

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

- Introduction p.1
- Actions p.2 à 3
- Partenaires p.4 à 6
- Santé p.7
- Les petits plus p.8 à 11
  - Patrimoine
  - Recette
  - Jeux
  - Bricolage
- 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".*



**Bonjour l'automne**  
**Ode à la nouvelle saison**  
**Nous irons récolter les richesses du terroir**  
**Jus de pomme, jus de raisin**  
**On partage des moments privilégiés**  
**Une grande tablée bien garnie**  
**Réunit les amis**  
**L'automne aux couleurs chatoyantes**  
**Arrive et nous séduit**  
**Un camaïeu d'ors, de pourpres et de bruns**  
**Toute la nature s'en empare**  
**Ouvrons nos yeux et nos cœurs**  
**Marchons gaiement dans les sentiers**  
**Noisettes, châtaignes et champignons...**  
**Ensemble nous cueillerons sous de doux rayons de soleil**

*Poème écrit par le groupe  
de l'atelier mémoire de Coutances*

**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 18 octobre  
Lundi 15 novembre  
Lundi 13 décembre

### **Hôpital proximité**

**site EHPAD**

#### **CARENTAN LES MARAIS**

**14h30 à 16h30**

Jeudi 21 octobre  
Jeudi 18 novembre  
Jeudi 9 décembre

### **Mairie de Saint Amand Villages**

19 Rue de la Mairie  
**SAINT AMAND VILLAGES**

**14h30 à 16h30**

Jeudi 28 octobre  
Jeudi 25 novembre  
Jeudi 16 décembre

*Information auprès du CLIC de votre secteur*

## Ateliers initiation numérique

Une tablette programmée sera fournie aux participants

8 séances du mardi 21 septembre au 23 novembre de 14h à 16h,

**HAMBYE - Salle de la mairie**

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

8 séances du lundi 6 décembre au 28 février 9h45 - 11h45 et 14h - 16h

**COUVAINS - Salle des associations**

Inscription gratuite et obligatoire auprès du CLIC du pays saint lois : 02 33 06 04 71

En partenariat avec l'ASEPT Normandie

## 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

## Sommeil et sophrologie

**Conférence "Le sommeil entre veille et éveil"**

*Puis un Atelier de 2h (date à définir)*

(techniques de relaxation et respiration pour bien préparer la nuit et combattre les insomnies)

**jeudi 18 novembre**

**SAINT CLAIR SUR ELLE - Maison des associations**

Inscription gratuite et obligatoire auprès du CLIC du pays saint lois : 02 33 06 04 71

## Dancing du pays saint lois

Après-midi dansant

**Jeudi 2 décembre de 14h à 18h**

**BAUDRE - Milton**

En partenariat avec les SAG du pays saint lois

**Transport possible GRATUIT**

Information auprès du CLIC du Pays Saint Lois  
02 33 06 04 71

## Ateliers nutrition

Conférence sur l'importance de bien se nourrir :  
2 ateliers ( lecture d'étiquette et ostéoporose)

9, 16, 23 novembre

**Espace France Service - CARENTAN LES MARAIS**

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

### Ateliers remues méninges

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

Une fois par mois

- **LA HAYE DU PUIITS**

- **LA MAISON DE PAYS DE LESSAY**

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

### Projection film **2 €**

" Retour chez ma mère"

**jeudi 14 octobre - 14h30**

**LA MEAUFFE**

Information CLIC du  
Pays Saint Lois 02 33 06 04 71

### 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 5, 12 et 19 octobre à CARENTAN LES MARAIS de 14h30 à 16h30.**

**Le 8, 15, 22, 29 novembre et le 6 décembre à SAINT SYMPHORIEN LEVALLOIS de 14h30 à 16h30.**

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

### Café de l'audition

- **Le fonctionnement de l'oreille**

- **La perte d'audition liée à l'âge**

- **Le parcours de soin**

- **L'appareillage**

- **La rééducation auditive**

- **Les modalités de remboursement**

**21 octobre**

**Salle des fêtes - MOYON**

Inscription gratuite auprès du  
CLIC du pays saint lois : 02 33 06 04 71

**18 novembre**

**Espace France Service - CARENTAN**

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

### 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 - 20 €**

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

### Thé dansant

"Sa me di bien !"

