

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

- Introduction p. 1
- Actions p. 2 à 4
- Partenaires p. 5 à 6
- Santé p. 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".

Le Printemps

Promesses de printemps

Retour des beaux jours

Invitons les couleurs autour de nous

Narcisses, camélias, mimosas et violettes

Toutes les nuances de la palette

Écoutons le chant des oiseaux

Merles, mésanges, hirondelles et pinsons

Pour célébrer le renouveau

Sourions, dansons, chantons et apprécions cette saison

*De Marie-Ange, Rosie,
Annick et Léone
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.

Atelier sommeil

Comprendre le fonctionnement du sommeil, astuces et conseils pour faire face aux difficultés liées au sommeil.

26 AVRIL suivi de 2 ateliers 14h30
Petite Salle Saint Cloud **LESSAY**

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



Parcours prévention santé

Informations et dépistages animés par des professionnels de santé. Vous pourrez tester votre audition, votre vue, votre glycémie, votre tension...

13 JUIN - LESSAY - Salle Saint Cloud
23 JUIN - COUTANCES - Les Unelles

En partenariat avec la Mutualité Française
Renseignements auprès
du CLIC de votre secteur.

Initiation au golf

Séance découverte au golf de Saint-Lô

12 MAI - SAINT-LO 10h-12h

Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays Saint Lois 02 33 06 04 71

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

Conférence prévention AVC

Conférence sur l'AVC avec un neurologue
et France AVC (facteurs de risques,
symptômes...)

31 mai - AGNEAUX salle des fêtes
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays Saint Lois 02 33 06 04 71

Conférence sur les AVC avec des
professionnels du pôle de santé

13 MAI - CARENTAN LES MARAIS

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

Atelier nutrition

Quel que soit l'âge il est important de « manger mieux ». Le repas doit rester une source de plaisir.

2 mai 10h - PERIERS suivi d'ateliers.

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

Inscription gratuite auprès du CLIC du Pays Saint Lois 02 33 06 04 71



Garder ses pieds en bon état de marche

Comprendre les différents problèmes liés aux pieds, astuces et conseils pour les garder le plus longtemps possible en bonne santé.

20 mai - SAINTE MÈRE 14h30

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 / LESSAY / CARENTAN

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

Café des aidants

**Hôpital proximité
site EHPAD**

CARENTAN LES MARAIS

14h30 à 16h30

Jeudi 7 avril
Jeudi 12 mai
Jeudi 16 juin

EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne

MONTSENELLE

14h30 à 16h30

Lundi 25 avril
Lundi 30 mai
Lundi 27 juin

Mairie de Saint Amand Villages

19 Rue de la Mairie

SAINTE AMAND VILLAGES

14h30 à 16h30

Jeudi 28 avril
Jeudi 19 mai
Jeudi 23 juin



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.

Sortie vélo intergénérationnelle

Sur voie verte (lieu non déterminé)

6 JUILLET - 14h30

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

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 !

Le CLIC du Coutançais et le CLLAJ vous
proposent une plateforme de mise en
relation pour favoriser la cohabitation
intergénérationnelle et trois
Cinés-Débats - Entrée gratuite

AGON-COUTAINVILLE - 15 JUIN À 14H00

COUTANCES - 25 JUIN À 14H00

HAUTEVILLE-SUR-MER - 29 JUIN À 14H00

Réservation :

lememetoit50@gmail.com

07 49 46 08 67 www.lememetoit.fr

Territoire de Coutances Mer et Bocage

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**.

27/04 à 14h30, l'étang de **TORIGNY**

28/04 à 14h30, Abbatale **CERISY-LA-FORÊT**

04/05 à 14h30, l'étang de **GOUVETS**

10/05 à 14h30, le vallon de la Dollée **SAINT-LO**

23/06 à 14h30, **LESSAY**

11/07 à 14h30, **CARENTAN LES MARAIS**

Renseignements et inscription auprès du CLIC de votre secteur



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

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)**

Date à définir

**10 €
par personne**

Inscription auprès
du CLIC de votre secteur



***Vous pouvez contacter un conseiller numérique.
Il pourra vous recevoir et vous accompagner dans vos démarches.
Certains conseillers proposent également des ateliers d'apprentissage ou
d'approfondissement informatique et numérique individuel ou collectif.***

