

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

- Introduction p.1
- Actions p.2 à 4
- Santé p.5
- Partenaires p.6 et 7
- Les petits plus p.8 à 11
  - Patrimoine
  - Recette
  - Jeux
  - Astuces
- 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".*



Chaque année en octobre est organisée la Semaine Bleue, la semaine nationale des personnes retraitées et âgées, qui fête son 70<sup>ème</sup> anniversaire en 2021.



La Semaine Bleue est un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle.

*Les CLIC du Centre Manche proposent différentes animations en partenariat avec les acteurs locaux en lien avec le thème retenu : « **Bien dans son âge, bien dans son territoire** ». (voir programmes page 4)*

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.

## 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, se soutenir et obtenir des informations.

### EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins  
Prétot-Sainte-Suzanne

#### **MONTSENELLE**

**14h30 à 16h30**

Lundi 20 septembre

Lundi 18 octobre

### Hôpital proximité

site EHPAD

#### **CARENTAN LES MARAIS**

**14h30 à 16h30**

Jeudi 23 septembre

Jeudi 21 octobre

### Mairie de Saint Amand Villages

19 Rue de la Mairie

#### **SAINT AMAND VILLAGES**

**14h30 à 16h30**

Jeudi 30 septembre

Jeudi 28 octobre

Information auprès du CLIC de votre secteur

## Séances d'activité physique

Pour garder la forme, l'équilibre et prévenir les chutes.

- **COUVAINS** le jeudi de **septembre à juin** hors vacances scolaires à partir du **jeudi 16 septembre à 9h30**

- **GOURFALEUR** le vendredi de **septembre à avril** hors vacances scolaires à partir du **vendredi 17 septembre à 9h30**

Inscription obligatoire auprès du CLIC du pays saint lois : 02.33.06.04.71

## Ateliers mémoire

Les ateliers reprennent le lundi après-midi

### **COUTANCES - Résidence Saint-Vincent**

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

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

## Balade botanique

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

**En Septembre**

- **THÉREVAL (HÉBÉCREVON)**

- **TESSY BOCAGE**

Renseignements et inscription auprès du CLIC du pays saint lois : 02.33.06.04.71

## 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** et le **100% Santé.**

**Mardi 14 septembre**

**Centre Nelson Mandela**

**SAINT-LÔ**

En partenariat avec la Mutualité Française  
Renseignements auprès du CLIC :  
02.33.06.04.71

## Ateliers estime de soi

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

**Un vendredi sur deux COUTANCES**

**Maison de quartier Claires Fontaines**

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

### Ateliers remues méninges

Venez travailler votre mémoire autour d'exercices simples et ludiques en toute convivialité.

**LA HAYE une fois par mois à partir du 10 septembre à 14h30**

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

### Ateliers crise sanitaire : reprendre pieds et se projeter vers demain

Suite à la crise que nous venons de passer, nous vous proposons **5 séances pour se retrouver afin de comprendre et prendre conscience, être rassurée, agir sur le quotidien et se projeter vers demain.**

**Le 21, 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre à CARENTAN LES MARAIS de 14h30 à 16h30.**

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

### Comprendre et soulager le mal de dos

En partenariat avec La Mutualité Française Normandie.

Pour **prévenir et soulager les maux de dos** deux ateliers sont proposés :

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

- Apprendre et réaliser des exercices pour soulager les douleurs.

**LA HAYE Le 9 et 16 septembre 2021 de 14h30 à 16h30**

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

### Sortie vélo intergénérationnelle

Sur la **voie verte de SAINT PIERRE DE COUTANCES au Pont de la Roque**

**Mercredi 22 septembre 14h30**

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

### Ateliers numériques

Des séances, construites en fonction de vos besoins, seront proposées **sur chaque pôle de COUTANCES MER ET BOCAGE** en partenariat avec l'EPN (**cycle de 10 ateliers**) à **compter de septembre - 20 €**

Inscription et renseignements auprès du CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39.

### 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 et atelier pratique sur circuit (8h30-17h) le 19 octobre**

Inscription auprès des CLIC - 10 € repas compris

### Les journées mobilité

En partenariat avec la plateforme de mobilité et le PLA de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche.