**18 décembre 2021 de 14h à 17h**

Organisé en partenariat avec

**le Centre d'animation les Unelles COUTANCES**

Participation à régler à l'entrée : **2 €**

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

### Spectacle théâtral et musical

#### "Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux !"

Le public est plongé dans une émission de télé interactive sur le « bien vieillir » dans le but de favoriser un regard positif sur l'avancée en âge et faire prendre conscience des possibilités de prévention

23 novembre - 14 h

**Salle des fêtes - HAMBYE**

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

### 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

**Un vendredi par mois CARENTAN**

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

## Besoin d'aide pour rester à domicile ?



(sources : Le Département « Senior – Bien vivre dans la Manche » et la CNSA)

Les interventions des services d'aide et d'accompagnement à domicile ont pour objectif de favoriser ou de maintenir l'autonomie des personnes âgées et de leur permettre de continuer à vivre chez elles le plus longtemps possible.

Différentes aides sont possibles pour aider à financer les interventions d'aide à domicile, sous réserve de remplir les différents critères d'éligibilité.

### **Les aides des caisses de retraite**

Vous êtes retraité et en difficulté pour réaliser l'entretien de votre cadre de vie ou faire vos courses, votre caisse de retraite peut vous apporter des aides.

Les caisses de retraite développent une politique d'action sociale destinée à prévenir le risque de perte d'autonomie des personnes âgées. Elles peuvent participer financièrement aux prestations d'aide à domicile sous certaines conditions.

### **L'allocation personnalisée autonomie - APA**

L'APA est destinée aux personnes de plus de 60 ans, en situation de perte d'autonomie et qui veulent continuer de vivre chez elles. Cette prestation est attribuée par le Conseil Départemental et elle sert à couvrir, en partie, les frais générés pour améliorer le quotidien de la personne.

### **Les besoins qui peuvent être financés par l'APA à domicile sont nombreux :**

- Aides humaines pour réaliser les actes dits essentiels à la personne et assurer sa sécurité (aide à l'hygiène, à l'habillage, à l'alimentation, aux déplacements, surveillance),
- Aides aux tâches ménagères,
- Aides aux aidants : soutien à l'entourage pour assurer le quotidien de la personne dépendante,
- Aides techniques et associées : téléassistance, équipements spécialisés dans le logement, frais liés à l'incontinence et participation aux frais de repas à domicile.

L'APA n'est pas remboursable sur la succession du bénéficiaire.

### **Les aides des complémentaires santé**

Les complémentaires santé peuvent aider ponctuellement leurs adhérents dans le cadre de leur politique d'action sociale. Elles peuvent aussi accorder des heures d'aide à domicile lors d'un retour à domicile après une hospitalisation.

### **Le crédit d'impôt**

Vous faites appel à un service d'aide à domicile ou vous employez directement une aide à domicile, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt.

Les salariés doivent effectuer à domicile des tâches à caractère familial ou ménager.

Il s'agit notamment des activités suivantes :

- Assistance aux personnes âgées ou handicapées,
- Entretien de la maison et travaux ménagers,
  - Petits travaux de jardinage,
  - Prestations de petit bricolage,
- Prestations d'assistance informatique et administrative.



### **Les services intervenant au domicile :**

**Différents statuts régissent l'activité de ces services, selon le mode d'aide utilisé**

#### **→ Le service d'aide à domicile en mode prestataire**

C'est la formule la plus courante et la plus facile pour la personne aidée au niveau des formalités administratives. Le service en mode prestataire met son personnel au service de la personne bénéficiaire de l'aide. Les services prestataires intervenant auprès des personnes âgées ou handicapées pour l'aide aux actes essentiels de la vie quotidienne doivent être agréés par le Conseil Départemental. Les tarifs horaires peuvent être encadrés et varient selon la société, l'association et les services choisis.