Pour le CLIC DES MARAIS

**Centre médico-social
CARENTAN-LES-MARAIS**
02 33 71 63 63 / 06 66 86 62 76
Quentin DAYAN
quentin.dayan@manche.fr

Mairie LESSAY
06 37 44 41 69
Félix JOURDAN
felix1450@outlook.fr

**France services
CARENTAN-LES-MARAIS**
09 85 60 01 33
Marine GIBAULT
marine.gibault.pro@gmail.com

Pour le CLIC DU COUTANCAIS

Centre médico-social - COUTANCES
02 33 17 40 40 / 06 66 94 97 59
Stephane LEFRANCOIS
stephane.lefrancois@manche.fr

Centre d'animation Les Unelles - COUTANCES
06 50 52 80 03
Fanny FROEHLICHER
conseillernumerique.unelles@gmail.com

Sous-préfecture de COUTANCES
07 86 04 81 66
coutances@france-services.gouv.fr

BUS France Services
07 48 88 63 71
mobile-coutances@france-services.gouv.fr

Pour le CLIC DU PAYS SAINT LOIS

Centre médico-social - SAINT-LO
02 33 77 25 30 / 07 62 06 85 12
Laurie COSTARD
laurie.costard@manche.fr

Médiathèque La Source - SAINT-LO
02 14 29 00 54
Julien MARIE
julien.marie@saint-lo.fr

Mairie de TESSY-BOCAGE
02 33 56 30 42
Eric TASTET
eric.tastet@conseiller-numerique.fr

Fédération Familles Rurales de la Manche
Antenne St JEAN DE DAYE
09 81 65 08 26
Kevin LEDEVEN
kevin.ledevin@outlook.fr

POUR TOUT LE DEPARTEMENT

**Bibliothèque départementale
de la Manche**
02 33 77 70 10 / 07 62 06 85 00
Antoine BOUDET
antoine.boudet@manche.fr

Secours populaire français
02 33 44 22 78
Mélanie PLUMAIL
melanie.plumail@spf50.org

*Les Espaces Publics Numériques peuvent également vous aider
pour une initiation ou un perfectionnement.*

Pour le CLIC DES MARAIS

Maison intercommunale - LA HAYE

02 33 07 60 75
Jean-François MABIRE
epn@cocm.fr

Maison de Pays - LESSAY

02 33 46 84 69
Aurelie LAMY / Mathilde ANNE
epn@maisondupaysdelessay.fr

Pole de proximité - PERIERS

02 33 47 82 57
Stéphane LEFRANCOIS
slefrancois@cocm.fr

EPN CARENTAN LES MARAIS ET SAINT MERE

Centre social Accueil
02 33 21 71 30

CLIC DU PAYS SAINT LOIS

Familles rurales MOYON

02 33 57 16 81
Anne-Sophie HARDEL
epnmoyon@gmail.com

Centre Social Marcel Mersier - SAINT-LO

02 33 57 33 35

**Espace Public Multimedia
SAINT-GEORGES-MONTCOQ**

02 14 29 00 54

**Espace Public Multimedia
LA BARRE-DE-SEMILLY**

02 14 29 00 54

Centre Nelson Mandela - SAINT-LO

02 50 80 90 00

Médiathèque - AGNEAUX

02 14 29 00 54

Kiosk - SAINT LO

02 14 29 00 54

Pour le CLIC DU COUTANCAIS

EPN COUTANCES

Centre d'animation Les Unelles

02 33 07 46 68
Nicolas BLOQUET
nicolas.unelles@gmail.com

EPN CERISY LA SALLE - Pole de proximité

02 33 76 63 30
Baptiste MARION
cyberlande@gmail.com

EPN GAVRAY - Pole de proximité

02 61 67 03 88
Jeremy BOUDIER
jb.toumichan@gmail.com

EPN GOUVILLE SUR MER - La Filature

02 33 46 84 67
Baptiste MARION
cyberlande@gmail.com

**EPN MONTMARTIN SUR MER / HAUTEVILLE SUR
MER / QUETTREVILLE SUR SIENNE**

02 61 67 16 44
Delphine PORTIER
delphine.unelles@gmail.com

EPN SAINT SAUVEUR VILLAGES

Maison Familiale Rurale

07 85 83 12 23
Laura MICHEL
souris.plage@gmail.com



Sommeil et Sophrologie

Article rédigé par la sophrologue du pôle Bien-Être de Saint-Lô

Le sommeil occupe un tiers de notre vie : à 60 ans, nous aurons dormi 20 ans !
Indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques,
il est essentiel à une bonne qualité de vie.

