

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Actions p. 2 à 5

Journées des Aidants p. 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".

Journée

14 novembre 2023

des Aidants



Espace culturel
2, rue de l'Hippodrome
50430 LESSAY

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.

Conférence

"Équilibre et besoins alimentaires"

Le vendredi 10 novembre - 14 h
RONCEY - Salle polyvalente

Inscription gratuite
et renseignements auprès du
SAG de Cerisy la Salle : 06 13 27 45 36

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

Dictée intergénérationnelle

Le mercredi 15 novembre - 14h30
HAUTEVILLE-LA-GUICHARD
Salle des fêtes

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

Ateliers numériques

Cycle de 9 séances de 2h - Le jeudi
À partir du 21 décembre

Débutant 14h

Intermédiaire 10h

Confirmé 16h

Venir avec son matériel

CANISY - Salle des fêtes de St Ebremond

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

En partenariat avec
l'EPN de Coutances Mer et Bocage.
Des séances de perfectionnement
construites avec vous
en fonction de vos besoins.
Carte de 10 ateliers - 35 €

Lieux au choix :

AGON-COUTAINVILLE / CERISY-LA-SALLE
COUTANCES / GAVRAY-SUR-SIENNE
GOUVILLE-SUR-MER / MONTMARTIN-SUR-MER
SAINT-SAUVEUR-VILLAGES

Inscription et renseignements auprès
de l'EPN : 02 33 76 78 57

Seniors Gardez la pêche !

Venez participer à plusieurs ateliers
(balade santé, activité physique,
prévention du mal de dos, nutrition)

A partir du mardi 7 novembre - 14h30
GAVRAY-SUR-SIENNE
Résidence des personnes âgées

Inscription gratuite auprès du
SAG de Gavray-sur-Sienne : 06 71 19 95 08

A partir du jeudi 16 novembre - 14h30
SAINTE MERE EGLISE

Inscription gratuite auprès
de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Cafés de l'audition

Un café de l'audition c'est à la fois un espace d'information, de conseil et de dépistage auditif (sur inscription).
Inscription au test auditif gratuit :

Le mardi 10 octobre de 14h à 18h

Bibliothèque de Créances

Le mercredi 25 octobre de 15h30 à 18h

Bibliothèque de Périers

Inscription auprès de la Communauté
de Communes Côte Ouest Centre
Manche : 02 33 76 50 95

Réunion d'information sur la maladie de Parkinson

En présence de l'association des
Parkinsoniens de la Manche

24 octobre - 14h

TESSY- Salle du Pôle des solidarités

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

Vide armoire

Organisé par l'association familiale de Coutances

Le samedi 14 octobre 2023 de 10H à 18H

**COUTANCES - Salle Parquet
Centre d'animation Les Unelles - rue St Maur**

Prix d'une table de 1m20 : 4€

Réservations aux :
02 33 45 45 70 et 02 33 45 44 77

Réunion d'information CESU: Mode d'emploi

Comment ça marche?
Combien ça coûte?

**Le lundi 23 octobre - 14h
Carentan les Marais
Espace France Services**

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

Ateliers Vitalité

Conférence pour sensibiliser les personnes sur
leur capital santé et les clés du bien vieillir,
suivie de 6 ateliers avec différents thèmes pour
aborder les problématiques liés au
vieillessement.

**Le lundi 6 novembre - 14h30
Salle Saint Cloud - Lessay .**

Inscription auprès de la maison du Pays de
Lessay : 02 33 46 84 69

Café discussion

Sur l'utilisation sûre et efficace des
médicaments pour une santé
rayonnante à tout âge.