Une journée pour échanger autour de la mobilité, conférence **révision du code de la route**, les **bienfaits de la marche** et de **la pratique du vélo**, connaissance des **dispositifs mobilité** du territoire, **atelier conduite** automobile, découverte du vélo à assistance électrique...

- **PERIERS** le 14 septembre à partir de 9h

- **LA HAYE** le 23 septembre à partir de 9h

- **LESSAY** le 27 septembre à partir de 9h

**Repas offert**

**Inscription obligatoire auprès de Stephanie LEVALLOIS (PLA) 02 33 76 50 95**

## Programme semaine bleue

### Semaine Bleue - Coutances Mer et Bocage du 4 au 9 octobre 2021

En partenariat avec le CCAS de Coutances, les SAG du territoire, les associations de retraités, le centre d'animation les Unelles, la MFR de Saint Sauveur Villages, les communes de Bricqueville la Blouette et Blainville sur Mer, les Archers de la Rose au Bouais

**Lundi** : inauguration avec concert et goûter à Bricqueville la Blouette

**Mardi** : séance de cinéma "Antoinette dans les Cévennes"

à Coutances, Hauteville-sur-Mer et Agon-Coutainville

**Mercredi** : après-midi intergénérationnel à Blainville-sur-Mer (randonnée ou jeux et goûter)

**Jeudi** : sortie découverte de la Hague

**Vendredi** : après-midi jeux (bowling, tir à l'arc, pétanque, jeux de société)

**Samedi** : repas dansant

**Renseignements auprès du CLIC du Cotançais : 02 33 45 08 39**

### Semaine Bleue - Pays Saint Lois du 4 au 9 octobre 2021

En partenariat avec les SAG du Pays Saint Lois (SAG de Saint Jean de Daye, SAG de l'Elle, SAG de Canisy, SAG de Saint-Lô, SAG de Tessy, SAG de Condé) :

**Mardi 5 octobre** : Après-midi **spectacle** à la salle de Saint Georges Montcocq (Gratuit)

**Balade botanique** sur le secteur du SAG de Canisy (Gratuit)

Des **séances de cinéma** seront programmées sur les secteurs

des **SAG de l'Elle, de Tessy et de Condé**

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

### Semaine Bleue - Côte Ouest Centre Manche du 11 au 19 octobre

Tout un programme en partenariat avec les SAG de La Haye du Puits, de Periers, la commission seniors de la Maison de pays de Lessay, PLA Côte Ouest Centre Manche : **GRATUIT**

**Séance de cinéma** au Cinéma Le Rialto à La Haye, et Le Cotentin à Pirou, **dictée** sur Lessay, Periers et La Haye, **randonnée bleue** au départ de Montsenelle, **découverte des EPN** de Lessay, La Haye et Periers, **atelier peinture** avec du marc de café sur Periers et Lessay.....

**Renseignements et inscriptions CLIC des Marais 02 33 42 17 60**

La Maison de pays de Lessay 02 33 46 84 69

### Semaine Bleue - Baie du Cotentin du 11 au 15 octobre

En partenariat avec le comité seniors de la ville de Carentan les Marais et ACCUEIL Sainte Mère Église:

**Séance de cinéma**, au Cinéma Le Cotentin à Carentan les Marais,

**réunion d'échanges et si on se retrouvait suite à la crise sanitaire** sur Sainte Mère,

**découverte des EPN** à Carentan les Marais et Sainte Mère. **GRATUIT**

**Renseignements et inscriptions CLIC des Marais 02 33 42 17 60**

### Qu'est-ce que la presbyacousie ?

La presbyacousie se manifeste par la diminution progressive et constante de l'audition. Elle est considérée comme un phénomène normal lié au vieillissement.

La presbyacousie est d'*évolution lente et sournoise*. Elle est souvent non diagnostiquée ou sous-estimée car la personne n'est consciente du problème qu'après une longue période d'évolution.

