

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Introduction p. 1

Actions p. 2 à 6

Partenaires p. 7

Santé p. 8

Les petits Plus p. 9 à 11

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".

Canicule, fortes chaleurs : *j'adopte les bons réflexes*

- Je reste au frais chez moi ou dans un lieu rafraîchi
- Je bois sans attendre d'avoir soif (boisson non glacée)
- J'évite de boire de l'alcool
- Je mange frais et équilibré
- Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit
- Je me rafraîchis avec un brumisateur, un ventilateur ou une serviette mouillée
- Je prends des nouvelles de mes proches
- Je privilégie des activités douces
- Je porte des vêtements larges et de couleur claire

Si je ne me sens pas bien...
(grosse fatigue, fièvre, vertiges)
...j'appelle le 15 !



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.

Réunion d'information sur la maladie d'Alzheimer

En présence du Dr Dress et
de l'association France Alzheimer

Mardi 26 septembre - 14h
SOULLES - Salle des fêtes

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

Gym sensorielle

Mardi 10h-11h15
du 26/09 au 25/06

Hors vacances scolaires
1^{ere} séance gratuite puis 5€ la séance
SAINT-LO - Maison des associations

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

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 du vélo,
connaissance des dispositifs mobilité du
territoire, atelier conduite automobile sur un
simulateur, découverte du vélo
à assistance électrique....

- **LA HAYE - 13 septembre** à partir de 10h
- **LESSAY - 18 septembre** à partir de 10h
- **PERIERS - 26 septembre** à partir de 10h

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

COHABITATION intergénérationnelle et solidaire

Ne restez plus seul(e) !
Partagez votre logement avec un jeune !

Le CLIC du Coutançais et le CLLAJ de Coutances
peuvent vous accompagner dans les démarches.

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

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

Une fois par mois - 14h30
LA HAYE - LESSAY - CARENTAN

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

Sophrologie

Cycle de 32 séances - 96€
Hors vacances scolaires

Mardi 26 septembre - 10h
CONDE-SUR-VIRE - Maison des associations

Jeudi 28 septembre - 10h15
TORIGNY-SUR-VIRE - Maison des associations

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

Activités physiques

Cycle de 32 séances - 64€
Hors vacances scolaires

TORIGNY SUR VIRE

À partir du mardi 12/09 à 9h45
Gym équilibre

ST MARTIN DE BONFOSSÉ

À partir du 12/09 à 10h45
Gym Douce - salle des fêtes

À partir du mardi 12/09 à 13h45
Gym adaptée - salle des fêtes

COUVAINS

À partir du jeudi 14/09 à 9h30
Gym équilibre - salle des fêtes

GOURFALEUR

À partir du vendredi 15/09 à 11h
Gym équilibre - salle des fêtes

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 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 - **GAVRAY**
Résidence des personnes âgées
Un vendredi par mois - 9h30
Inscription gratuite auprès du
CCAS de Gavray : 02 33 91 22 11

Sortie vélo intergénérationnelle (piste cyclable et voie verte)

COUTANCES - Départ sur le marché

30 septembre - 10h

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

La Parenthèse verte

Après-midi d'échange et de sensibilisation au monde animal et végétal (prendre soin des animaux, du jardin, de la nature et de soi).
Groupes du lundi et mercredi en intergénérationnel.

Lundi 11, 18, 25 septembre et 2, 9, 16, 23 octobre

Mardi 12, 19, 26 septembre et 3, 10, 17, 24 octobre

Mercredi 13, 20, 27 septembre et 4, 11, 18, 25 octobre

14h30 - 16h

4 Le Breuil 50160 LAMBERVILLE

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



Octobre rose

En partenariat avec
les Unelles, l'UCAC,
le Bocage athlétique du coutançais
et la Ligue contre le cancer.



28 septembre : Séance de cinéma
à Coutances - 18h30 : "De plus belle"

7 octobre : Marche rose à 14h
(RDV devant la piscine de Coutances)
et Soirée dansante à partir de 19h30
au centre d'animation Les Unelles.

