

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 7
- Santé p. 8
- Les petits Plus p. 9 à 11
 - Patrimoine
 - Recettes
 - Jeu
- Carte des CLIC p. 12
- Numéros utiles

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 feuilles sèches préparent la tisane de l'automne."

Ramon Gomez de la Serna



Aquarelle réalisée par **Rosie**,
participante **aux ateliers Bien-être**
de **Coutances**.

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.

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 octobre - 14h30 - Longuerac
LES MOITIERS EN BAUPTOIS**

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

Conférence prévention AVC

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

**7 novembre - 14h30 - Château de Torigny
TORIGNY LES VILLES**

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

Ciné Santé

Diffusion du film "**Joyeuse retraite**", suivie d'un
débat sur "**Comment bien vivre sa retraite ?**"

6 octobre - 14h15

CINÉMA DE CONDÉ/VIRE

8 novembre - 14h15

CINÉMA DE LA PLAGE - HAUTEVILLE/MER

29 novembre - 14h45

CINÉMA LE RIALTO - LA HAYE

Inscription gratuite auprès de la Mutualité
Française : 06 74 28 81 97

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

Révision du code de la route

15 novembre - 14h - PICAUVILLE

Inscription obligatoire et renseignements
auprès du CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

Le mardi - 9h45 à 11h45

TESSY BOCAGE

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

Ateliers cuisine

En présence d'un chef professionnel
4 octobre et 29 novembre - 14h30
Salle Condé Espace - CONDÉ/VIRE
6€ le cours

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

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

Informations :

lememetoit50@gmail.com
07 49 46 08 67 www.lememetoit.fr
Territoire de Coutances Mer et Bocage

Ateliers mémoire

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

Le lundi - 14 à 16h

COUTANCES - Résidence Saint-Vincent

Mardi 4 octobre - 14h

GOUVILLE/MER - Salle de la Filature

Conférence suivie d'un cycle de 10 ateliers

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

Une fois par mois

LA HAYE - LESSAY - CARENTAN

14h30

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

Lundi 24 octobre - 14h

ST CLAIR/L'ELLE - Maison des associations

Conférence suivie de 4 ateliers
7, 14 et 28 novembre et 5 décembre
de 14h à 16h

Mardi 25 octobre - 10h30

ST ROMPHAIRE - Salle polyvalente

Conférence suivie de 4 ateliers
8, 15 et 29 novembre et 6 décembre
de 10h à 12h

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

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

MONTSENELLE

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

Ateliers cuisine à **GAVRAY**

Résidence des personnes âgées

Un vendredi par mois - 9h30

Inscription gratuite auprès du
CCAS de Gavray : 02 33 91 22 11





Après-midi danse

Venez profiter d'un après-midi danse !

Jeudi 8 décembre

LE MILTON à BAUDRE

Inscription obligatoire et renseignements
auprès du CLIC du Pays Saint Lois :
02 33 06 04 71

Thé dansant

"Sa me di bien !"

10 décembre 2022 - 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

Atelier bricolage "Préparons Noël"

16 novembre - 14h30 - LA HAYE

Inscription obligatoire et renseignements
auprès du CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

Après-midi Chants de Noël

15 décembre - 14h30 - LA HAYE

Inscription obligatoire et renseignements
auprès du CLIC des Marais : 02 33 42 17 60



*Vous êtes aidant et vous cherchez des solutions de répit ?
Un temps de répit est important pour souffler et prendre du temps pour soi.
Un aidant informé, formé et soutenu, accompagnera mieux son proche.
Réduire le risque d'épuisement préservera sa santé,
sa vie personnelle et sa vie sociale.*

ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour propose des temps de répit aux aidants du domicile et s'adresse prioritairement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, au stade léger à modéré de la maladie.

L'accueil est assuré en EHPAD à la journée ou demi-journée.