### Quelles sont les conséquences de la presbyacousie sur la vie quotidienne de la personne âgée ?

L'altération progressive de l'audition aboutit à un *isolement de la personne* lié à la dégradation ou à l'absence de communication, à un refus de participer aux activités sociales ou familiales, et à la perte de ses capacités cognitives. Cette pathologie contribue largement au vieillissement général de l'individu.

La surdité évolue selon plusieurs étapes. **Le premier stade est une surdité légère avec une gêne** finalement mineure due à la disparition de la perception de certains sons. **Le deuxième stade est caractérisé par une difficulté de compréhension** en ambiance bruyante. Il n'est pas toujours évident pour la personne d'identifier le pourquoi de sa g ne.

La presbyacousie va entraîner une aggravation des difficultés liées au vieillissement naturel, notamment de la mémoire et du langage.

**30% des plus de 65 ans ont une baisse de l'audition significative, et ce chiffre passe à plus de 60% chez les plus de 85 ans.**



### Quelles solutions ?

**L'appareillage auditif** précoce s'inscrit donc dans le cadre du "bien vieillir" avec l'entretien et la restauration des possibilités de communication, ainsi que le maintien de la sociabilité et de la cognition. Le prix des aides auditives et le montant du reste à charge pour la personne étaient souvent cités comme étant la première cause de non-appareillage. **La réforme 100% Santé** vise à permettre à l'ensemble des personnes malentendantes de s'équiper d'aides auditives et répondre ainsi aux besoins de la population.

Avant la réforme, un appareil auditif coûtait en moyenne 1 500 à par oreille. Après le remboursement de l'Assurance Maladie et de sa complémentaire santé, il restait 850 à de frais par oreille à la charge de l'assuré. Depuis le 1er janvier 2021, avec la réforme 100% Santé, les remboursements de l'Assurance Maladie et de la complémentaire santé ont augmenté et **l'assuré n'a plus rien à payer pour des appareils de la Classe I performants**.

Parce qu'une prévention précoce des troubles de l'audition est l'assurance d'une prise en charge efficace, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant ou d'associations de personnes malentendantes, pour aborder sereinement vos démarches de soins et d'appareillage.

# Partenaires des CLIC

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

## Un conseil personnalisé afin d'améliorer et de rénover votre logement.

De nombreuses aides liées à *l'adaptation de votre logement et à la rénovation énergétique* de celui-ci existent et sont cumulables entre elles, telles que :

- Les aides ANAH (Habiter Mieux Sérénité, Habiter Facile, Habiter Sain, Habiter Serein)
- MaPrimeRénov'
- Les Certificats d'économie d'énergie (CEE)
- Les Chèques éco-énergie Normandie
- Planète Manche Rénovation
- Des aides intercommunales
- Des aides communales
- Des aides des caisses de retraite



Ces différents dispositifs dépendent de votre statut (propriétaire occupant ou bailleur, copropriété, locataire), de votre revenu fiscal de référence (indiqué sur votre dernier avis d'imposition) et du nombre de personnes qui composent votre foyer.

Afin de vous aider dans votre projet, contactez l'Espace Conseil Faire ([www.faire.gouv.fr](http://www.faire.gouv.fr)) près de chez vous :



- Sur la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche : COCM Habitat, 02.33.76.34.83
- Sur la Communauté de Communes Coutances Mer et Bocage : Armelle BLIER, 07.57.00.79.20
- Sur le département de la Manche : Les 7 Vents, 02.33.19.00.10

**L'Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH)** a pour objectif d'aider les propriétaires privés à **améliorer ou à réhabiliter leurs logements** qu'ils soient occupés par eux-mêmes ou destinés à la location. Des **aides et subventions exceptionnelles** sont proposées sous certaines conditions.

**Les communautés de communes de Saint-Lô Agglo et de la Baie du Cotentin** ont mis en place ce dispositif d'amélioration de l'habitat **allant jusqu'en 2025**.

