas, de régler un éventuel litige entre les deux parties. Il doit contenir, au minimum, les mentions obligatoires suivantes :

Pour rappel, la rédaction d'un contrat de travail est obligatoire lorsque votre salarié travaille de façon régulière plus de 8 heures par semaine ou si sa durée de travail excède 4 semaines consécutives par an.

- l'identité des deux parties,
- la date d'embauche,
- le lieu de travail,
- les conditions d'emploi (horaires, jours, tâches effectuées...),
- la durée de la période d'essai,
- la rémunération.

Toute modification du contrat de travail doit faire l'objet de la rédaction d'un avenant daté et signé par l'employeur et son salarié.



Depuis le 1er janvier 2021,
100% Santé propose à tous les Français, bénéficiant d'une complémentaire santé responsable ou de la Complémentaire santé solidaire, des soins et un large choix d'équipements en audiologie, optique et dentaire, qui sont pris en charge à 100%. **L'objectif : améliorer l'accès à des soins de qualité et renforcer la prévention.**



Les fours à chaux du Rey ont été construits au début du Second Empire pour produire la chaux destinée à l'amendement des terres agricoles de l'Ouest armoricain.

Escale entre la Guyenne (la Gascogne) et les ports anglais, Regnéville-sur-Mer fut jadis l'un des ports les plus actifs du Cotentin, grâce aux grandes foires médiévales d'Agon et de Montmartin. Au XVIII^e siècle, les armateurs du Havre et de Honfleur y font armer leurs navires pour la grande pêche sur les bancs de Terre-Neuve. Au XIX^e siècle, la production de Chaux utilisée en agriculture fera perdurer cette vocation maritime : ici transitent le charbon en provenance du Pays de Galles et la pierre à chaux exportée vers la côte nord de la Bretagne, dépourvue de ressources calcaires.

Bénéficiant de la présence d'un gisement calcaire carbonifère, le pays de Montmartin possède dès le XVI^e siècle de nombreux fours à chaux. Construits entre 1852 et 1854 sur les plans de l'ingénieur Pierre Simoneau, les quatre grands fours à chaux sont bâtis en appui sur l'ancien front de taille de la carrière de calcaire du Rey. Le port d'échouage de Regnéville voit alors se développer son trafic : des goélettes déchargent le charbon provenant du Pays de Galles, d'autres bateaux embarquent le calcaire local vers les îles Anglo-Normandes et la côte bretonne. Il s'agit de fournir en chaux d'amendement ces pays de l'ouest armoricain aux terres acides. Les fours à chaux ne resteront en activité qu'une trentaine d'années : le chaulage des terres est de moins en moins pratiqué et la production de chaux sera abandonnée vers la fin des années 1880.

Le site des fours à chaux du Rey est la propriété du Conseil Départemental de la Manche.
Un parcours d'interprétation permet d'en savoir plus et de découvrir le site à son rythme.
Gratuit - accessible toute l'année.

14 route des fours à chaux 50590 Regnéville-sur-Mer
02-33-46-82-18 www.patrimoine.manche.fr

Recette proposée par Angèle Quiche aux asperges et au saumon

Ingrédients

Pour la préparation



150 gr de saumon
fumé ou 200 gr de
saumon frais
coupé en dés



1 cuillère
à soupe
de moutarde



500 gr
d'asperges



300 gr
de pâte brisée



25 cl de
crème fraîche



25 cl
de lait



3 oeufs



poivre



Sel



Temps Total : 1h30

Préparation : 30 min Cuisson : 1h

- 1 - **Faites cuire la pâte à blanc 10 mn à four chaud.**
- 2 - **Pelez les asperges et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée 15 mn. Egouttez-les sur un papier absorbant.**
- 3 - **Garnissez le fond de tarte précuit avec les asperges et le saumon fumé coupé en lanières.**
- 4 - **Dans un saladier, battez ensemble les oeufs, la crème, la moutarde, le lait, du poivre et un peu de sel.**
- 5 - **Versez sur la tarte et laissez cuire 45 mn à four moyen.**



1. Retrouvez les lettres correspondantes aux chiffres des cases vides.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 16 | 24 | 4 | 1 | 7 | 24 | 9 | 19 | | 1 | 7 | 24 | 8 | 1 | 19 | 8 | 8 | 19 |
| 19 | 3 | | 2 | | 22 | 2 | 15 | 5 | 19 | 19 | | 4 | 24 | 7 | 19 | | 25 |
| 1 | 2 | 3 | 3 | 19 | | 15 | | 4 | 8 | 21 | 19 | 7 | 25 | 19 | | 2 | 7 |
| 2 | 12 | | 4 | | 24 | 1 | 19 | 26 | | 5 | | 16 | 19 | | 1 | 15 | 19 |
| 3 | 15 | 5 | 5 | 19 | | 24 | | 21 | 2 | 19 | 5 | 19 | | 12 | 7 | 4 | 3 |
| 4 | 5 | 19 | | 7 | 4 | 11 | 15 | 19 | 1 | 1 | 19 | | 21 | 5 | 4 | 1 | 19 |
| 1 | 19 | | 4 | 25 | | 15 | 3 | | 19 | | 8 | 4 | 5 | 2 | 21 | 19 | 7 |
| 24 | | 7 | 15 | | 5 | 19 | | 16 | | 23 | | 3 | 2 | 15 | 19 | 8 | |
| 2 | 8 | 19 | | 22 | 4 | | 9 | 19 | 23 | 15 | 19 | | 1 | | 6 | | 12 |
| 3 | | 4 | 15 | | 8 | 21 | 4 | 12 | 24 | 19 | 15 | 18 | | 21 | 19 | 15 | 7 |
| | 4 | 25 | 7 | 19 | 8 | 8 | 24 | 2 | 3 | | 7 | | 19 | 5 | | 8 | 4 |
| 20 | 2 | 24 | 3 | 1 | 2 | 10 | 19 | 7 | | 3 | 19 | 24 | 25 | 19 | 7 | | 13 |
| | 15 | 7 | 19 | 19 | | 12 | | 19 | 26 | 15 | | 5 | 2 | 24 | | 24 | 5 |
| 15 | 1 | | 8 | | 12 | 14 | 4 | 7 | 24 | 8 | 26 | 19 | | 3 | 19 | 1 | |
| 3 | | 17 | | 12 | 7 | 2 | 12 | | 19 | | 24 | | 26 | 19 | 1 | 4 | 5 |
| 1 | 7 | 2 | 21 | | 4 | 8 | 19 | 21 | 1 | 24 | 8 | 19 | 19 | | 4 | 5 | 19 |
| 19 | | 5 | | 4 | 3 | 19 | | 4 | 1 | 5 | 4 | 8 | | 15 | 3 | 24 | |
| 5 | 24 | 4 | 8 | 8 | 19 | | 1 | 7 | 19 | 8 | | 1 | 16 | | 25 | 19 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| T | O | N | A | L | | | | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| M | G | I | V | F | P | J | E | X | K | D | U | H |
| 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| W | C | Q | Y | B | S | R | Z | L | A | N | O | T |
| 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Solution