Renseignements au 02 33 45 08 39

Atelier numérique

En partenariat avec l'ASEPT et Présence Verte.

Cycle de 9 séances **9h45 à 11h45**

08/09, 15/09, 22/09, 29/09,

06/10, 13/10, 20/10, 10/11, 24/11

Médiathèque La Source, champ de mars – **SAINT-LO**

Renseignements et inscription 02 33 72 52 53

Yoga du rire

Deux séances par mois à partir du 16/09

Maison de la vie associative - **SAINT-LO**

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

La Pause Café des aidants

Les CLIC du Centre Manche ont mis en place en 2021 des Pauses Café des aidants afin de proposer un temps de répit aux personnes qui accompagnent au quotidien un proche malade ou en situation de handicap (enfant ou adulte) ou âgé en perte d'autonomie. **Les pauses café permettent aux aidants d'échanger, de partager leur quotidien et de se sentir moins seuls.** Un psychologue et un professionnel médico-social sont présents pour écouter, accompagner dans la déculpabilisation et orienter vers les dispositifs qui peuvent leur apporter des solutions pour éviter l'épuisement.

Hôpital proximité site EHPAD

CARENTAN LES MARAIS

Judi 21/9, 12/10

14h30 à 16h30

EHPAD Lechanteur

21 Rue Fernand Lechanteur

AGON-COUTAINVILLE

Mardi 26/09, 17/10

14h30 à 16h30

Maison de la vie associative

Rue des charmilles

SAINT-LO

Judi 28/09, 19/10

14h30 à 16h30

EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne

MONTSENELLE

Lundi 18/09, 9/10

14h30 à 16h30



Centre Médico Social

2 bis Rue Rémy Gourmont

COUTANCES

Lundi 25/09, 16/10

14h30 à 16h30

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 en contactant le CLIC de votre secteur une semaine avant la pause café.

Pour les personnes qui ne seraient pas prêtes à échanger avec d'autres aidants, nous pouvons proposer un entretien avec le psychologue.
N'hésitez pas à contacter le CLIC de votre territoire.

La conduite automobile avec l'avancée en âge

Avec l'âge, les conducteurs deviennent plus prudents.

Pour autant, une longue expérience de la conduite ne dispense de s'interroger sur ses capacités pour prévenir d'éventuelles difficultés et continuer à conduire en toute sécurité.

« Il est important de distinguer les difficultés liées au vieillissement qui nécessitent dans la plupart des cas une simple modification des comportements (ne pas conduire la nuit par exemple) et celles liées à une pathologie, qui peuvent toucher des personnes de tous âges et qui peuvent nécessiter un arrêt total de la conduite. Le vieillissement n'entraîne pas d'incapacité en soi. Il requiert souvent des adaptations dont il est important de parler. Mais il ne s'agit pas de dire aux seniors ce qu'ils ne peuvent plus faire mais bien ce qu'ils peuvent toujours faire ! De plus, les enquêtes auprès des seniors ont montré qu'ils sont parfois très attachés à la voiture. En effet, pour beaucoup d'entre eux, la voiture permet d'être autonome, de rendre visite à des amis, de faire ses courses etc. »

Source : securite-routiere.gouv.fr



**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE**

Journée d'étude "Conduite automobile et Vieillesse"

5 octobre 2023
9h30 - 12h et 13h30 - 18h
Théâtre de Carentan
2 Rue de la Halle



- **Les effets du vieillissement sur la conduite (intervention d'un neuropsychologue)**
- **Présentation du cadre légal (par la Préfecture de la Manche) et du cadre juridique (par un assureur)**
- **Présentation de solutions alternatives**
- **Forum sur les solutions de mobilité sur le Centre Manche.**