#### **→ Le service d'aide à domicile en mode mandataire**

Le bénéficiaire de l'aide est employeur de son aidant salarié, il doit donc être en capacité d'assumer son rôle d'employeur. Le service d'aide à domicile intervient uniquement en facilitateur de la gestion du dossier (mise en relation avec l'intervenant, aide à la rédaction de document, aide à la réalisation des feuilles de salaire). Ces services sont agréés par les services de l'État lorsqu'ils accompagnent des publics vulnérables.

#### **→ Une alternative à l'intervention d'un service : l'emploi direct**

Employer directement un intervenant à domicile, par le chèque emploi service, sans l'intermédiaire d'un service est également possible. La personne aidée devient employeur, gère les bulletins de salaires et les déclarations à l'URSSAF.

Dans ce cas, elle n'est accompagnée par aucun service. Le code du travail s'applique.

## **Services d'aide à domicile du Centre-Manche** (annuaire de la MAIA Centre Manche)

### **Accueil emploi (Association intermédiaire)**

#### **Coutances**

02 33 19 10 80

#### **ADESSA domicile Manche**

##### **Coutances**

02 33 45 14 82

##### **ADMR**

##### **Carentan**

02 33 43 64 99

##### **Saint Mère**

06 72 00 08 59

##### **La Haye du Puits**

02 33 53 14 24

##### **Saint Malo de la Lande**

02 33 47 23 30

##### **Secteur Val de Vire - Saint-Lô**

02 33 77 13 20

##### **Saint Sauveur Villages - Periers**

02 33 53 14 24

##### **Gavray - Coutances - Cerisy La Salle**

02 33 77 13 20

##### **Secteur Est Manche - Villedieu les Poëles**

02 33 51 84 51

##### **Aux'life**

##### **Coutances**

02 33 76 72 13

##### **Cherbourg (Canton de Carentan)**

02 33 43 83 71

##### **Confiez-nous Manche**

##### **Coutances**

02 33 17 25 04



### **Générale des services**

#### **Agence de Saint-Lô**

02 33 55 42 62

#### **Agence de La Haye**

02 33 46 76 63

#### **Agence de Carentan**

02 61 67 04 70

### **Initiatives pour l'emploi (IPE)**

#### **Saint-Lô**

02 33 72 56 60

### **Maintien à domicile CCAS de Saint Lô ( Saint-Lô exclusivement)**

02 33 57 63 85

### **Plu'simple la vie**

#### **Saint-Lô, Coutances et Carentan**

09 87 38 82 67

### **VITALLIANCE**

#### **Centre Manche**

02 50 61 00 27

### **VITAME**

#### **Granville**

02 61 69 00 67

### **UNA de la Manche**

#### **Coutances**

02 33 45 53 89

**Un accident vasculaire cérébral (AVC)**, également souvent encore appelé « attaque », survient lorsque la circulation sanguine vers ou dans le cerveau est interrompue par un vaisseau sanguin bouché (AVC ischémique le plus fréquent) ou par un vaisseau sanguin rompu (AVC hémorragique), dans moins de 15% des cas.

**Dix facteurs de risques déterminés par le mode de vie** sont associés à la survenue de 90% des AVC :

- L'antécédent d'hypertension artérielle, qui contribue à 40% au risque d'AVC (risque multiplié par 2, et par 5 chez les moins de 55 ans) ;
- Une concentration trop élevée d'un ou plusieurs lipides présents dans le sang (cholestérol, triglycérides...);
- L'obésité abdominale, évaluée par le rapport du tour de taille/tour de hanche, qui contribue à hauteur de 36% à l'AVC ;
- Une alimentation non équilibrée contribue à hauteur de 33% au risque d'AVC ;
- La fibrillation atriale, le premier facteur de risque d'origine cardiaque, avec un risque multiplié par 4 ;
- Les facteurs psychosociaux (stress, dépression, isolement social...);
- Un diabète, pour l'AVC ischémique ;
- Le tabagisme, qui triple le risque d'AVC ;
- Le manque d'activité physique ;
- La consommation d'alcool ;