2. Trouvez les mots de 7 lettres qui se cachent dans chacune des grilles. La lecture peut se faire de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas ou de bas en haut.

| | | | |
|---|---|---|---|
| L | I | E | T |
| P | G | N | T |
| Q | N | U | E |
| U | O | L | B |

| | | | |
|---|---|---|---|
| D | S | Y | T |
| M | A | N | J |
| B | E | T | O |
| L | A | U | U |

Réponses:
1- Lunette
2 - Manteau

Quizz - Département de la Manche

1° Dans quel port est conservé le Marité, dernier terre-neuvas français ?

- A - Cherbourg
- B - Barfleur
- C - Granville

2° Combien de kilomètres de côte le département compte-t-il ?

- A - environ 190
- B - environ 270
- C - environ 350

3° Depuis quand l'île Tatihou, au large de Saint-Vaast-la-Hougue, est-elle ouverte au public ?

- A - 1982
- B - 1992
- C - 2002

4° Comment s'appelle le sous-marin que l'on peut visiter à la Cité de la Mer à Cherbourg ?

- A - le Terrible
- B - le Redoutable
- C - le Triomphant

5° Comment s'appelle le musée des manuscrits du Mont Saint-Michel, situé à Avranches ?

- A - le Scriptorial
- B - le Mémorial
- C - le Manuscrial

6° Dans quelle ville se trouve un port militaire important ?

- A - Granville
- B - Avranches
- C - Cherbourg-en-Cotentin

7° Combien de départements La Manche a-t-elle à ses contours ?

- A - 4
- B - 5
- C - 6

8° Durant quel siècle la cathédrale de Coutances a-t-elle été construite ?

- A - XI e Siècle
- B - XIII e Siècle
- C - XV e Siècle

Réponses : 1 - C, 2 - C, 3 - B, 4 - B, 5 - A, 6 - C, 7 - A, 8 - B,



Petites astuces avec le marc de café



Mauvaises odeurs : Une coupelle de marc de café placée dans le réfrigérateur ou un placard absorbera les odeurs tenaces. On peut également mettre le marc de café dans l'évier au niveau de l'écoulement; cela enlève les odeurs et dissout les graisses.

Répulsif : Le marc de café peut servir de barrière contre le passage des fourmis, des pucerons, des limaces et des chats.

Engrais : Pour les plantes d'intérieur et du jardin car riche en potassium, phosphore et azote.

Jardiner avec la lune

Pendant la moitié de son cycle, 13,5 jours, la lune apparaît plus haut dans le ciel, on parle de lune ascendante, puis durant les 13,5 jours suivants, elle apparaîtra plus bas dans le ciel, il s'agira de la lune descendante.

Lorsque la lune est montante (ou ascendante), on a constaté que la sève remonte les branches, offrant ainsi le moment favorable pour les greffes, la pousse des branches, les semis, la récolte des fruits, la réalisation de bouquets de fleurs.

Lorsqu'elle est descendante, la lune marque son empreinte sur les plantes car à son instar la sève descend vers les racines. Pendant cette période, l'enracinement des boutures, le marcottage, la mise en terre des jeunes plantes, le repiquage et la plantation sont particulièrement aisés. Ce moment est aussi propice pour procéder aux tailles sans trop faire souffrir la plante. La récolte des légumes racines sera optimisée à cette période tout comme le travail du sol.



Escroqueries et démarchages abusifs

Les bons réflexes à avoir



Réparation et travaux

- Demandez un devis,
- Le professionnel est tenu de vous établir obligatoirement un devis pour toute prestation,
- Contactez en priorité les entreprises que vous connaissez ou ayant pignon sur rue,
- Constituez-vous un carnet d'adresses : plombier, électricien...

Démarcheurs à domicile

- Ne jamais laisser entrer dans votre maison les démarcheurs,
- Ne jamais rien payer,
- Vous avez un droit de rétractation de 14 jours, si vous avez signé un contrat. Attention aux dates préremplies !

Démarcheurs téléphoniques

- Vous recevez un message abusif par SMS ? Transférez-le tel quel au 33700,
- Limiter ou supprimer les appels, inscrivez-vous sur : liste orange ou liste rouge (se rapprocher de son opérateur),
- Sinon, dites à votre interlocuteur : "**Merci de m'ajouter à la liste de personnes à ne plus contacter**".

Extrait de la page Senior.manche.fr

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