**Le mardi 24 octobre - 14h30
Carentan les Marais
Résidence Mac Auliffe**

Inscription au : 06 80 53 68 76

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

Jeudi - 9h30 à 11h

**9 et 23/11, 7 et 21/12, 11 et 25/01,
8 et 22/02, 14 et 28/03, 11/04**

SAINT JEAN DE DAYE - Mairie

Vendredi - 9h30 à 11h

**10 et 24/11, 8 et 22/12, 12 et 26/01,
9 et 23/02, 15 et 29/03, 12/04**

SAINT AMAND VILLAGES - Mairie

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

Atelier Cuisine **7 € l'atelier**

Mardi - 14h à 17h

31/10, 14/11 et 12/12

CONDE SUR VIRE - Espace

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

Prévention routière

Atelier code de la route 19/10 - 14h

Atelier conduite 26/10 - 14h

TESSY- Salle du Pôle des solidarités

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

Formation aux gestes qui sauvent

Formation sur deux après-midis

Jeudi 26 octobre et jeudi 2 novembre

14h30 - 18h **10€ / pers**

CONDE SUR VIRE - Salle Lanchantin

Remise de diplôme à l'issue de la formation

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

“Thé des Grands-Parents”

organisé par le PESL de Coutances Mer et Bocage
dans le cadre de la Semaine de la Parentalité

*Temps d'échanges sur la grand parentalité “Quel(s) rôle(s) les “nouveaux grands-parents”
peuvent-ils et veulent-ils jouer dans la vie de leurs petits-enfants ?”*

Le lundi 16 octobre - 15h

Café du Courcy'rcuit” - Bourg de Courcy

Entrée libre et gratuite

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

Jeudi 9/11, 14/12

14h30 à 16h30

EHPAD Louis Perier

21 Rue Fernand Lechanteur

AGON-COUTAINVILLE

Mardi 17/10, 21/11, 19/12

14h30 à 16h30

Maison de la vie associative

Rue des charmilles

SAINT-LO

Jeudi 19/10, 23/11, 21/12

14h30 à 16h30

EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne

MONTSENELLE

Lundi 13/11, 11/12

14h30 à 16h30



Centre Médico Social

2 bis Rue Rémy Gourmont

COUTANCES

Lundi 16/10, 20/11, 18/12

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.

Journée des aidants

Faute d'une mobilisation internationale sur le sujet, la France a créé sa journée nationale des aidants en 2010, à l'initiative du ministère des affaires sociales et de la santé.

En 2023, on célèbre donc la 14^{ème} édition de la journée nationale des aidants. 8,3 millions d'aidants. Plus de 8 millions de personnes peuvent être considérées comme des "aidants", à ce titre qu'elles assistent régulièrement et de façon non professionnelle des personnes de leur entourage nécessitant une aide à domicile.

Les tâches des aidants sont variées, allant des courses à l'accompagnement chez le médecin, en passant par les tâches ménagères, le jardin, le bricolage ou même parfois des aides plus spécifiques comme l'aide à l'alimentation. Dans de nombreux cas, ces aides se dispensent dans le cadre familial, maintenant ainsi un lien intergénérationnel.

source : journee-mondiale.com



Journée des aidants

Journée préparée par les CLIC Centre Manche en partenariat avec le DAC en santé Centre Manche, l'ASEPT, la CARSAT, AGIRC ARCCO, l'IRTS Normandie, la plateforme de répit du Bon Sauveur, France Alzheimer, le Département de la Manche, les EHPAD d'Agon Coutainville, de Saint Sauveur Villages, de Créances et Lessay, l'hôpital de proximité de Carentan les Marais, Côte Ouest Centre Manche et la Maison du pays de Lessay

14 novembre 2023

13h30 - 19h

Espace culturel de Lessay

- **14h- 16h : Débat théâtral par la troupe VOL DE NUIT « Mathilde, Jacques et les autres ». Ce spectacle pour tous, petits et grands, évoque les difficultés des aidants en essayant d'effleurer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible.**
- **Suivi d'un temps d'échanges avec la troupe, Mesdames ARCAND et BRISSETTE, psychologues franco-québécoises, et Monsieur LOISEAU, psychologue.**
- **16h -19h : Forum : Rencontre des acteurs locaux, accès aux aides et solutions de répit existantes.**

Les personnes aidées pourront être accueillies par des professionnels qualifiés de 13h30 à 17h. Sur Inscription avant le 10/11 au 02.33.06.04.71

Créée en 2003, l'association œuvre pour informer, soutenir, réunir, former et accompagner les personnes malades et leurs familles (7 000 personnes diagnostiquées dans le département).