Programme et Inscription gratuite auprès du 02 33 06 04 71

Baie du Cotentin

- Lundi 25 septembre 13h30 Forum Seniors faites vous plaisir **CARENTAN-LES-MARAIS**
- Lundi 2 octobre Défi Mémoire 14h30, **salle des fêtes - SAINT-HILAIRE-PETITVILLE**
- Mardi 3 octobre 10h Dictées **CARENTAN-LES-MARAIS, SAINTE-MÈRE-ÉGLISE, PICAUVILLE**
- Mercredi 4 octobre 14h30 Balade Botanique **SAINT-CÔME-DU-MONT**
- Vendredi 6 octobre 14h30 Atelier bien être à **PICAUVILLE**
- Lundi 9 octobre 14h30 Ciné Débat "Chœur de rockeurs", **Cinéma le Cotentin- CARENTAN-LES-MARAIS**
- Mardi 10 octobre 14h30 Défi Mémoire à **SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- Mercredi 11 octobre 14h atelier lecture photographique "Les Grandes Marées" à **L'EHPAD - SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- Vendredi 13 octobre 14h30 atelier bien être à ACCUEIL à **SAINTE-MÈRE-ÉGLISE**
- Mardi 17 octobre 14h30 Atelier lecture photographique " Les Grandes Marées" **Résidence Mac Auliffe - CARENTAN-LES-MARAIS**

Côte Ouest Centre Manche

- Lundi 25 septembre, Atelier peinture sur galets, 14h30 - **CRÉANCES**
- Jeudi 28 septembre, Atelier découverte réalité virtuelle avec les EPN, 9h30 - **PERIERS , LA HAYE ET LESSAY**
- Lundi 2 octobre, Randonnée, 14h30
- Mardi 3 octobre, Dictées , 10h - **PERIERS , LA HAYE ET LESSAY**
- Mardi 3 octobre, Ciné débat, 15h, **Cinéma le Rialto - LA HAYE**
- Mercredi 4 octobre, Atelier peinture sur galets, 14h30 - **PERIERS**
- Vendredi 6 octobre, Projection du film "Choeur de rockeurs", 14H30, **Cinéma Le Cotentin - PIROU**
- Mercredi 11 octobre, Atelier peinture sur galets, 14H30 - **LA HAYE**
- Jeudi 12 octobre, Sortie à Falaise, visite du Musée des automates et du Château de Falaise

Coutances Mer et Bocage

- Lundi 9 octobre, Concert Inauguration - **Espace culturel MONTMARTIN-SUR-MER**
- Mardi 10 octobre, Cinéma "Un petit miracle" - **AGON-COUTAINVILLE, COUTANCES ET HAUTEVILLE-SUR-MER**
- Jeudi 12 octobre, Sortie à Fougères et à l'Ecomusée de la Baie - Départ **COUTANCES**
- Vendredi 13 octobre, Après-midi jeux (bowling et tir à l'arc) - **COUTANCES**
- Lundi 16 octobre , jeux de société et ateliers créatifs - **LES UNELLES - COUTANCES**
- Mercredi 18 octobre, Après-midi intergénérationnel (randonnée et activités) - **Salle des fêtes NOTRE-DAME-DE-CENILLY**
- Vendredi 19 octobre, Conférence Prévention des arnaques et escroqueries et repas 10h30 - **Espace culturel SAINT-SAUVEUR-VILLAGES**

Saint-Lô Agglo

- Vendredi 29 septembre , Vernissage - exposition, 17h30, **Usine Utopik - TESSY**
- Mardi 3 octobre, Sophrologie - balade, 14h, **Vallon de La Dollée - SAINT-LO**
- Mercredi 4 octobre, Exposition des créations d'herbiers du canton de l'Elle - **SAINT CLAIR SUR ELLE**
- Mercredi 11 octobre, **Cinéma - TESSY**

Le programme complet pourra vous être transmis sur demande auprès du CLIC de votre territoire.