Selon une étude menée en 2015, les Français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end.

1/4 des Français se plaignent de manquer de sommeil, et 1/3 déclarent souffrir de troubles du sommeil !

J'entends par trouble(s) du sommeil, les difficultés d'endormissement, les réveils nocturnes, les insomnies... Les troubles du sommeil affectent la vie personnelle : fatigue, irritabilité, troubles intellectuels (difficulté de concentration ou de mémorisation), troubles de l'attention ... Et du coup, entraînent une perturbation des activités journalières et de la qualité de vie !

Notre horloge biologique ! Située dans notre cerveau, elle est réglée sur 24h, elle gouverne entre autres, nos rythmes éveil et sommeil.

Cependant, elle peut dysfonctionner, il faut alors la synchroniser ! Cela est possible grâce à la lumière et à nos rythmes sociaux par exemple (repas, activités physiques, contacts ...). Si malgré une bonne hygiène du sommeil vous ne parvenez pas à (re)trouver un sommeil de qualité, alors la sophrologie se présente comme une réponse naturelle et efficace !

La sophrologie, proposée par Alfonso Caycedo, est une technique inspirée notamment du Yoga, de la méditation, du Za zen, et d'approches occidentales telles que l'hypnose ou la relaxation.

Elle permet de développer un équilibre harmonieux entre l'esprit et le corps en portant l'attention sur ses sensations, ses ressentis, ses émotions ...

La sophrologie, permet de s'accorder un moment de pause, ici et maintenant. Elle ouvre un temps de respiration : *C'est un bon moyen de mettre en « pause » son mental, souvent à l'origine des troubles du sommeil.*

Elle procure par ailleurs une profonde détente physique et psychique, ingrédients indispensables à un sommeil de qualité.

Libérez-vous de vos tensions, croyances limitantes, conditionnements, grâce à cette technique simple, accessible à tous.

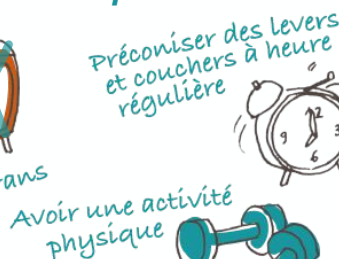
Une bonne nuit se prépare en journée...

Grâce à des exercices de respiration, à une douce mise en mouvement du corps, ainsi qu'à des visualisations positives, apaisantes et structurantes, il devient possible de créer un lien corps - esprit harmonieux tout au long de sa journée et ainsi bénéficier d'un sommeil optimal !

Des réflexes simple à adopter



Éviter les écrans



Préconiser des levers et couchers à heure régulière

Avoir une activité physique

Avoir une exposition à la lumière pendant la journée



Ne pas se coucher trop tôt (et ne pas faire une sieste trop longue)



Éviter les traitements qui peuvent créer des insomnies



Éviter tous les excitants (café, thé, alcool)



Éviter les repas trop riches ou trop légers le soir

Le Château de Gratot, résidence de la famille d'Argouges

Du XIIIe au XVIIIe siècle, **seize générations de seigneurs d'Argouges** ont bâti, remanié et embelli le Château. De château médiéval, il est devenu une riche demeure de plaisance. Il comprend toujours l'ancienne tour d'entrée du XIIIe siècle, les 2 tours du XVe encadrant la Maison Seigneuriale, la Poterne d'entrée du XVIe siècle accolée de 2 bâtiments pour les Communs et le Pavillon XVIIIe avec son toit à la Mansart, le tout entouré de douves.

A la mort du dernier marquis d'Argouges en 1777, plusieurs propriétaires se succèdent sans pouvoir entretenir le monument. En ruine, il est définitivement abandonné au début du XXe siècle jusqu'à sa restauration à partir de 1968 par des chantiers de bénévoles. Néanmoins, encore de nos jours, ses murs parlent toujours du temps d'Andaine, la fée des sources claires...



Visite et rendez-vous au Château

Le Château vous invite à un voyage dans le temps. Guidés par l'**exposition « Des siècles de vie »**, vous découvrez son histoire d'une pièce à l'autre, flânez auprès des douves ou rêvez au bout du petit pont menant à l'ancien jardin à la française.