CLIC DU COUTANÇAIS

EHPAD Constantia

Coutances

02 33 45 15 55

CLIC DES MARAIS

EHPAD CH de Carentan

Carentan

02 33 42 50 22

CLIC DU PAYS SAINT-LOIS

Résidence les Rouges Gorges

Saint-Lô

02 33 06 10 10

EHPAD Anne Le Roy

Saint-Lô

02 33 77 76 77

EHPAD La Clairière des Bernardins

Torigny les Villes

02 33 77 20 20

EHPAD Les Eglantines

Percy

02 33 69 29 20

EHPAD Elisabeth de Surville

Picauville

02 33 21 85 70

Accueil de jour itinérant

EHPAD de Lessay

Lessay

02 33 46 55 89

EHPAD de la Haye Montsenelle -

Site La Haye

02 33 45 81 81

Site Montsenelle

02 33 71 78 13

EHPAD Anaïs de Groucy

Périers

02 33 76 35 00

***Financièrement, une aide peut être sollicitée dans le cadre de l'APA
(auprès du Centre Médico-Social de votre secteur)
et auprès des caisses de retraite ou complémentaires.***

HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'hébergement temporaire est proposé en EHPAD, **pour une période pouvant aller jusqu'à 3 mois consécutifs ou 120 jours par an en discontinu.**

Les demandes d'hébergement temporaire sont à effectuer sur le site trajectoire.sante-ra.fr
N'hésitez pas à contacter l'établissement concerné qui vous guidera dans vos démarches.

CLIC DU COUTANÇAIS

EHPAD Lechanteur

Agon-Coutainville

02 33 76 53 40

EHPAD CH de Coutances

Coutances

02 33 47 40 81

EHPAD La Rochebrune

Montmartin sur Mer

02 33 45 88 88

CLIC DES MARAIS

EHPAD CH de Carentan

Carentan

02 33 42 50 22

EHPAD Créances Lessay

Lessay

02 33 46 55 45

EHPAD Anaïs de Groucy

Périers

02 33 76 35 00

CLIC DU PAYS SAINT-LOIS

Résidence les Rouges Gorges

Agneaux

02 33 06 10 10

EHPAD Anne Le Roy

Saint-Lô

02 33 77 76 77

EHPAD Le Bois Ardent

Saint-Lô

02 33 77 45 45

EHPAD Les Eglantines

Percy

02 33 69 29 20

EHPAD Le Haut Candol

Saint-Lô

02 33 77 76 76

EHPAD Les 4 Saisons

Tessy Bocage

02 33 55 36 37

Financièrement, une aide peut être sollicitée dans le cadre de l'APA (auprès du Centre Médico-Social de votre secteur) et auprès des caisses de retraite ou complémentaires.

ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER / ÉQUIPE MOBILE ALZHEIMER

Sur prescription médicale, **2 à 15 séances de soins de réhabilitation** et d'accompagnement peuvent être **assurées à domicile** (15 séances maximum par an). Ce service s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté diagnostiqué à un stade léger à modéré.

ESA de Périers 02 33 76 36 87

EMA de Coutances 02 33 45 14 82

PLATEFORME DE REPIT ET DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Intervention à domicile d'un(e) assistant(e) de soins en gérontologie pour permettre à l'aidant d'avoir du temps libre.

Contact Centre Manche 07 63 18 85 54

LA PAUSE 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.*

Votre proche peut être accueilli pendant la pause café.
N'hésitez pas à contacter le CLIC de votre secteur.