Vérfié le 23 mars 2023 - Direction de l'information légale et administrative (Première ministre)

Vous partez bientôt en vacances ?

Afin d'éviter les cambriolages, vous pouvez vous inscrire à l'opération tranquillité vacances. Les services de police ou de gendarmerie se chargent alors de surveiller votre logement. Des patrouilles sont organisées pour passer aux abords de votre domicile. Vous serez prévenu en cas d'anomalies (dégradations, cambriolage ...).

Pour vous inscrire, vous pouvez utiliser le service en ligne ou vous rendre au commissariat de police ou à la gendarmerie.

L'utilisation du téléservice ne nécessite pas de justificatifs.

Quand faire mon inscription ?

Votre inscription à l'opération tranquillité vacances doit être effectuée au plus tard 3 jours avant votre départ si votre logement dépend des services de police.

Votre inscription doit être effectuée au plus tard la veille du départ si votre logement dépend des brigades de gendarmerie.

Comment m'inscrire ?

A l'aide d'un compte FranceConnect: Connexion avec l'identifiant et le mot de passe de l'un des comptes suivants : gouv, Ameli, lidentitenumérique (laposte), Yris, MSA ou Alicem, vous pouvez vous inscrire à l'opération avec le service en ligne suivant :

S'inscrire à l'opération tranquillité vacances (OTV)

Attention

Vous pouvez modifier certains éléments de votre demande (par exemple signaler une modification de l'accès à votre logement). En revanche, si vous souhaitez changer vos dates d'absence vous devez d'abord annuler votre demande pour en déposer une nouvelle. La modification et l'annulation ne peuvent se faire qu'en vous déplaçant en brigade de gendarmerie ou au commissariat de police.

Une fois la démarche en ligne complétée, vous n'êtes pas informé de la façon dont se déroule la surveillance. Vous êtes contacté par la police ou la gendarmerie uniquement si la patrouille constate quelque chose de suspect.



Ce sont les cancers les plus fréquents, mais aussi les plus guérissables s'ils sont détectés et traités assez tôt. Il y a deux formes principales de cancers cutanés : les carcinomes cutanés et les mélanomes.

En France, environ 60.000 nouveaux cas de carcinomes et 7.401 nouveaux cas de mélanomes sont diagnostiqués chaque année. Cette progression est principalement la conséquence d'une surexposition aux rayons ultraviolets naturels (soleil) et artificiels (lampes).

Comment les prévenir ?

Toutes les études réalisées montrent que l'exposition au soleil est un facteur majeur dans le développement des cancers de la peau.

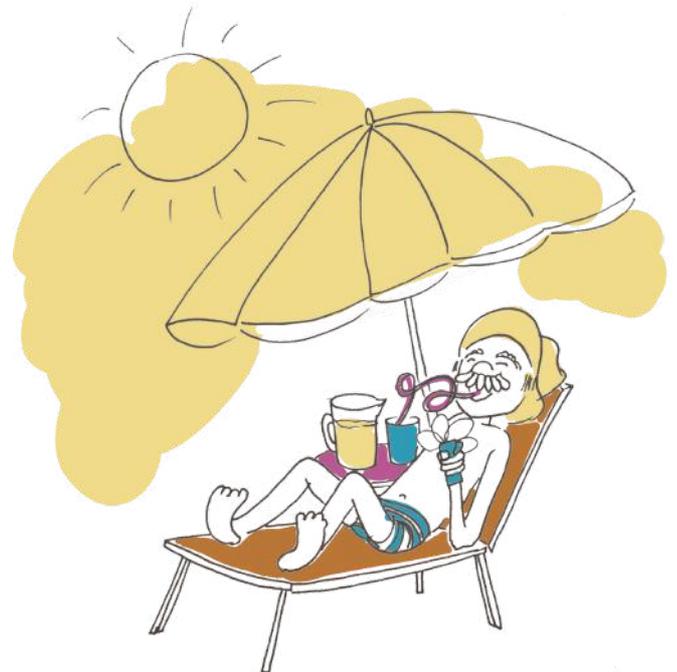
La prévention est simple pour éviter le cancer de la peau. Elle consiste à faire un usage raisonnable du soleil, en évitant de s'exposer aux heures les plus chaudes (entre 11 et 16 h), en utilisant des crèmes anti-solaires d'indices de protection à 50, actives contre les UVA et les UVB et en renouvelant les applications toutes les 2 h. La protection de la peau des enfants est fondamentale, et le port de t-shirts et de casquettes doit compléter l'action des crèmes protectrices. Ne pas oublier le port de lunettes de soleil pour protéger les yeux (il existe des mélanomes de l'œil). Les chapeaux doivent être à bords couvrants (au moins 7 cm) afin de protéger l'ensemble de la tête (oreille, nuque, nez), c'est pourquoi il convient d'éviter les casquettes.