Si vous êtes témoin d'un de ces signes, même transitoires réagissez :

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE SAMU,  
**FAITES-LE 15**

### Que faire en attendant les secours ?

Après avoir **appelé le 15**, suivre les conseils du médecin régulateur du centre 15 :

- **Allonger la personne** avec un oreiller sous la tête et la laisser allongée jusqu'à l'arrivée des secours ;
- **Noter l'heure à laquelle les signes d'AVC** (déformation de la bouche, troubles de la parole, faiblesse musculaire...) **sont apparus** ;
- **Regrouper les ordonnances et les résultats des dernières prises de sang** réalisées pour les transmettre aux équipes médicales.

### Attention :

**Ne pas faire boire ni manger**  
**Ne donner aucun médicament**  
**Ne faire aucune injection même si c'est le traitement habituel**

## QUELS SONT LES SIGNES D'UN AVC ?

### LES 3 PRINCIPAUX SIGNES D'ALERTE, D'APPARITION SOUDAINE ET BRUTALE, SONT :



#### UNE DÉFORMATION DE LA BOUCHE

Ex : lorsque la personne sourit le sourire n'est pas symétrique



#### UNE FAIBLESSE D'UN CÔTÉ DU CORPS, BRAS OU JAMBE

Ex : lorsqu'on demande à la personne de lever les deux bras devant elle, l'un des bras ne peut être levé ou rester en hauteur, il retombe



#### DES TROUBLES DE LA PAROLE

Ex : lorsqu'on demande à la personne de répéter une phrase, elle a des difficultés à parler ou à comprendre

D'AUTRES SIGNES D'APPARITION BRUTALE ET INEXPLIQUÉE DOIVENT AUSSI ALERTE :

- troubles de l'équilibre
- maux de tête intenses
- baisse de vision : perte de la vue d'un œil ou vision double

**LA VIE À LA FERME  
COMME SI VOUS Y ÉTIEZ....**  
**Replongez un siècle en arrière pour  
découvrir le quotidien d'une ferme.**



*La ferme-musée du Cotentin est installée depuis 1979 dans l'ancienne ferme-manoir de Beauvais, dont les imposants bâtiments datent des XVIIe et XVIIIe siècle.*

On y conserve et valorise **le patrimoine rural et agricole normand**. Les visiteurs peuvent découvrir le **quotidien d'une ferme herbagère au début du XXe siècle** : la salle commune animée durant la veillée, la laiterie où l'on fabriquait le beurre, le pressoir à pommes, mais aussi l'écurie, l'étable...

Le parcours extérieur mène à la rencontre des animaux de races normandes : poules Cotentines ou Gournay, lapins normands, Blanc de Hôtot, canards de Rouen, oies normandes... sans oublier les machines hippomobiles qui ont révolutionné la corvée de foin, ainsi que l'espace "Parc à traction" qui évoque la motorisation des travaux agricoles à travers une présentation de tracteurs et machines motorisées.

*Des ruches, un potager, un verger de pommiers avec les ânes du Cotentin complètent la visite.*



**Expositions** « Les petites mains. Les enfants dans les fermes de Normandie » et « Les travailleurs de la terre. Œuvres de Bernard Clarisse ».

**Animations pour tous les publics** à consulter sur [patrimoine.manche.fr](http://patrimoine.manche.fr).  
Le site est géré par le Conseil Départemental.

**Ferme-musée du Cotentin - 1 rue de Beauvais  
50480 Sainte-Mère-Eglise  
02 33 95 40 20**



## Recette du Crumble de potiron au parmesan

### Ingrédients



500 g de potiron



sel, poivre



50 g de chapelure



50 g de farine



50 g de poudre d'amandes



100 g de parmesan râpé



125 g de beurre doux mou  
+ un peu plus pour le plat



1 cube de bouillon volaille



*Pour 4 personnes*

1 - Verser un grand volume d'eau salée dans une casserole. Ajouter le cube de bouillon de volaille, puis placer la casserole sur feu vif et porter à ébullition.