Elle est membre de l'Union Nationale des Associations France Alzheimer et maladies apparentées et du comité de la charte du Don en confiance.

Afin de prévenir l'épuisement dans la relation d'aide, elle propose différentes actions et activités, nécessaires aux personnes malades, à l'aidant pour prendre soin de lui, afin d'accompagner dans les meilleures conditions et selon leur volonté les personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Antenne Coutances **Responsable Nicole Sauvey**

Ateliers de mobilisation cognitive

(personnes malades) :

Jeudi de 14h30 - 16h30

Vendredi de 10h - 12h

Résidence Saint Vincent - Coutances

Atelier Sophrologie (aidants)

Jeudis 08/06, 13/07, 14/09, 12/10, 09/11

15h - 16h

Centre d'Animation « Les Unelles » - Coutances

Formation des aidants familiaux

du 29 septembre au 8 décembre, 10h - 12h

Mairie - Coutances

Conseil Patrimoine (aidants/aidés)

Vendredis 29/09, 27/10, 24/11, 15/12 - 10h - 12h

Sur rendez-vous au siège ou par téléphone

Antenne Saint-Loise **Responsable Evelyne Rabec**

Ateliers de mobilisation cognitive

(personnes malades)

Mardi de 9h45 - 11h45 et 14h - 16h

Maison de la Vie Associative - Saint-Lô

Après-midi de convivialité (aidants/aidés)

2ème mercredi du mois 14h30 - 16h30

Maison de la vie Associative à Saint-Lô

Activité physique adaptée (aidants/aidés)

1er et 3ème mercredi du mois

Orange Bleue - Saint-Lô

Groupe de parole (aidants)

3ème vendredi du mois 18h - 20h

EHPAD La Fontaine Fleury - Saint-Lô

Accueil-Écoute (aidants/aidés)

1er mardi du mois de 14h à 17h

Maison de la Vie Associative - Saint-Lô

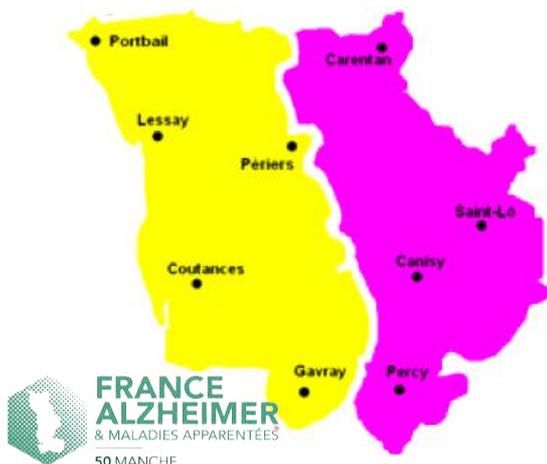
sur rendez-vous

Formation des aidants familiaux

du 21 octobre au 2 décembre, 10h - 12h

EHPAD La Fontaine Fleury - Saint-Lô.

**« Un malade,
c'est toute une famille qui a besoin d'aide »**



Elle nous permet d'enregistrer les informations, de les conserver et les restituer.

Qu'est-ce que la mémoire ?

La mémoire s'appuie sur des réseaux de neurones du cerveau, tous interconnectés.

Il existe 5 systèmes interconnectés :

- la mémoire de travail (mémoire à court terme) ;
- la mémoire sémantique (souvenir, connaissance, savoir) ;
- la mémoire épisodique (événements marquants du passé) ;
- la mémoire perceptive (liée aux sens) ;
- la mémoire des automatismes (liée aux habitudes).



Comment se manifeste la perte de mémoire ?

La perte de mémoire, appelée aussi trouble mnésique, se manifeste par une altération de la capacité à mémoriser des faits nouveaux ou se rappeler un événement passé. Elle peut être soudaine ou progressive, ponctuelle ou chronique. Le processus de mémorisation est un mécanisme complexe, c'est pourquoi de multiples causes plus ou moins graves peuvent être à l'origine de nos « trous » de mémoire.