Attention aux idées reçues !

A la plage, vous n'êtes pas entièrement à l'abri sous un parasol. Celui-ci ne permet pas d'arrêter les rayons solaires réfléchis par le sable. Donc pas de dispenses de crème solaire, lunettes et protection.

Nuages, vent et baignades ont un effet trompeur : en vous procurant une sensation de fraîcheur, ils vous donnent l'impression de ne pas prendre de coups de soleil. En réalité, même les nuages ne filtrent qu'une petite partie des rayons ultraviolets. Pensez au port de vêtements anti UV pour les sports nautiques.

Sable, neige ou plans d'eau augmentent le danger, quelle que soit la température extérieure. En effet, ces milieux réfléchissent le soleil : vous êtes donc doublement exposé !



La ligue contre le cancer
19 Rue Maréchal Leclerc,
50000 Saint-Lô
cd50@ligue-cancer.net
02 33 05 60 48

Source : <https://www.ligue-cancer.net/>

La Foire de Lessay est un événement millénaire, une grande fête agricole et populaire.

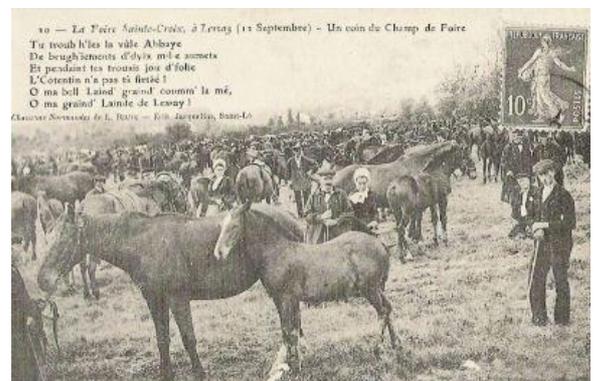
Ses origines remontent au XIe siècle. Elle aurait été créée vers 1056 par les moines bénédictins de Lessay, désireux de promouvoir le commerce et de favoriser le développement du village naissant. Ils touchent des taxes sur les marchandises et les étals.

Elle reçoit ses lettres de noblesses de Louis XIV, en 1671. Elle se développe peu à peu, au XVIe et XVIIe siècles, et passe d'un à trois jours par édit royal de Louis XIV. La foire allait connaître une importance grandissante jusqu'à devenir, si l'on en croit l'Almanach de l'abbé Bisson du diocèse de Coutances, "la plus considérable de la Basse Normandie après celle de Caen" vers la fin du XVIIIe siècle.

A partir de 1880 la «montre» est créée, veille de la foire pour exposer les animaux et les vendre. C'est l'ancêtre de l'actuelle foire aux animaux.