**Contact CDHAT** : 210 rue Alexis de Tocqueville 50000 Saint-Lô 02.33.75.62.40



### **Important / Conseil :**

Dans tous les cas, *vous ne devez pas démarrer les travaux avant le dépôt des demandes de subvention et les demandes d'aide s'effectuent avant la signature des devis.*

De plus, *les artisans réalisant les travaux doivent être RGE (Reconnu Garant de l'Environnement).*

Vous trouverez la liste de ces artisans sur le site : [www.faire.gouv.fr/trouvez-un-professionnel](http://www.faire.gouv.fr/trouvez-un-professionnel)

### **Attention au démarchage abusif :**

Ni l'Etat, ni l'ANAH, ni la Région, ni le département, ni les Communautés de Communes ne mandatent des entreprises pour faire du démarchage téléphonique ou à domicile.

Si vous êtes contacté par une entreprise, voulant réaliser un diagnostic ou des travaux dans votre logement, et vous affirmant être en partenariat avec l'une de ces structures, cela relève d'une pratique commerciale trompeuse et potentiellement d'une tentative d'escroquerie.

Surtout, *prenez le temps de la réflexion et ne signez aucun document* avant d'être certain de faire face à une entreprise de bonne foi. En cas de doute, contactez l'Espace Conseil Faire ou le CDHAT près de chez vous.

## **Quizz économie d'énergie**

**1** Quel budget représente la part la plus importante de la consommation énergétique d'un logement ?

A - Le chauffage

B - L'eau

C - Les appareils en veille

**2** La température recommandée dans les pièces à vivre et dans la chambre est respectivement de :

A - 19 et 16°

B - 20 et 17°

C - 21 et 18°

**3** Quel est le coût annuel de consommation électrique d'un appareil en veille ?

A - Moins de 1€

B - 15 à 20€

C - 3 à 5 €

**4** Un logement bien isolé protège mieux du froid. Quelle est la principale source de déperdition de chaleur dans une habitation ?

A - Les fenêtres

B - Le toit

C - Les murs

**5** Combien de litres s'échappent chaque jour d'une chasse d'eau qui fuit ?

A - Environ 200 litres

B - Environ 400 litres

C - Environ 600 litres



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

### *Haras national de Saint-Lô.*

*À la rencontre du cheval et de son histoire...  
A proximité de la ville, dans un écrin de verdure,  
le Haras national, lieu incontournable, historique  
et prestigieux, vous ouvre ses portes.*



*Office de tourisme et de la Culture- Saint-Lô Agglo*

**Le haras national de Saint-Lô** est l'un des anciens haras nationaux français.

**Au 17ème siècle**, Colbert, premier ministre de Louis XIV créa les Haras Royaux. À cette époque existaient des haras en semi-liberté, à savoir un enclos dans un espace naturel où tous les chevaux se trouvaient en liberté. Ces chevaux étaient destinés à l'armée.

**Sous la Révolution Française**, les Haras étant sous l'égide de la royauté ont été supprimés. Selon la volonté de Napoléon 1er, en 1806, les Haras nationaux voient le jour. En effet une quantité importante de chevaux est exigée pour ses campagnes militaires. Le haras a été ouvert en 1806 sous l'impulsion de Napoléon 1er pour servir de dépôt d'étalons. Le dépôt a tout d'abord été installé sur le site de l'ancienne abbaye Sainte-Croix.

Les bâtiments actuels ont été érigés entre 1882 et 1890, pour la plus grande partie, sur un site de près de 7,50 hectares. **Au cours de la Seconde Guerre mondiale**, les bâtiments ont été partiellement détruits par les bombardements du 6 juin 1944, mais reconstruits à l'identique après la guerre.

**Depuis le 18 février 1993**, les façades et toitures des bâtiments anciens, les murs de clôture avec la grille d'entrée et ses piliers, ainsi que les sols, les cours, les pelouses et le parc sont inscrits au titre des monuments historiques.

Le haras accueille près de quarante étalons et est spécialisé dans le Cob normand et le Selle français. Bien que vendu aux collectivités en 2017, le site conserve le droit d'usage de la marque Haras national.