CLIC DU COUTANÇAIS

Centre Médico Social
2 bis Rue Rémy Gourmont
COUTANCES
Un lundi par mois
14h30-16h30

2022	2023
24 octobre	30 janvier 17 avril
14 novembre	27 février 22 mai
12 décembre	27 mars 19 juin

CLIC DU PAYS SAINT-LOIS

Mairie de Saint Amand Villages
19 Rue de la Mairie
SAINT AMAND VILLAGES
Un jeudi par mois
14h30-16h30

2022	2023
20 octobre	26 janvier 20 avril
24 novembre	2 mars 25 mai
15 décembre	30 mars 15 juin

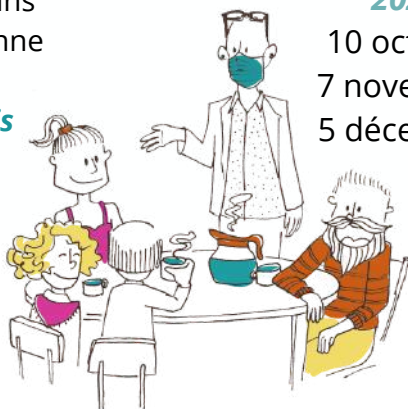
CLIC DES MARAIS

Hôpital de proximité
site EHPAD
CARENTAN LES MARAIS
Un jeudi par mois
14h30-16h30

2022	2023
13 octobre	12 janvier 13 avril
17 novembre	9 février 11 mai
8 décembre	16 mars 8 juin

EHPAD La Haye Montsenelle
30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne
MONTSENELLE
Un lundi par mois
14h30-16h30

2022	2023
10 octobre	9 janvier 3 avril
7 novembre	6 février 15 mai
5 décembre	6 mars 5 juin



Semaine nationale de la dénutrition du 18 au 25 novembre 2022

*La dénutrition se traduit par une perte de poids involontaire.
La dénutrition fragilise, diminue les défenses naturelles et augmente le risque
d'infection. Elle diminue la force musculaire et la mobilité.*

REPÉRAGE

Prise de sang : albumine et pré-albumine.
Perte de poids de plus de 10% en 2 mois
et de 20% en 6 mois
IMC < 18,5 ou < 21
pour les personnes de plus de 70 ans.

CHIFFRES

2 millions de personnes sont affectées.
Sont touchées :
- **50%** des personnes âgées hospitalisées
- **25%** des aînés
- **40%** des malades d'Alzheimer

QUE FAIRE ?

Consultation d'une **diététicienne** et prise
de **Complément Nutritionnel Oral**
(sur prescription du médecin traitant).
Enrichir ses plats en protéines :
laitages, fromages, oeufs, jambon...

PRÉVENIR

Alimentation : Boire et manger,
surveiller le poids.
Activité sportive : 30 min par jour.
Hygiène dentaire : Consultations 2 fois
par an ; hygiène buccale tous les jours.

RISQUES

Spirale infernale

Fonte de masse musculaire :
risque de chutes et de fractures.
Altération du système immunitaire :
infection, retard de cicatrisation.
Altération de l'état général :
augmentation de la mortalité
de 4 à 6% si dénutrition.

LES FAUSSES IDEES

- **La dénutrition ne touche que les personnes âgées**
 - **NON** - elle touche aussi les personnes atteintes d'un cancer, les enfants...
- **Elle n'est pas compatible avec l'activité physique**
 - **NON** - au contraire, elle favorise la récupération.
- **Les personnes âgées ont besoin de manger moins de viande**
 - **NON** - viande, poisson, oeufs ou jambon 2 fois par jour en quantité adaptée et produits laitiers.

Patrimoine Musée Quesnel-Morinière de Coutances

Le musée vous accueille toute l'année et vous propose de découvrir ou redécouvrir ses collections permanentes et temporaires en visite libre ou lors de visites guidées.

Au programme, **deux nouvelles expositions temporaires** :



300 gr. pas plus !

Manger en Normandie dans les années 1940

Comment remplir son panier dans les années 1940, en pleine période d'occupation ?