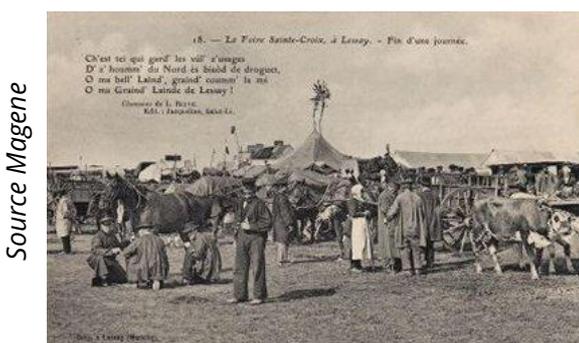
En 1902, la foire connaît encore un joli succès en regroupant « plus de 25 000 animaux, dont plus de 10 000 chevaux ».

Après avoir vu son ampleur réduite durant la Seconde Guerre mondiale, la foire reprend dès septembre 1944. Au lendemain de la Libération, elle rassemble encore « 3 000 chevaux au moins », après en avoir compté « 10 000, il y a plus d'un siècle ». Sous l'Empire, elle fournissait en partie les armées impériales.



Source Magene

Vers 1950 la foire aux chiens a été créée, c'est le plus grand rassemblement canin de la région. Dans les années 2000, la foire aux chevaux, poneys et ânes, le vendredi, voit la vente de 1 000 bêtes, dont 600 chevaux, tandis que la foire aux ovins, bovins et caprins du samedi compte 300 bêtes.



Source Magene

Avec l'évolution du monde agricole, la foire se transforme au cours du XXe siècle. Après l'arrivée des machines agricoles, on y vend aujourd'hui de tout, aussi bien des chevaux que des vaches, du matériel agricole que de la poterie, de l'habillement.

La manifestation, bien que principalement commerciale, a toujours été aussi un moment festif auquel ses participants sont très attachés. Il est de tradition d'y passer au moins une journée complète, en déjeunant en commun sous des tentes montées pour l'occasion par de nombreux rôtisseurs (les « touarnoux d'gigot »), attirés par la perspective de belles recettes.

Infos pratiques

Week-end du 8, 9 et 10 septembre 2023

Foire de Lessay 50430 Lessay

Tarif

2 € par personne (valable 3 jours).

Gratuit : - 12 ans et habitants de LESSAY

Entrée payante de 8 h à 17 h

Gratuit pour tous après 17 h



1) **Qui chante "L'été indien" ?**

- a - Carlos
- b - Johnny Hallyday
- c - Joe Dassin

2) **Quelle autoroute est appelée "route du soleil" ?**

- a - A7
- b - A10
- c - A1

3) **Dans quel pays la glace italienne a-t-elle été inventée ?**

- a - Italie
- b - Etats-Unis
- c - France

4) **A quelle fréquence les spécialistes recommandent-ils de renouveler la crème solaire ?**

- a - Toutes les 30 minutes
- b - Toutes les heures
- c - Toutes les 24 heures

5) **Quel ingrédient est indispensable pour que la glace ne se transforme pas en glaçon ?**

- a - Le lait
- b - L'air
- c - L'alcool

6) **Qui chante "Un été de porcelaine" ?**

- a - Mort Shuman
- b - Michel Sardou
- c - Jacques Dutronc

7) **Quelle actrice tient le rôle principal dans le film "Un été meurtrier" ?**

- a - Catherine Deneuve
- b - Sophie Marceau
- c - Isabelle Adjani

8) **Quel fromage est indispensable pour réaliser une salade grecque ?**

- a - La Burrata
- b - La Feta
- c - La Mozzarella

9) **Quelle station balnéaire héraultaise a été édiée en 1966 dans le but d'accueillir les touristes ?**