Il y a de nombreuses causes de perte de mémoire et il est important de consulter son médecin en cas de doute. Par ailleurs, si un membre de votre entourage présente des pertes de mémoire sans s'en rendre compte ou sans s'en inquiéter, il est également important de l'amener à consulter. Les "trous" de mémoire sont souvent anodins mais ils peuvent être invalidants lorsqu'une maladie ou un traumatisme sont en cause. La fréquence de ces trous de mémoire augmente avec l'âge. Rassurez-vous, c'est normal.

Que pouvez vous faire pour entretenir votre mémoire ?

Pensez à stimuler votre mémoire ainsi que toutes les facultés de votre cerveau pour rester autonome le plus longtemps possible. Pour ce faire, voici quelques astuces à appliquer :

Mener une vie active et riche en relations sociales

Cinéma, rencontres avec des amis.

Vérifier sa vue et son audition

Afin de maintenir votre autonomie et votre capacité à tisser des liens sociaux et continuer à participer aux réunions familiales .

Développer ses capacités cognitives et son réseau social

Cela retarde l'apparition des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Stimuler son intellect

Jeux de mots et de chiffres, jeux de sociétés ...

Adopter une bonne hygiène de vie

Faire de l'exercice tous les jours pour oxygéner le cerveau, avoir une alimentation variée et équilibrée, modérer la consommation d'alcool, arrêter la consommation de tabac.

Qualité et durée du sommeil

Dormir longtemps améliore la mémorisation. Les nuits écourtées avec 4 à 5 heures de sommeil sont à l'origine de troubles de la mémoire, de difficultés d'apprentissage et de somnolence diurne.

Source : ameli.fr

La saison culturelle La Manche met les villes en scène, propose une programmation de spectacles sur l'ensemble du territoire de la Manche. Ce projet, porté par 20 partenaires et le Département, permet d'offrir une programmation de qualité, au plus près des habitants.

Théâtre, musique, marionnette, danse et cirque, cette 27^e édition se veut éclectique et riche de découvertes artistiques. Fruit d'une étroite collaboration avec les collectivités locales et associations culturelles partenaires, le dispositif Villes en Scène témoigne du désir commun de se rassembler pour découvrir des spectacles et partager des émotions.



UNE PROGRAMMATION ACCESSIBLE À TOUS, DIVERSIFIÉE ET DE QUALITÉ

Composée de **20 spectacles pour 80 représentations dont 20 à destination des scolaires**, cette nouvelle saison invite, d'octobre à mai, à voyager en musique avec des sonorités latinos, québécoises et méditerranéennes, à chanter sur des airs marins ou des chansons traditionnelles mais aussi à rire et réfléchir autour de spectacles inspirés de parcours de vies.

Ces spectacles s'accompagneront de rencontres avec les artistes et d'ateliers de pratiques artistiques, une complémentarité qui permet d'enrichir, de faire sens et de créer des liens entre les habitants et les artistes.

SAISON 2023-2024 : À VENIR EN OCTOBRE ET NOVEMBRE...



BON DEBARRAS - Folk traditionnel Québécois

Une identité, un style et une énergie magnifiquement servis par la polyvalence des musiciens.

- CONDÉ SUR VIRE - Condé Espace - mardi 3 octobre 20h30
- MARCHÉSIEUX - Salle communale - mercredi 4 octobre 20h30
- SAINT-JEAN-D'ELLE - Le Virage Précorbin - vendredi 6 octobre 20h30
- CHEF-DU-PONT - Salle La petite Vitesse - dimanche 8 octobre 18h

TANT BIEN QUE MAL - Théâtre

Un hymne à la vie qui fait jaillir la beauté au milieu du drame - la perte d'un être cher - en restant toujours drôle.

- CANISY - Le Métronome St-Ébremond-de-Bonfossé - mardi 7 novembre 20h30



LA PREMIÈRE FOIS - Théâtre burlesque

Deux clowns se questionnent sur nos origines, dans une conférence intense et déroutante sur le thème d'Adam et Ève.