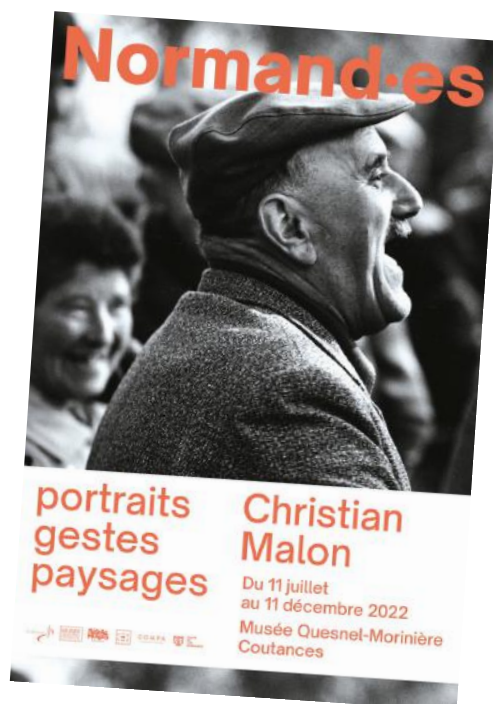
Trois indices : **rationnement**, **débrouille** et **marché noir** ! C'est le thème de la nouvelle exposition à découvrir aussi bien au détour des rues de Coutances que dans les murs du musée Quesnel-Morinière.

À l'été 1940, les troupes allemandes surgissent en Normandie. Soit près de **20 000 bouches à nourrir dans la Manche**, l'équivalent de 1 soldat allemand pour 25 habitants. Comme dans toute la France, l'occupant pille les réserves nationales. Remplir son assiette devient un défi quotidien, même après la Libération. C'est le plan Marshall qui permettra de relancer l'économie à partir de 1949. Pas facile toutefois pour les Normands d'accepter des restrictions alimentaires pour le lait, la viande, le beurre... Au moment où commence l'Occupation, le territoire de la Manche figure alors parmi les premiers producteurs de ces mêmes denrées. Et c'est aussi pour cela qu'il doit contribuer à nourrir le reste de la France !

Normand-es portraits, gestes, paysages

Voilà plus d'un demi-siècle que Christian Malon photographie et scrute **l'âme du monde paysan normand** au point d'en avoir forgé une image désormais iconique : les casquettes qui ombrent les regards des hommes durant les foires, les femmes effacées en arrière-plan, le rapport à l'animal, les lourds nuages au-dessus du bocage...

À travers près de **70 clichés**, son œuvre nous donne à voir, non sans mélancolie, les mutations longues d'un monde agricole où désormais le paysan est devenu un chef d'entreprise, et même pour un quart d'entre eux, une cheffe.



Musée Quesnel-Morinière - 2, rue Quesnel Morinière

Plus d'informations au 02.33.07.07.88

Entrée gratuite, ouverture tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 17h sauf le mardi et le dimanche matin.

- Ingrédients - Soupe à la courgette



3 courgettes



Sel



Poivre



1 p. de terre



Fromage
frais



Persil

- Ingrédients - Soupe de lentilles



150 gr de
lentilles corail



20 cL lait
de coco



2 carottes



Eau



Persil



1 oignon



1 c. à café de
curry



1 gousse
d'ail



Huile d'olive

Recettes

Soupe à la courgette

pour 4 personnes

- 1 - Éplucher les courgettes et la pomme terre, les couper en petits dés.
- 2 - Émincer le persil.
- 3 - Mettre à cuire dans une casserole avec 1 litre d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- 4 - Mixer dans un premier temps les légumes puis ajouter le fromage frais, poivrer.



Soupe de lentilles corail au lait de coco

pour 4 personnes

- 1 - Couper les carottes en petits morceaux et les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes.
- 2 - Dans une sauteuse, faire revenir avec un peu d'huile d'olive, l'oignon émincé et l'ail.
- 3 - Ajouter le curry et remuer puis ajouter les lentilles et les carottes cuites.
- 4 - Recouvrir d'eau et laisser cuire environ 20 minutes.
- 5 - Mixer puis ajouter le lait de coco et mixer de nouveau.
- 6 - Ajouter de la coriandre ou du persil émincé.