En 2022, les bénévoles du Château vous donnent rendez-vous :

·*À propos de sculpture* : du 26 au 29 mai

·*Exposition d'artistes (peintures, sculptures)* : de début juillet au 18 septembre

·*À propos de jardin* : du 6 et 7 août

·*Journées européennes du patrimoine* : du 17 et 18 septembre



Andaine, la fée du Château

« Il y a bien longtemps, le seigneur de Gratot, rentrant de la chasse, fut attiré vers la fontaine par la voix magnifique d'une jeune femme : c'était la fée de Gratot. Séduit, il l'épousa. Mais pour que leur union fût possible, il fallait que jamais il ne prononçât le mot : MORT ! Et un beau jour... » ...

La suite de la légende est à découvrir dans la tour à la Fée du Château !

Château de Gratot - 80 rue d'Argouges - 50200 Gratot (4km de Coutances)

06 64 01 05 82 · www.chateaugratot.com

Ouverture tous les jours de 10h à 19h (dernière entrée à 18h)

Recette de Navarin d'agneau

Ingrédients



8 gousses
d'ail frais ou
4 sèches



12 oignons



10 pommes de terre
moyennes



8 carottes



500 g de farine



1 kg d'épaule
d'agneau



1 bouquet
de persil



3 C à S
d'huile d'olive



1 bouquet
garni



3 C à S
de gros sel



épices à
couscous



8 navets



75 gr de
concentré
de tomate



1/2 litre
de bouillon



pour 4 personnes - Temps : 2h20

1 - Faire revenir l'agneau dans une sauteuse dans 2 cuillères d'huile d'olive, ajouter des épices couscous et un peu de sel.

2 - Quand les morceaux sont dorés, ajouter l'ail écrasé et le concentré de tomates.

3 - Retirer la viande et la réserver, faire dorer la farine dans le jus et ajouter le bouillon chaud en le fouettant.

4 - Mettre la viande dans cette sauce, qui ne doit pas être trop liquide, en ajoutant le bouquet garni. Faire cuire à feu doux, au four ou dans une cocotte.

5 - Au bout de 3/4 d'heure, couper les carottes et les navets en deux, les faire sauter avec les oignons dans 1 cuillère d'huile d'olive, avec des épices à couscous et du sel.

6 - Quand ils sont dorés, les rajouter à la viande et prendre une louche de sauce de cuisson pour déglacer la sauteuse, remettre ce jus dans le plat de cuisson.

7 - La sauce ne doit pas être trop liquide et doit juste couvrir les légumes et la viande. Cuire à feu doux pendant 1/2 heure.

8 - Rajouter les pommes de terre coupées en deux si nécessaire, et vérifier l'assaisonnement.

9 - Au bout de 3/4 d'heure, dégraisser la sauce et servir avec un hachis de persil frais.



Retrouvons 13 prénoms !

E	R	A	S	E	C
H	R	I	O	L	E
T	O	I	A	O	N
I	L	U	C	I	E
D	D	L	U	C	R
E	M	I	L	E	S

Réponses
Luca, Edith, Eric, Noa, Lucie, Emilie, Luc, Loïc, Lio, Rene, Eloir, Claude, Cesar

Faisons un peu de géographie, dans cet exercice nous allons chercher les capitales de ces différents pays.

- La capitale de la **Suisse** est _____
- La capitale de l'**Allemagne** est _____
- La capitale de l'**Afghanistan** est _____
- La capitale de l'**Autriche** est _____
- La capitale du **Brésil** est _____
- La capitale de la **Bulgarie** est _____
- La capitale de la **Belgique** est _____
- La capitale du **Danemark** est _____
- La capitale de l'**Égypte** est _____
- La capitale de la **Colombie** est _____
- La capitale des **États Unis** est _____
- La capitale de la **Grèce** est _____
- La capitale de l'**Inde** est _____
- La capitale des **Pays Bas** est _____
- La capitale de la **Pologne** est _____

Réponses

Berne, Berlin, Kaboul, Vienne, Brasilia, Sofia, Bruxelles, Copenhague, Le Caire, Bogota, Washington, Athènes, New Delhi, Amsterdam, Varsovie

Terminons par une petite série de charades..... A vous de jouer !