2 - Pendant ce temps, éplucher et couper en deux le potiron. Retirer les pépins et les filaments, puis couper en gros cubes.

3 - Dès l'ébullition, plonger les cubes de potiron dans l'eau bouillante, laisser cuire pendant 5 min ou jusqu'à ce que les cubes de potiron soient tendres.

4 - Quand le potiron est cuit, égoutter dans une passoire et réserver. Préchauffer le four à 180°C ou sur th. 6. Couper le beurre en dés.

5 - Verser la farine, la chapelure, la poudre d'amandes, les dés de beurre et le parmesan râpé dans un saladier. Malaxer le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite, puis réserver.

6 - Beurrer un plat allant au four. Verser les cubes de potiron cuits dans le fond du plat, puis émietter la pâte sableuse par dessus. Saler et poivrer selon vos goûts.

7 - Enfourner le plat dans le four préchauffé et laisser cuire le crumble pendant pendant 20 min ou jusqu'à ce que sa surface soit dorée.

8 - Servir tiède accompagné d'une viande ou d'une volaille grillée.



## Jeux Anagramme

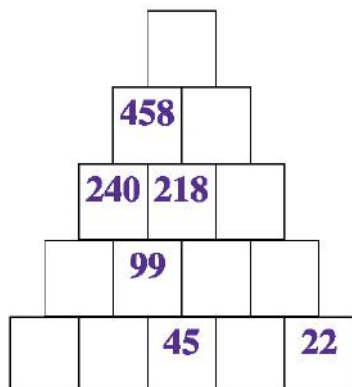
Reportez les anagrammes des mots de la grille de gauche dans la grille de droite à l'aide des définitions indiquées.

M	A	N	G	U	I	E	R
P	R	I	M	A	L	E	
D	E	R	A	N	G	E	
C	I	R	E	E	S		
E	G	L	I	S	E		
O	R	G	A	N	E		
V	O	Y	A	G	E		
R	A	I	L	L	E	E	
V	A	N	D	A	L	E	
A	R	S	E	N	I	C	S

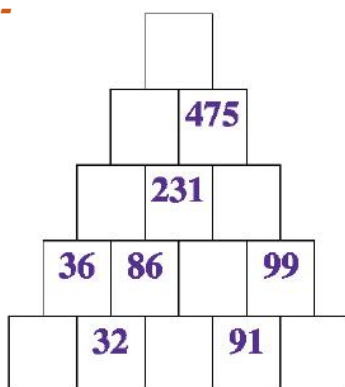

- Fleur de balcon.
  - Un sacré coco, cet arbre-là !
  - Fruit exotique.
  - Fruit rouge.
  - Une céréale un peu oubliée.
  - Un fruit rouge apprécié l'hiver.
  - Fruit tropical.
  - Fruit des montagnes.
  - Fleurs de Provence.
  - Fleurs de printemps.
- Réponses :
- Narcisse
  - Lavande
  - Aïrelle
  - Goyave
  - Orange
  - Seigle
  - Cerise
  - Grenade
  - Palmier
  - Géranium

Le nombre d'une carte de la pyramide est égal à la somme des deux nombres écrits dans les deux cases de la ligne inférieure.

1 -

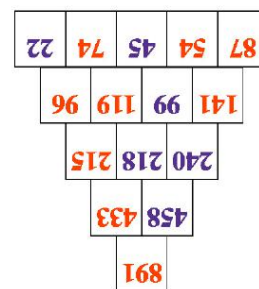


2 -

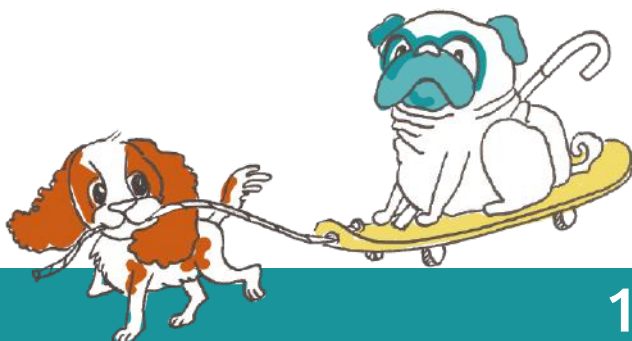
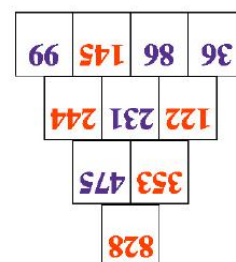