- SAINT-SAUVEUR-VILLAGES - Espace Louis Costel - lundi 20 novembre 20h30
- TESSY-BOCAGE - Théâtre des Halles - mardi 21 novembre 20h30
- THÈREVAL - Le Triangle Hébécrevon - vendredi 24 novembre 20h30

Tarifs : Plein tarif 9€

Tarif réduit 4€ (enfant de 4 à 16 ans / étudiant / demandeur d'emploi / bénéficiaire du RSA)

Retrouver toute la programmation sur manche.fr ou dans le programme papier auprès des partenaires du Centre-Manche : Carentan-les-Marais, Chef-du-Pont, Lessay, Marchésieux, Saint-Symphorien-le-Valois, Saint-Sauveur-Villages, Thèreval, Canisy, Condé-sur-Vire, Saint-Jean-d'Elle, Tessy-Bocage.

1- Combien d'espèces de champignons sont identifiées à ce jour ?

- a- Environ 10000
- b- Environ 30000
- c- Environ 100000

2- Comment appelle-t-on l'étude des champignons ?

- a- La champignonologie
- b- La mycologie
- c- La chapologie

3- Les champignons sont dépourvus de

- a- Cellules
- b- Fruits
- c- Chlorophylle

4- Quelle saison est propice à la cueillette des champignons ?

- a- Le printemps
- b- L'été
- c- L'automne

5- Quel est le nom du champignon de Paris ?

- a- Le champignon creux
- b- Le champignon de lit
- c- Le champignon de couche

6- Les champignons sont des....

- a- Animaux
- b- Végétaux
- c- Ni l'un ni l'autre

7- Quel est le rôle écologique principal des champignons ?

- a- Ils participent à la formation du humus
- b- Ils consomment les plantes parasites
- c- Ils libèrent de l'oxygène

8- Avec son chapeau rouge à pois blancs, ce champignon qui attire l'œil est mortel. Il s'agit de l'amanite :

- a- Phalloïde
- b- Tue-mouche
- c- Vireuse

9- La girolle, excellent champignon comestible, peut-être aussi vendue sous le nom de :

- a- Chanterelle
- b- Lactaire
- c- Morille

10- Parmi ces champignons, lequel cause des hallucinations en cas d'absorption ?