Proposé par le groupe
de l'atelier Mémoire de Coutances

Les expressions potagères

Quel légume ou fruit se cache derrière le mot en couleur ?

1. Pour se débarrasser d'un problème on **la** refile.
2. Si quelque chose m'agace, elle **lui** court dessus.
3. Il a tout le temps froid ! Son sang **en** est !
4. Je **n'en** ai plus à la fin du mois.
5. Le dernier du peloton n'a aucune chance de gagner ! Il est **dedans**.
6. Celui qui a travaillé pour rien a travaillé pour **elles** !
7. Ils vivent dans un beau château, ils doivent **en** avoir !
8. Quand on **lui** appuie dessus ça avance plus vite.
9. Depuis qu'il est devenu célèbre, il **l'a** attrapé !
10. Si vous avez trouvé toutes les réponses au jeu que nous avons fait, vous êtes en forme ! C'est donc que vous **l'avez** !



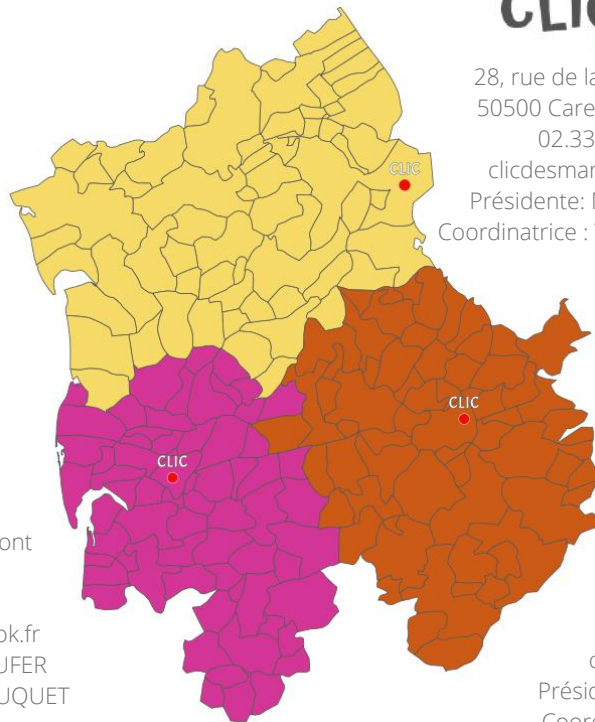
Réponses

1. Patate chaude ; 2. Haricot ; 3. Navet ; 4. Radis ; 5. Choux ; 6. Prunes ; 7. Oseille ; 8. Champignon ; 9. Melon ; 10. Pêche

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 Cotançais

2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

clicducotançais@outlook.fr
Présidente: Séverine TRUFER
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

Illustrations: *Stéphanie*



Numéros utiles

114

N° d'urgence pour les
personnes sourdes et
malentendantes

02 31 44 89 89

SOS AMITIÉ NORMANDIE CAEN

39 77

N° national dédié à
lutter contre les
maltraitements
envers les personnes
âgées et les adultes
en situation de
handicap

02 33 72 40 32

Trouvez un dentiste en urgence
le dimanche

196

SECOURS EN MER

En mer, utilisez le canal 16 de la VHF

116 117

N° médecin de garde
En semaine 20h à 8h
Le week-end
Les jours fériés

17

POLICE SECOURS
Signalement d'une
infraction qui
nécessite
l'intervention
immédiate de la
police

15

SAMU
Service d'Aide
Médicale Urgente

18

SAPEURS-POMPIERS
Signalement d'une
situation de péril ou
d'un accident

112

N° D'APPEL
D'URGENCE
EUROPÉEN
Si vous êtes victime
ou témoin d'un
accident dans un
pays de l'Union
Européenne

32 37

Trouvez votre
pharmacie de garde

39 19

N° d'urgence en
cas de violences
faites aux femmes

31 14

N° national de
prévention du suicide