**Dans la nuit du 11 au 12 juillet 2019**, le haras est la proie d'un incendie. L'incendie endommage sérieusement l'aile Sud-Ouest à savoir les écuries 3 et 4 avec une destruction de la plus grande partie de la charpente du XIXe. La station de monte est quant à elle détruite. Cette partie du haras avait été épargnée lors des bombardements de 1944. Les chevaux présents sur cette zone au moment du sinistre ont tous été secourus et sont sortis indemnes des écuries.

### ***Visite libre du site tous les jours de l'année***

*Les expositions et la boutique sont ouvertes lors de la saison estivale*

***JUMPING INTERNATIONAL 4\* DE SAINT-LÔ***

***Rendez vous du 21 au 24 octobre 2021***



## Recette Sorbet à la framboise proposée par Monique

1 - Avant de commencer la recette, peler la banane, la couper en rondelles, les mettre dans un sac congélation, fermer et mettre au congélateur pendant 30 minutes.

2 - Dans le bol du mixeur, mettre les rondelles de banane et les framboises congelées. Ajouter le sucre et le jus du 1/2 citron.

3 - Mixer par impulsions pendant 2 ou 3 minutes. On peut s'aider d'une cuillère pour "remettre" les fruits qui remontent au fur et à mesure.

4 - Ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau en continuant de mixer jusqu'à obtenir la consistance d'un sorbet.

5 - Servir immédiatement ou mettre au congélateur 10/15 minutes avant la dégustation.



Temps Total : 40 min



1 kg de framboises  
surgelées



1 banane



1 citron



150 gr de sucre



## Recette Citronnade proposée par Claudine

4 citrons jaunes

4 citrons verts

50 gr de Sucre  
(À doser selon vos goûts)

2 L d'Eau

Quelques feuilles de menthe

1 - Couper 2 citrons jaunes en tranches. Presser le jus des 2 citrons jaunes restants et des 4 citrons verts.

2 - Porter les 2 litres d'eau à ébullition, ajouter les tranches de citron, couper le feu et laissez infuser jusqu'à refroidissement.

3 - Ajouter le jus des citrons et le sucre. Doser le sucre selon vos goûts. Mélanger et placer au frais.

4 - Servir avec des glaçons et des feuilles de menthe.



Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases.

## 1 - Sudoku pour débutant

5			3	7			6	2
		4			2	1		7
				4	8		3	
9			2		4		5	6
				6				
8	2		5		3			1
	4		7	2				
7		1	4			6		
2	5			8	9			4

2	5	3	1	8	9	6	7	4
7	8	1	4	3	6	9	2	5
6	4	9	7	2	5	3	1	8
8	2	6	5	9	3	7	4	1
4	1	5	8	6	7	2	9	3
9	3	7	2	1	4	8	5	6
1	7	2	6	4	8	5	3	9
3	6	4	9	5	2	1	8	7
5	9	8	3	7	1	4	6	2

## 2 - Sudoku plus difficile

5							9	
		6		3			7	
2	3				1			
				1		8	4	
3			4	2	5			7
	4	9		8				
			6				9	1
	9			4		5		
	2							4

6	2	5	1	9	3	7	8	4
8	9	1	7	4	2	5	3	6
4	7	3	6	5	8	2	9	1
1	4	9	3	8	7	6	2	5
3	6	8	4	2	5	9	1	7
7	5	2	9	1	6	8	4	3
2	3	7	8	6	1	4	5	9
9	8	6	5	3	1	7	2	
5	1	4	2	7	9	3	6	8

## Petites astuces avec l'eau de cuisson

L'eau de cuisson est souvent jetée directement dans l'évier. C'est dommage, car l'eau de cuisson a plein de vertus méconnues.



L'eau de cuisson des pommes de terre est un puissant **désherbant pour votre jardin**. Attendez que l'eau ait refroidi et versez-la sur les mauvaises herbes.

L'eau de cuisson des légumes contient des vitamines et des minéraux que les végétaux adorent. C'est donc un **engrais naturel** et économique pour le jardin mais aussi pour les plantes d'intérieur (ex : gerbera ou ficus). Sachez tout de même qu'il est préférable que les légumes soient bio, et que l'eau de cuisson soit non salée et refroidie. Eh oui, même l'eau de cuisson des œufs est un bon engrais pour les plantes d'intérieur ou d'extérieur.