- a- L'ergot de seigle
- b- Le bolet de Satan
- c- L'oreille de Judas

Jeu

*Que savez-vous sur les
champignons ?*

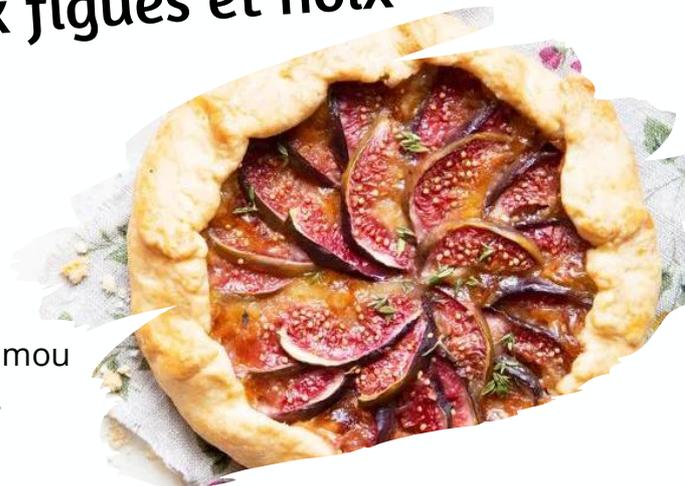


REPONSES : 1-c, 2-b, 3-c, 4-c, 5-c, 6-c, 7-a, 8-b, 9-a, 10-a

Tarte aux figues et noix

- Préparation -

- 1 - Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).
- 2 - Réduire les noix en poudre au mixeur ou, à défaut, les concasser.
- 3 Préparer la frangipane aux noix : travailler le beurre mou avec le sucre glace jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- 4 - Ajouter les amandes, les noix et l'œuf.
- 5 - Bien mélanger.
- 6 - Dérouler le rond de pâte dans un plat à tarte et piquer le fond avec une fourchette, puis le garnir avec la frangipane aux noix.
- 7 - Couper chaque figue en 8 quartiers et répartir les quartiers sur la crème en les tournant vers le haut pour une jolie présentation.
- 8 - Enfourner pour 25 minutes environ en surveillant la cuisson.
- 9 - Si les figues caramélisent trop vite, recouvrir la tarte avec une feuille d'aluminium.



- Ingrédients -

- 4 figues
- 1 œuf
- 75 gr de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 50 gr d'amandes en poudre
- 40 gr de noix décortiquées
- 75 gr de sucre glace



- Ingrédients -

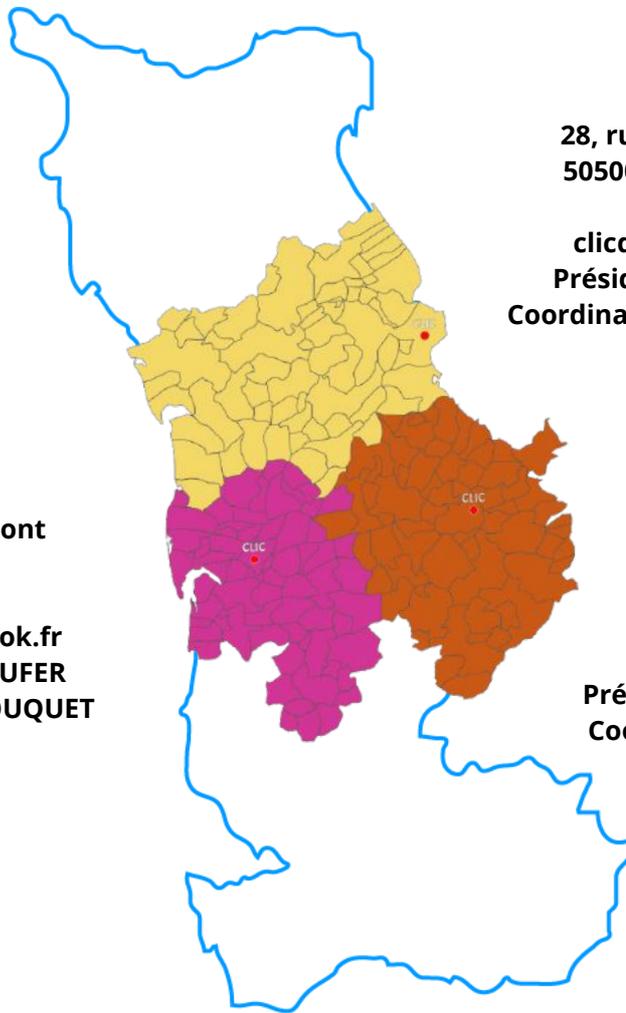
- 1 oignon
- 1 chou chinois
- 1/2 verre de riz
- Sel / Poivre
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 300 gr de champignons de Paris

Chou chinois aux champignons et riz

- 1 - Couper l'oignon en petits morceaux et faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les lardons.
- 2 - Couper les champignons en morceaux et les ajouter aux oignons rissolés.
- 3 - Emincer le chou chinois et le mettre dans la sauteuse.
- 4 - Ajouter un cube de bouillon de volaille dilué dans un verre d'eau chaude, saler et poivrer.
- 5 - Laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.
- 6 - Après réduction du chou, ajouter 1/2 verre de riz et laisser cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à absorption du jus de cuisson.
- 7 - Si besoin, ajouter un peu d'eau pour finir la cuisson du riz.

« Pour un plat complet, on peut ajouter des lardons ou des dés de volaille à faire revenir avec les oignons. »

Bon appétit !



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



2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

clicducoutancais@outlook.fr
Présidente : Séverine TRUFER
Coordinatrice : Isabelle BOUQUET



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 : Jéphanne J

