

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

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

Les Clic Centre Manche  
vous présentent leurs meilleurs voeux pour...

2022



... Qu'elle vous apporte santé et bonheur !

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.



## Ateliers bien-être et cuisine

Favoriser le partage et la convivialité.

**Un vendredi sur deux COUTANCES**  
**Maison de quartier Claires Fontaines**

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

**Une fois par mois CARENTAN**

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

## Ne restez plus seul !

Partagez votre logement avec un jeune !

Plateforme de mise en relation pour favoriser  
le cohabbergement intergénérationnel.

**lememetoit50@gmail.com**

**07 49 46 08 67 [www.lememetoit.fr](http://www.lememetoit.fr)**

**Territoire de Coutances Mer et Bocage**

En partenariat avec le CLLAJ et le CLIC

## Ateliers remues méninges

Venez travailler votre mémoire autour  
d'exercices simples et ludiques en toute  
convivialité. Une fois par mois

**LA HAYE / LESSAY / CARENTAN**

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

## Ateliers mémoire

Le lundi de 14 à 16h

**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

## Prévention routière

**29 MARS - LESSAY (8H30-17H)**

Révision du code de la route **10 €**  
Atelier pratique sur circuit **repas compris**

Inscription auprès des CLIC

## 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.**

**12/04 LA MEAUFFE ET 28/04 CERISY LA FORÊT**

Renseignements et inscription auprès du CLIC  
du pays saint lois : 02 33 06 04 71

## Conférence Bien chez soi

**27 MARS - SAINT GEORGES D'ELLE**

Aménagement du logement pour le bien vieillir

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

## Atelier vitalité

Une conférence afin de sensibiliser les  
personnes sur leur capital santé et les  
éventuelles clés du bien vieillir suivie de 6  
ateliers sur différents thèmes pour aborder  
les problématiques liées au vieillissement.

**MARS 2022 À 14H30 - LA HAYE**

Nombre de places limitées. Inscription CLIC  
des Marais 02 33 42 17 60

## Ateliers numériques

En partenariat avec l'EPN de Coutances Mer et  
Bocage. Des séances construites avec vous  
en fonction de vos besoins.

**Cycle de 10 ateliers - 20 €**

**Lieu au choix :**

**CERISY-LA-SALLE**

**COUTANCES**

**GAVRAY-SUR-SIENNE**

**GOUVILLE-SUR-MER**

**MONTMARTIN-SUR-MER**

**SAINT-SAUVEUR-VILLAGES**

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

## Café des aidants

### Hôpital proximité

#### site EHPAD

#### CARENTAN LES MARAIS

14h30 à 16h30

Judi 13 janvier

Judi 10 février

Judi 10 mars

### EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins

Prétot-Sainte-Suzanne

#### MONTSENELLE

14h30 à 16h30

Lundi 24 janvier

Lundi 21 février

Lundi 21 mars

### Mairie de Saint Amand Villages

19 Rue de la Mairie

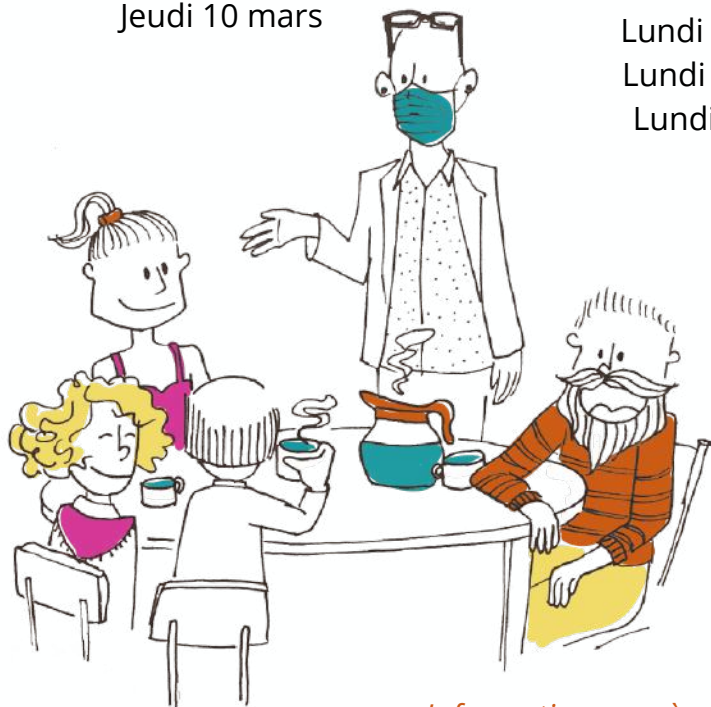
#### SAINT AMAND VILLAGES

14h30 à 16h30

Judi 20 janvier

Judi 24 février

Judi 17 mars



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.