Tout comme l'eau de cuisson des pommes de terre, celle des pâtes est efficace pour **tuer les mauvaises herbes**. Bien pratique pour désherber entre les dalles de votre allée de jardin. Attendez que l'eau soit refroidie (sinon vous tuez tout signe de vie souterraine) et versez sur les dalles de l'allée.

## Cinq astuces pour lutter contre les pucerons

**Astuce 1 : Le savon noir** pour lutter contre les pucerons et les **empêcher d'envahir vos plantes**.

**Mode d'emploi :** diluez 5 cuillères à soupe de savon noir liquide dans 1 litre d'eau tiède, versez le mélange dans un vaporisateur puis aspergez les tiges et les feuilles (dessus et dessous).

**Astuce 2 : Les larves de coccinelle**, vous pouvez vous en procurer en jardinerie. **Notez qu'une larve mange jusqu'à 800 pucerons en 2 ou 3 semaines**, le temps nécessaire pour qu'elle se transforme en coccinelle. Une astuce naturelle pour lutter contre les pucerons !

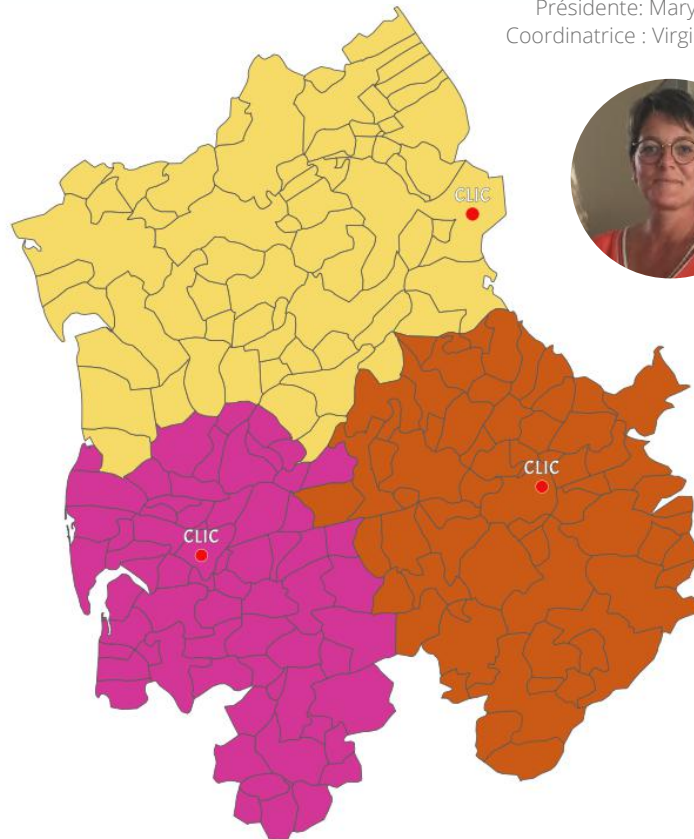
**Astuce 3 : Les allumettes**. Il est possible de faire fuir les pucerons avec de simples allumettes. **Mode d'emploi :** plantez quelques têtes d'allumettes directement dans la terre. Les pucerons détestent le soufre !

**Astuce 4 : La menthe** est également un excellent répulsif **contre les pucerons et les papillons de nuit**. **Mode d'emploi :** disposez quelques tiges de menthe près de vos plantes infestées. Les pucerons, et en particulier les pucerons noirs des rosiers, seront repoussés par la menthe verte ou poivrée.

**Astuce 5 : Le marc de café**. Ne jetez plus le marc de café ! Il est particulièrement efficace pour lutter **contre les pucerons ou les fourmis**.

**Mode d'emploi :** il suffit de disposer un peu de marc de café au pied des plantes envahies de pucerons.





## 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.

**Vous souhaitez recevoir la  
gazette chaque trimestre ?  
N'hésitez pas à nous contacter !**

Ne la jetez pas !  
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)