1. Mon 1er est la onzième lettre de l'alphabet
Mon 2ème est un animal qui vit dans les égouts
Mon 3ème est la boisson préférée des anglais
Mon tout est un sport de combat
2. Mon 1er sert à couper le bois,
Mon 2ème est au milieu de la figure,
Mon 3ème est sur un bateau.
Mon tout est une activité de loisirs.
3. Les cochons se roulent dans mon premier.
Mon deuxième ne va pas vite.
Mon troisième est un petit oiseau.
Mon tout est un métier.
4. Mon premier est un animal a bois.
Mon deuxième est le bébé de la vache.
Mon troisième est le contraire de vite.
Mon tout est un jouet qui vole dans les airs.

Réponses

1- Karaté 2- Cinéma 3- Boulangier 4- Cerf-Volant

Les déchets à mettre dans le composteur

Déchets humides (verts) :

- Épluchures (même les agrumes)
- Feuilles
- Fleurs coupées
- Fleurs fanées
- Gazon
- Mauvaise herbe sans graine
- Plantes à purin
- Restes de légumes et de fruits
- Restes de repas
- Sachets de thé sans agrafes
- Tailles de haie

Déchets secs (bruns) :

- Marc de café
- Cartons non imprimés en petits morceaux
- Coquilles d'œuf
- Coquilles de fruits secs
- Écorces d'arbres
- Paille, foin
- Papier essuie-tout
- Papier non imprimé
- Sciure et copeaux de bois
- Serviettes et mouchoirs en papier



Les déchets à ne pas mettre dans le composteur

- Bois de menuiserie
- Charbon de barbecue
- Charbon de bois
- Couches jetables
- Fer, métaux
- Feuilles vernissées (lierre, laurier...)
- Gros bois
- Liserons et plantes rampantes
- Litières de chat et de chien
- Matières synthétiques
- Mégots de cigarette
- Pierres
- Plantes et végétaux traités
- Poussière d'aspirateur
- Résineux (thuyas, cupressus, aiguilles de pin...)
- Terre et sable

Jardiner avec la Lune Jours de répit pour le jardinier :

4 avril
7 avril après-midi
18 et 19 avril
30 avril après-midi
1 er mai après-midi
5 mai
17 mai
12 juin matin
25 juin matin
29 juin matin



Astuce pour se nettoyer les ongles après le jardinage

Si après le jardinage,
la terre persiste sous vos ongles,
vous pouvez la nettoyer
avec un zeste de citron.
Il suffit de passer plusieurs fois
vos ongles sales à travers la chair
blanche du fruit.

CLIC

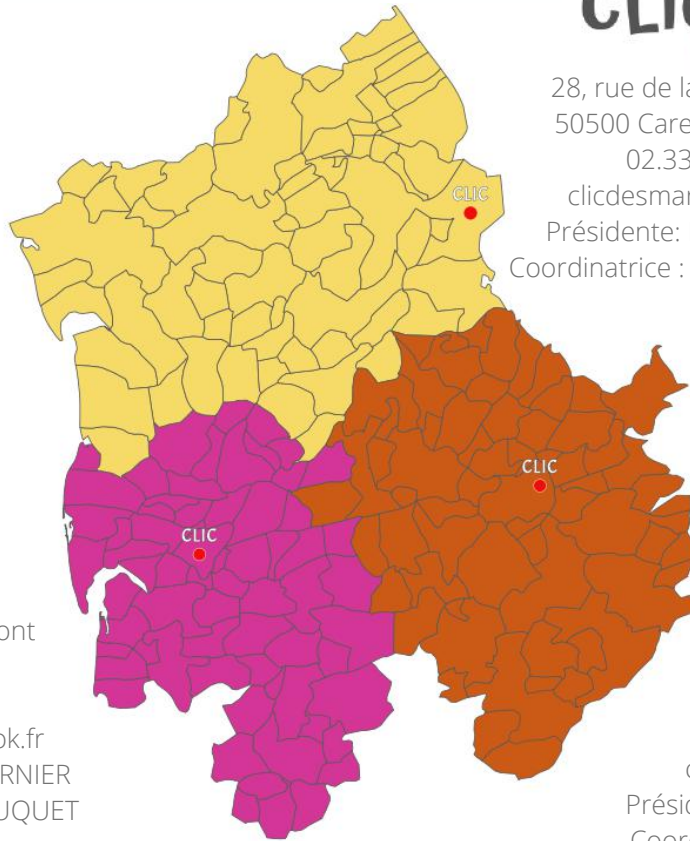
des Marais

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



Illustrations : Stéphanie L.