- a - La Grande Motte
- b - Saint Tropez
- c - Collioure

10) **Dans quelle émission estivale retrouve-t-on le Père Fouras ?**

- a - Koh Lanta
- b - Fort Boyard
- c - La Carte aux Trésors

Réponses : 1c, 2a, 3b, 4b, 5b, 6a, 7c, 8b, 9a, 10b

Confiture de pétales de roses et de fraises

- Ingrédients -



260 gr de fraises



100g de sucre roux



40g de pétales de roses non traitées



- Préparation -

- 1 - Lavez les fraises et coupez les en deux.
- 2 - Si possible, laissez les macérer 1/2 journée avec le sucre à température ambiante.
- 3 - Effeuiliez les roses en veillant à retirer les pistils. Rincez les à l'eau au besoin.
- 4 - Mettez vos fraises avec le sucre dans une casserole et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
- 5 - Ajoutez les pétales de roses et mélangez bien.
- 6 - Laissez cuire 15 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 7 - Pendant ce temps, lavez à l'eau très chaude un pot à confiture et laissez le sécher.
- 8 - Au bout des 15 minutes, mixez le contenu de la casserole.
- 9 - Versez le dans votre pot à confiture, fermez bien et retournez le pot. Laissez le pot comme cela pendant 12h.

Eau détox pamplemousse lavande

- 1 - Coupez un pamplemousse en fines tranches, puis coupez chaque tranche en quatre.
- 2 - Placez les tranches de pamplemousse avec 5 à 6 têtes de lavande dans une carafe. Ajoutez quelques gros glaçons et remplissez d'eau. Laissez infuser au moins 30 mn au frais et servez.



Suggestion de lecture Proposée par Jocelyne

SUR LES CHEMINS NOIRS - Sylvain TESSON

Après avoir couru dans le monde entier, et nous avoir régalingés de ses séjours en Sibérie, en Himalaya....et ailleurs, c'est en France qu'il nous emmène.

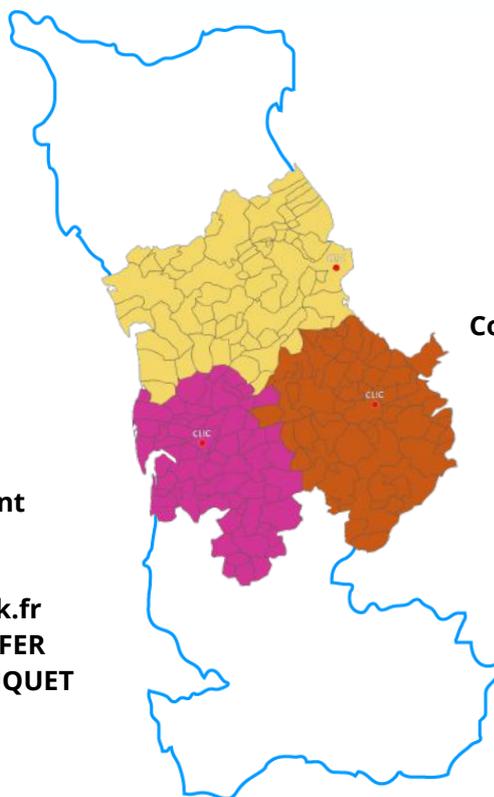


Blessé physiquement et gravement, il n'ira pas en rééducation chez un spécialiste, il choisit de marcher !

Et le voici parti sur les chemins de France, pas par les sentiers de grandes randonnées, mais sur les sentiers qu'il faut parfois chercher car oubliés !

De la frontière italienne dont il part le 24 août jusqu'à l'extrémité du Cotentin où il terminera son périple le 8 novembre, il marche seul ou, parfois, accompagné d'un ami ou de sa sœur. Parti en boitant, il finit en marchant normalement (clin d'œil personnel : « nous ne doutons pas du fait que notre climat maritime et rural soit un grand guérisseur »).

Ce livre est une véritable invitation au voyage, mais aussi un éloge à la nature, grâce à une écriture vraie et percutante, parfois néanmoins poétique.



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 : Séverine TRUFER
Coordinatrice : Isabelle BOUQUET

CLIC
du Pays Saint-Lois

7, rue de la libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71
clicsaintlois@wanadoo.fr
Présidente : Brigitte BOISGERAULT
Coordinatrice : Lucie PERRIGAULT

Illustrations : J. P. Manie.