Information auprès du CLIC de votre secteur.

**Ouverture prévue sur le territoire du CLIC du Coutançais le 7 mars 2022.**

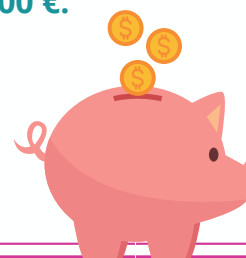
## Informations pratiques

Compte tenu de la publication par l'Insee de l'indice des prix à la consommation hors tabac pour le mois d'octobre 2021, **les pensions de retraite de base ainsi que l'allocation solidarité aux personnes âgées (ASPA) seront revalorisées de 1,1 % au 1er janvier 2022.**

Par ailleurs, pour faire face à la hausse des prix de l'énergie et des carburants, **les retraités qui perçoivent un montant de pension inférieur à 2 000 € nets par mois recevront automatiquement une indemnité inflation d'un montant de 100 €.**

Elle sera versée par les caisses de retraite en février 2022.

Informations [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



## Les moyens de mobilité proposés sur le territoire du Centre Manche

### Bus NOMAD

Le bus NOMAD CAR MANCHE (réseau de mobilité Normand) permet aux habitants de se déplacer dans tout le département de la Manche et plus largement en Normandie.  
Dans la Manche, il existe 9 lignes régulières :

- LN1 Cherbourg en Cotentin – Carentan les Marais
- LN2 Saint Lô- Carentan les Marais
- LN3 Valognes- Coutances
- LN4 Saint Lô – Vire en Normandie
- LN5 Granville – Lison
- LN6 Saint Lô – Avranches



**Le coût du trajet est de 2€30 mais il existe de nombreuses formules d'abonnement.  
Ne pas hésiter à se renseigner au 02 22 55 00 10.**

### Transport à la demande

- La Région Normandie a aussi mis en place un transport à la demande dit de proximité (anciennement "En voiture Simone").  
Sur **les secteurs de La Haye, Lessay et Montmartin sur Mer.**

Plusieurs trajets par semaine sont possibles pour se rendre à des pôles de services (pôles de santé, marchés, guichets des services publics).

**Il est nécessaire de réserver au plus la tard la veille du départ avant 16h au 02 22 55 00 10.**

- **Ville de Carentan les Marais.**

**Transport gratuit géré par la Mairie** avec un minibus ou une voiture conduit par des bénévoles pour les plus de 65 ans et les personnes en situation de handicap.

**Lundi 10h à 12h  
Mardi 14h à 16h30  
Jeudi 14h à 16h30  
Vendredi 10h à 12h**

**Téléphoner en mairie 02 33 42 74 00 pour inscription, la veille du départ du véhicule.**

- **PHAETON Coutances**, dispositif associatif permettant aux personnes de + 60 ans de se déplacer au quotidien localement. **Transport gratuit (adhésion à l'association 5€/an).**

**Le mardi, mercredi et jeudi, de 9 h à 12 h 15 et de 13 h 45 à 17 h 30.**

**Prise de rendez-vous entre 8 et 9 h au 06 33 43 01 82.**

**Réservé aux seniors de Coutances. Passe sanitaire et masque.**

### **Solidarité transport**

Ce service est **proposé par la MSA et l'association Familles Rurales**. Peuvent en bénéficier toutes les personnes sans moyen de transport, non imposables sur le revenu (fournir avis de non-imposition) avec adhésion à l'association porteuse du réseau. Vous pouvez solliciter ce dispositif pour des déplacements occasionnels tels que : rendez-vous médicaux, courses, visites à un proche malade....

Votre participation : **adhésion annuelle de 3€ et participation aux frais kilométriques du bénévole (selon un barème).**

Découpe territoriale en fonction des anciens cantons :

- **Saint Sauveur Lendelin : Mr DESAINTDENIS Claude - 02 33 07 66 24**
- **Au pays des Marais : Mme LEFRANC Cécile - 02 33 47 30 97**
- **Carentan / Saint Jean Daye : Mme LHONNEUR Jeanne 02 33 56 81 18**
- **Sainte Mère : Centre social rural A.C.C.U.E.I.L. - 02 33 21 71 30**
- **Lessay / Maison Pays de Lessay : 02 33 46 84 69**
- **La Haye du Puits : déploiement en cours**
- **Tessy sur Vire : Mr BRIAULT Thierry - 02 33 57 51 27**
- **Saint Clair sur Elle : Mme ROBERGE Michelle - 06 18 90 78 94**
- **Canisy/ Marigny : Mme MARTIN France - 02 33 05 25 65**
- **Percy : Mme DEDEVISES Brigitte - 06 79 04 97 48**
- **Cerisy la Salle, Mr MENAND Jacques - 02 33 46 89 13**
- **Gavray : Mme MARIE Agnès - 06 82 11 94 51**
- **Montmartin sur mer : Association Familles Rurales Gavray - 02 33 61 77 70**



### **Car 50**

**Secteur Baie du Cotentin.** Ce service s'adresse aux retraités possédant un véhicule en bon état de marche, assuré et se trouvant dans l'incapacité de conduire. Vous pouvez faire appel à un **chauffeur volontaire qui sera rémunéré à l'heure et déclaré en CESU à raison de 8h par semaine maximum.** Le chauffeur volontaire doit respecter différents critères.

**Pour tout renseignement et mise en relation avec des chauffeurs volontaires, contacter Centre social rural A.C.C.U.E.I.L. : 02 33 21 71 30**

## **Bus urbain**

Certaines agglomérations et villes disposent de leur propre réseau :

- **Coutances avec le COSIBUS** : minibus pour se déplacer à l'intérieur de la ville (0.50 € le trajet et Pass mensuel de 5€). **Pour tout renseignement, contacter le 02 33 76 55 55.**
- **Saint-Lô avec le réseau SLAM** : 3 lignes de bus régulières sur l'agglomération et une navette régulière vers Torigny les Villes. Le réseau SLAM propose également du transport à la demande pour les personnes en invalidité et éloignées du réseau (1.05 € le trajet et tarifs préférentiels). **Pour tout renseignement, contacter le 02 33 77 44 88.**

## **Sortir plus**

Avec SORTIR PLUS, service développé **par l'Agirc-Arrco**, vous pouvez vous rendre à la gare, chez le coiffeur, retrouver des amis, faire des courses, voir des spectacles...à pied ou en voiture, la destination est celle de votre choix.

À noter : vous pouvez également être accompagné d'un proche pour un rendez-vous médical.

**Etre retraité Agirc Arcco. À partir de 75 ans, et sans limite d'âge.**

**Un chéquier d'une valeur de 150€ vous sera envoyé à votre adresse ou celle d'un de vos proches, dans la limite de 3 chèquiers par an.**

Une participation financière est nécessaire : **15€ pour le premier chéquier, 20€ pour le second et 30€ pour le troisième.** Ces chèquiers sont valables durant une année civile et peuvent être utilisés jusqu'à la fin janvier de l'année suivante.

**Un conseiller SORTIR PLUS organisera avec vous votre sortie.**

**Contactez le 0971 090 971 (prix d'un appel local)**

## **Bus social sur le Territoire de solidarité du Coutançais (pour les bénéficiaires des minima sociaux)**

**Transport ponctuel** pour l'accès aux soins, aux démarches administratives, aux loisirs, ... lorsqu'aucun autre moyen de déplacement n'est possible (**3 euros aller retour**)

**Se renseigner auprès d'un travailleur social ou contacter Accueil Emploi au 02 33 19 10 80.**

## **COCM Mobilité**

Depuis janvier 2020, **la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche** a ouvert une plateforme de mobilité appelée COCM'obilité. Il s'agit d'un guichet unique (physique et téléphonique) qui vous informe et conseille sur les solutions de déplacement existantes : horaires de bus, fonctionnement du transport à la demande, itinéraires cyclables, chauffeurs bénévoles, location solidaire de vélos à assistance électrique (VAE), scooters ou voitures... La plateforme vous accueille par téléphone, par mail (mobilit@cocm.fr) ou directement sur l'un des 3 pôles communautaires à La Haye, Lessay et Périers.

**Pour tout renseignement contacter le 02 14 15 00 24**

Pour ne pas souffrir des pieds comme 30 % des Français, on devrait tous consacrer plus de temps à ceux qui nous promènent du matin au soir.

Ils nous supportent, ils nous servent à tenir debout, ils nous permettent de marcher, de courir... Dans une vie, on peut faire l'équivalent de 3 fois le tour de la Terre... Et pourtant, on leur mène souvent la vie dure, on leur inflige des chaussures inadaptées.



### Chaussures

Les chaussures s'achètent le soir, lorsque les pieds sont légèrement gonflés pour celles (ceux) qui ont un mauvais retour veineux.

Privilégier des chaussures confortables et de préférence en cuir souple et sans couture au niveau des orteils et un talon stable de 3 à 4 cm maximum. Consulter un podologue au moindre signe d'épaississement de la peau.



### Les soins de base pour éviter les problèmes de pieds

Les laver tous les jours, de préférence à l'eau froide pour stimuler la circulation veineuse.

Les sécher, y compris entre les orteils, pour éviter la prolifération de champignons (mycose).

Les hydrater pour assouplir la peau et prévenir les durillons. On applique une crème sur toutes les zones du pied, sauf entre les orteils pour éviter les problèmes de macération et de mycoses. Les crèmes contenant du beurre de karité ou à base d'urée pour les pieds très secs sont intéressantes. Toutes les deux semaines environ, couper les ongles juste après le bain s'ils sont très durs. Les couper au carré prévient les problèmes d'ongle incarné.

Porter des chaussettes en fibres naturelles. Faire attention à l'élastique qui ne doit pas serrer ni marquer la peau.

Pour les bas de contention, on peut les porter à l'envers pour éviter les frottements coutures sur les orteils ou demander au pharmacien un modèle « pieds ouverts ».

### Hallux valgus, ... qu'est-ce que c'est ?

Également appelé « hallux valgus », l'oignon se traduit par une déviation du gros orteil. Le traitement repose sur une orthèse plantaire pour protéger l'oignon du frottement de la chaussure. Cela ne remet pas l'orteil dans son axe mais évite qu'il ne dévie davantage.

Donc plus on consulte tôt, mieux c'est.

### Les FBI ... Fausses Bonnes Idées

#### "Un bon bain de pieds long et bien chaud"

Privilégier  
une température à 37°C  
et un temps inférieur à 5 min



#### "Pansement ou pommade spécial cor"

Utiliser un pansement simple,  
changer de chaussures et  
consulter un pédicure-podologue

#### "Des mules facile à enfiler"

Choisissez plutôt  
des chaussons ballerines ou des charentaises

"La chaussure neuve qui s'adapte"  
Il faut être bien dedans aussitôt

Situé entre les plages du débarquement et le Mont-Saint-Michel, Saint-Lô est une étape pour découvrir l'histoire locale et rurale de la Normandie.

Le musée offre une plongée dans l'art et l'histoire de Saint-Lô des origines à nos jours.

De la troisième ville de Normandie au Moyen-Age à la « capitale des ruines » après la seconde guerre mondiale, remontez le temps et promenez-vous dans les vieilles ruelles de Saint-Lô ; revivez les effroyables destructions de la Seconde Guerre mondiale et observez la renaissance de la cité grâce à la reconstitution d'un véritable appartement des années 50 : plus de 2 000 ans d'histoire condensés en un même lieu !

Au détour des salles, vous épiez les amours passionnées du berger Gombault et de sa femme Macée et vous croiserez peut-être les princes de Monaco...

Offrez-vous une excursion à la mer ou à la campagne avec les plus grands peintres de leur temps : Eugène Boudin, Camille Corot, Gustave Moreau !

Le musée propose également deux expositions temporaires par an sur des thématiques variés.

Le musée est entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite. Un fauteuil roulant et des sièges pliants sont à disposition gratuite des visiteurs.

Une boutique propose de nombreux ouvrages, souvenirs, cartes postales au visiteur.  
Accès libre dans l'accueil du musée.



***Des animations et des visites guidées sont proposées toute l'année pour tous les publics.***

***Plus de détails sur [www.musees.saint-lo.fr](http://www.musees.saint-lo.fr)***

***Musée ouvert du mardi au dimanche, de 14h à 18h et le matin pour les groupes sur réservations uniquement.***



## Recette Galette des rois



### Ingrédients Pour la pâte feuilletée



500 g de farine



2 c à s de sucre en poudre



250 g de beurre mou



30 cl d'eau tiède

### Ingrédients Pour la galette des rois



100 g de sucre en poudre



140 g de poudre d'amandes



1 jaune d'oeuf



2 oeufs



75 g de beurre tendre

### Préparation de la pâte feuilletée

- 1 - Pétrir la farine avec l'eau et le sucre et laisser reposer au frais 30 min.
- 2 - Sortir le beurre du réfrigérateur.
- 3 - Sur le plan de travail fariné étendre la pâte en rond. Couper le beurre en petits cubes et la mettre au centre de la pâte. Rabattre les 4 pans du rond comme une enveloppe. Laisser reposer 10 min.
- 4 - Étendre en forme rectangulaire et plier en 3. Mettre le dessus dessous et tourner d'1/4 de tour. Étaler de nouveau en rectangle. Plier en 3. Laisser reposer 20 min.
- 5 - Cela fait 2 tours et il en faut 6 donc recommencer encore 2 fois la même opération. La pâte est alors prête à l'emploi.
- 6 - Elle se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez également la congeler.

### Préparation galette des rois pour 6 personnes

- 1 - Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte et la piquer avec une fourchette.
- 2 - Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
- 3 - Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
- 4 - Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.
- 5 - Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'oeuf.
- 6 - Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7). Vérifier régulièrement la cuisson !

# LES PETITS +



# Jeux

Proposés par le groupe mémoire de Coutances

## Enigmes autour du corps humain

- 1) Il se dévoile sans pudeur à la radiographie
- 2) Ils sont nombreux dans les catacombes
- 3) Halloween est leur jour de sortie

C'est le \_\_\_\_\_

- 1) Elles possèdent un pavillon
- 2) Elles doivent être attentives à toute information
- 3) Elles sont longues chez les ânes

Les \_\_\_\_\_

- 1) Elle peut être bien pendue
- 2) Elle peut être de vipère ou de bois
- 3) Elle s'accommode à la sauce piquante

La \_\_\_\_\_

- 1) Les pirates en cache un sous le bandeau
- 2) Les cyclones en ont un
- 3) Mieux vaut le fermer la nuit

L' \_\_\_\_\_

- 1) Il doit être léger sur l'accélérateur
- 2) Ses doigts sont en éventail l'été
- 3) Son coup peut faire mal

Le \_\_\_\_\_

### Compléter le mot à l'aide des définitions

1) Petite femme verte

MAR \_\_\_\_\_

2) Le kangourou en est un

MAR \_\_\_\_\_

3) Elle habite peut être à Rabat

MAR \_\_\_\_\_

4) C'est le petit de la laie

MAR \_\_\_\_\_

5) On la trouve au petit déjeuner des anglais

MAR \_\_\_\_\_

6) Il cultive les légumes

MAR \_\_\_\_\_

7) Ca fait du bruit à la récré

MAR \_\_\_\_\_

8) Une spécialité des Ch'tis sur notre table

MAR \_\_\_\_\_

1 - SQUELETTE 2 - LES OREILLES  
3 - LANGUE 4 - L'ŒIL  
5 - LE PIED

**Réponses**

1 - MARTIENNE 2 - MARSUPIAL 3 - MAROCAINE 4 -  
MARCASSIN 5 - MARMELADE 6 - MARAICHER 7 -  
MARMAILLE 8 - MAROILLES

**Réponses**

### Méli Mélo trouver des os du corps humain

SCUTERBINUTUMS

S \_\_\_\_\_

CLAFEVIMUCURLE

C \_\_\_\_\_

HUPEMERORUSNE

H \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

1 - STERNUM / CUBITUS  
CLAVICULE / FEMUR  
HUMERUS / PERONE  
**Réponses**

## Témoignage de Cécile, 91 ans

rencontrée le 19 novembre 2021 à Saint-Malo de la Lande

*"Lorsque l'on aime la vie, on fait tout ce qu'il faut pour qu'elle soit agréable.  
Malgré les problèmes de santé et les difficultés rencontrées, il faut rester positif et garder le moral.*

### ***Avoir des projets, ne jamais dire « je suis trop vieille pour ça ! »***

*32 ans d'activité et 34 ans de retraite en Normandie,  
une qualité de vie meilleure qu'en région parisienne où j'habitais.  
Je suis très active : entretien de la maison, jardin, crochet, cuisine  
et j'utilise internet depuis 2016 pour  
des jeux, des modèles de crochet, des recettes, des achats, des découvertes ...  
J'ai un portable basique et pratique (avec possibilité d'appeler en urgence grâce au bracelet).  
J'ai un animal de compagnie, un chien, qui oblige à sortir, à le nourrir, c'est mon troisième.  
J'ai un bon fauteuil pour regarder des documentaires à la télé et écouter mes chanteurs préférés,  
mais il ne faut pas y rester des heures.*

*Au sujet de la cohabitation intergénérationnelle, je pense que c'est bien pour ne pas être seul(e) et  
bénéficier de petits services. Mais je ne suis pas intéressée personnellement.*

*Pas d'automédication mais des médecins douces,  
huiles essentielles et tapis d'acupression (pour le dos), tapis de marche et vélo d'appartement.  
Un peu de gym le matin, abdos, assouplissements, il faut entretenir son corps.*

*Je conduis très peu. A 91 ans, il faut être raisonnable.  
J'aimerais aller à Granville, Avranches, mais comment ?*

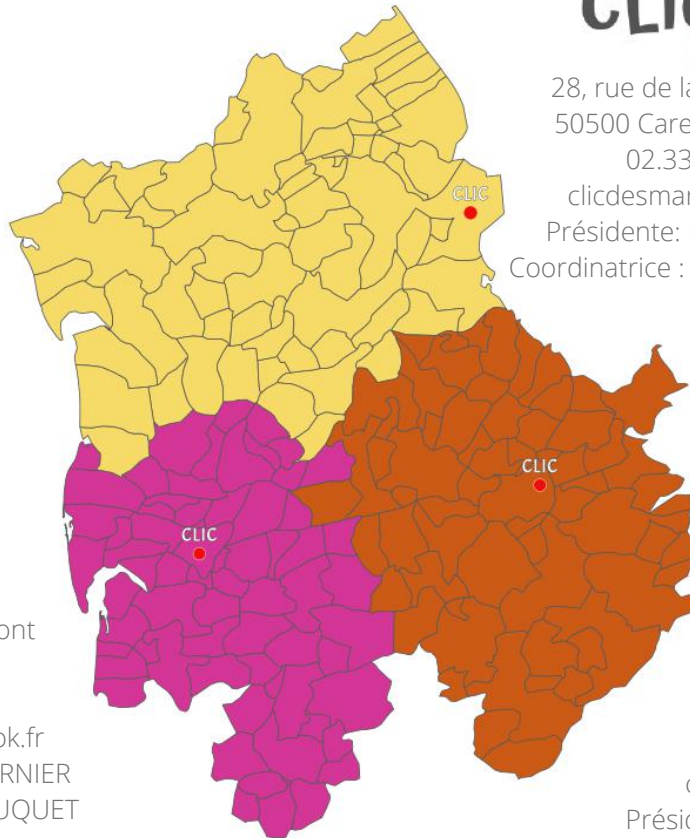
***Mon secret c'est que j'aime la vie !"***



**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 : Delphine FOURNIER  
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 PERRIGAULT

## 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)



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT

**ms** santé  
famille  
retraite  
services

**cm**  
COUTANCES  
MER ET SOGAGE

Communauté de Communes  
**Cote  
Ouest**  
Centre Manche

Communauté de  
Communes de la  
**Baie de Carentan**

**Saint-Lô**  
AGGLO

Illustrations : Stéphanie L.