Réponses :

1 -



2 -





## Bricolage "Le sapin de Noël"

1 - **Ouvrir** un magazine en deux.

2 - **Plier** la page de droite en amenant le haut de la page le long de la verticale du centre du magazine. **Marquer le pli.**

3 - **Plier une seconde fois** la page en amenant le bord plié toujours le long de la verticale.

4 - **Rabattre** vers le haut en s'alignant sur le bas du magazine la partie de la page pliée qui dépasse du magazine. **Marquer le pli et déplier.**

5 - Ouvrir « d'un pli » la page pliée, rabattre vers l'intérieur ce qui dépassait du magazine et replier.

6 - La page est transformée en triangle. La passer à gauche et recommencer le même pliage avec la page de droite et ainsi de suite.

7 - Quand toutes les pages de droite sont pliées, **retourner le magazine** pour placer les feuilles non pliées à droite. **Plier toutes les pages.** Réunir les deux derniers plis par un point de colle.

8 - Vaporiser de la peinture dorée en aérosol. Laisser sécher.

9 - Enfiler un cure dent dans un pompon et piquer le tout au sommet du sapin .

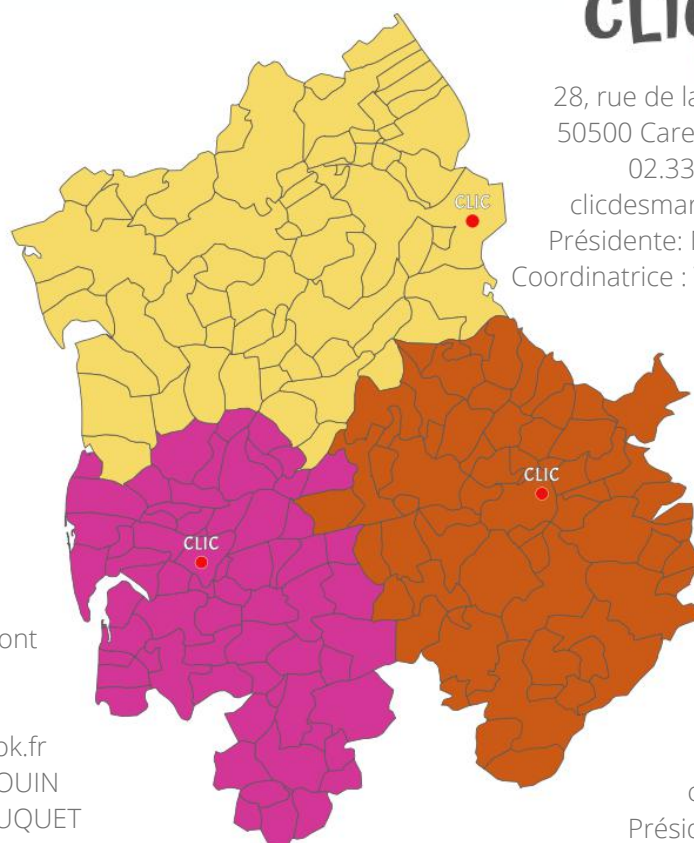


## Élaborons ensemble la prochaine édition.

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)



**CLIC**  
des Marais

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

[clicdesmarais@orange.fr](mailto: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](mailto: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](mailto:clicsaintlois@wanadoo.fr)

Présidente : Brigitte BOISGERAULT

Coordinatrice : Lucie RENOUF



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT

