

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

### Calendrier

des actions p. 2 à 4

Actualités p. 6

Point santé p. 7

Les petits Plus p. 8 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".*



Venez découvrir des solutions pour rendre votre logement plus sécurisé pour éviter les chutes.

### Cet espace s'adresse :

- Aux **personnes âgées** ou **en situation de handicap**,
- Aux **aidants** de personnes en perte d'autonomie,
- Aux **professionnels** œuvrant autour des personnes en perte d'autonomie.

19 rue du Docteur Henri Guillard

50200 COUTANCES

02 33 45 08 39

[clic-centre-manche.fr](http://clic-centre-manche.fr)



# 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 pour prévenir les chutes

Venez rencontrer différents professionnels pour échanger autour d'ateliers divers.

**Le jeudi 13 juin - 14 h30**  
**Salle des fêtes rue des Halles**  
**CARENTAN LES MARAIS**

Information auprès du  
CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

## 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.

Information auprès du  
CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39  
**Territoire de Coutances Mer et Bocage**

## Ateliers "Gestes et postures"

En partenariat avec le Cabinet d'ergothérapie

**Les Vendredis 5 et 19 avril :**  
**13h30 - 15h30**  
**ou 15h30 - 17h30**

**Cabinet d'ergothérapie**  
**2 rue 80 et 136ème Territorial SAINT LO**

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

## Journées Prévention Santé

De nombreux stands vous apporteront de l'information sur différentes thématiques.

**Le jeudi 13 juin de 9h30 à 17h**  
**Espace culturel**  
**AGON COUTAINVILLE**

**Le vendredi 28 juin de 9h30 à 17h**  
**Salle des fêtes - AGNEAUX**

Renseignements auprès du  
CLIC de votre secteur.

## Balades

### "Soulager l'arthrose par les plantes"

**Le jeudi 23 mai - à 14h30**  
**Mont de Doville DOVILLE**

Information et inscription auprès du  
CLIC des Marais : 02 33 42 17 60

**Le mardi 11 juin - à 14h30**  
**COUTANCES**

Information et inscription auprès du  
CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39

## La chorale de Couvains !

**Dès septembre, la chorale**  
**de Couvains va commencer**  
**ses répétitions !**

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

### **Ateliers mémoire**

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

**Le lundi** de 14h à 16h

**COUTANCES - Résidence Saint-Vincent**

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

**Un vendredi par mois - 14h30**  
**LA HAYE - LESSAY - CARENTAN**

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

### **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

**Un vendredi par mois - 9h30**  
**Résidence des personnes âgées**  
**GAVRAY**

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

**Mardi 23 avril** - inscription à partir du 1er avril

**Mardi 14 mai** - inscription à partir du 1er mai

**de 14h à 16h30**  
**CONDE SUR VIRE - Espace**

Inscription gratuite auprès du  
CLIC du Pays Saint Lois : 02.33.06.04.71

### **Prévention**

#### **des accidents domestiques**

Comment adapter son espace de vie  
pour les éviter ? Comment savoir quels  
risques sont en présence à votre  
domicile ?

**Conférence le 14 juin à 10h00**  
**Maison de quartier Place Victor Hugo**  
**COUTANCES**

#### **Ateliers gratuits**

**Lundi et mardi 1er et 2 juillet 14h-17h**  
**au sein du Logement témoin**  
**du Bien Vieillir**

### **Les balades botaniques**

**Jeudi 11 avril - 14h Les étangs**  
**TORIGNI-LES-VILLES**

**Mardi 16 avril - 14h**  
**LA CHAPELLE SUR VIRE**

**Vendredi 19 avril - 10h COUVAINS**

Inscription gratuite auprès du  
CLIC du Pays Saint Lois : 02.33.06.04.71

### **Balade intergénérationnelle**

Cette action intergénérationnelle se  
déroulera en plusieurs temps : balade,  
fabrication d'un herbier et son exposition.

**Mercredi 15 mai - 14h**  
**Lac des Bruyères Millières**  
**Mercredi 5 juin - 14h**  
**Pôle proximité Periers**

Inscription gratuite auprès de  
Stéphanie Lebehot : 02 33 76 50 95

### **Réunion Cap Retraite**

Vous souhaitez préparer votre retraite,  
mais vous n'êtes pas familiarisés  
avec l'informatique

**Le jeudi 16 mai** à 14h30  
**Communauté de Communes**  
**Place du Fairage - PERIERS**

Renseignement et inscription: 02 33 76 58 65

### **Animations itinérantes**

Des temps conviviaux : rencontres,  
animations et informations.

**Chaque mois sur une commune différente**  
**de la Communauté de Communes**  
**CÔTE OUEST CENTRE MANCHE**

Renseignement auprès de  
Stéphanie Lebehot: 02 33 76 50 95

### **Truck Soliha**

Visite libre et gratuite d'une maison  
mobile adaptée pour tous !

**Le mercredi 24 avril**  
**Marché de Cerisy la Forêt - de 9h à 12h**  
**Place de la Mairie Moyon - de 14h à 17h**

**Le mercredi 22 mai**  
**Place de la mairie de Condé - 9h à 12h**

Renseignements auprès du  
CLIC du Pays Saint Lois : 02.33.06.04.71

### **Ateliers numériques**

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 - 28 €**

*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

### **Les championnades de la COCM**

Seniors, cette année et si on bougeait ?  
Cérémonie d'ouverture  
suivie de 2 ateliers d'activité physique

**Le mardi 4 juin - de 10h à 12h**  
**Complexe sportif CRÉANCES**

Séances d'entraînement  
**Les mardis 11, 18 et 25 juin**  
**CRÉANCES, DOVILLE**  
**SAINT SÉBASTIEN DE RAIDS**

Championnat final  
**Le mardi 9 juillet à 10h**  
**CRÉANCES**

Renseignements auprès de  
Stéphanie Le Behot 02 33 76 50 95

### **Bienvenue à la Retraite**

Ateliers collectifs et gratuits  
pour les futurs ou jeunes retraités  
pour vivre une retraite sereine et active !

**7 séances hebdomadaires**  
**à partir du vendredi**  
**17 mai de 14 à 16h**

Logement Témoin du Bien Vieillir  
19, rue du Docteur Guillard  
50200 COUTANCES  
Inscription au 09 80 80 43 15

## 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 18/04, 16/05, 13/06  
14h30 à 16h30

**EHPAD Louis Perier**  
21 Rue Fernand Lechanteur  
**AGON-COUTAINVILLE**  
Mardi 9/04, 7/05, 4/06  
14h30 à 16h30

**Maison de la vie associative**  
Rue des charmillles  
**SAINT-LO**  
Jeudi 25/04, 23/05, 27/06  
14h30 à 16h30

### EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins  
Prétot-Sainte-Suzanne  
**MONTSENELLE**  
Lundi 15/04, 13/05, 10/06  
14h30 à 16h30



**Centre Médico Social**  
2 bis Rue Rémy Gourmont  
**COUTANCES**  
Lundi 22/04, 27/05, 24/06  
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.



ANNIVERSAIRE DU DÉBARQUEMENT  
ET DE LA LIBÉRATION DE LA FRANCE  
ET DE L'EUROPE



**“La transmission de la mémoire  
aux jeunes générations.  
Pour se souvenir,  
il faut transmettre.”**

Plus d'informations sur le site :  
<https://www.manche.fr/dday>

## Nouveau formulaire (Cerfa 16301\*01) de demande d'aides à l'autonomie pour les personnes âgées à domicile

**Vous rencontrez des difficultés pour réaliser certains actes de la vie quotidienne, vous pouvez bénéficier d'aides à l'autonomie.**

Depuis le 1er janvier 2024, vous devez compléter un formulaire unique pour les caisses de retraite (CARSAT et MSA) et l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) du Département de la Manche.

**REPUBLICQUE FRANÇAISE**  
Centre d'Action Sociale  
Département de la Manche

**cerfa**

### Demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées

Ce formulaire est émis par le Ministère chargé des personnes âgées

**Comment constituer votre dossier ?**

- 1 - Lire la notice explicative
- 2 - Remplir le formulaire (pages 5 à 9)
- 3 - Rassembler les documents justificatifs indiqués en page 4
- 4 - Envoyer le dossier (formulaire et documents justificatifs) soit à la caisse de retraite principale du domicile du demandeur, soit au département de résidence du demandeur

**Pour aller plus loin :**

- site internet du département de résidence du demandeur
- [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)
- [msa.fr](http://msa.fr)
- [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

**Notice, partie à conserver**

#### 1. Quelle prestation peut être demandée avec ce formulaire ?

Ce formulaire permet de demander l'une de ces prestations :

- **L'Accompagnement à domicile des personnes âgées**, mis en place par les caisses de retraite : l'Assurance retraite pour les retraités du régime général ou de la Fonction publique d'État et la Mutualité sociale agricole (MSA) pour les retraités du régime agricole ;
- **L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)**, mise en place par les départements.

L'Accompagnement à domicile des personnes âgées s'adresse aux retraités fragilisés qui ont besoin de préserver leur autonomie.

L'APA est destinée aux personnes ayant besoin d'aide dans les activités de la vie quotidienne ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Dans le formulaire (page 7, partie 4), un court questionnaire concernant le niveau d'autonomie du demandeur vous aidera à déterminer l'organisme compétent auquel adresser la demande.

Après étude de ce dossier par l'organisme compétent, une visite à domicile sera organisée afin d'évaluer plus précisément le niveau d'autonomie et les besoins du demandeur. S'il est éligible à l'une de ces prestations, un **plan d'aide personnalisé** lui sera proposé.

**!** Il existe également une aide à domicile mise en œuvre par le département : « l'aide à domicile au titre de l'aide sociale départementale ». Celle-ci est accordée sous certaines conditions, notamment de ressources. Son montant est récupérable sur la succession au décès du bénéficiaire.  
→ Pour plus d'informations, s'adresser au centre communal d'action sociale (CCAS) ou consulter [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr).

Possibilité de demander la **carte mobilité inclusion stationnement** (ancienne carte de stationnement), et/ou une **carte d'invalidité** ou **priorité** avec le certificat médical du formulaire.

**Aspect financier :** seule la copie de l'avis de non imposition ou d'imposition des revenus de l'année en cours du demandeur et de son conjoint (marié, pacsé ou concubin) est demandée.

En cas d'urgence, le certificat médical peut (sous réserve d'éligibilité) ouvrir des droits immédiats à l'APA. Une fiche alerte APA d'urgence est téléchargeable sur le site **manche.fr**

**N'hésitez pas à vous adresser au Centre médico-social de votre secteur**

**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT

[manche.fr](http://manche.fr)

#### CMS du Val de Vire

7, rue de la Libération  
50008 **SAINT-LÔ** Cedex  
02 33 77 25 30

#### CMS Marais du Cotentin

28, rue de la 101<sup>e</sup> Airborne  
50500 **CARENTAN-LES-MARAIS**  
02 33 71 63 63

#### CMS du Granvillais

15, avenue de la Gare  
50400 **GRANVILLE**  
02 33 91 14 00

#### CMS du Coutançais

2 bis, rue Rémy de Gourmont  
50207 **COUTANCES**  
02 33 17 40 40

## Pollens et allergènes

Article rédigé par Docteur Poullain  
du Pôle de santé de Carentan les Marais

### Les allergies saisonnières sont courantes chez les personnes âgées. 40 % de la population européenne est touchée par cette maladie.

De plus, des études indiquent que les réactions allergiques, y compris les allergies alimentaires, deviennent un problème de santé de plus en plus courant chez les seniors en raison des changements liés à l'âge dans leur système immunitaire.

#### Les signes de cette allergie sont :

- Les yeux rouges et qui démangent
- Le nez bouché
- Le nez qui coule
- Les éternuements
- Les yeux qui pleurent
- La toux
- La respiration sifflante
- Les maux de tête
- L'aggravation de l'asthme



Les déclencheurs sont principalement les pollens et les spores de moisissures.

#### Les bons gestes pour se prémunir de ces signes :

- 1. Limiter l'exposition aux pollens** : Aérez votre intérieur tôt le matin ou en soirée, lorsque la concentration de pollens dans l'air est plus faible.
- 2. Éviter les allergènes** : Gardez les fenêtres fermées, en particulier les jours secs et venteux. Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur pendant la saison pollinique.
- 3. Utiliser des médicaments** : Des antihistaminiques, des corticoïdes ou des décongestionnants peuvent être prescrits pour soulager les symptômes. Les gouttes oculaires et les sprays nasaux peuvent également être utiles.
- 4. Renforcer l'hygiène nasale** : Pour limiter l'intensité des symptômes, il est recommandé de renforcer l'hygiène nasale, par exemple en se rinçant le nez avec du sérum physiologique.

En suivant ces conseils, il est possible de réduire l'impact des allergies saisonnières et de soulager les symptômes associés.

Le réseau national de surveillance aérobiologique peut permettre d'être informé des risques liés aux pollens. [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

**Une déduction fiscale est une somme retirée de votre revenu imposable. Une réduction d'impôt est un montant déduit de vos impôts (si vous en payez). Un crédit d'impôt est aussi déduit ou remboursé si son montant dépasse celui de vos impôts (ou si vous n'en payez pas).**

### Le crédit d'impôt services à la personne

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt sur le revenu si vous employez un salarié à domicile. Le crédit d'impôt s'élève à **50 % des dépenses engagées** pour les prestations de services à la personne dans la limite d'un plafond qui varie entre 12 000 € et 20 000 € par an selon votre situation. Dans le cadre des services à la personne, la livraison de repas permet de bénéficier d'un crédit d'impôt.

### La réduction d'impôt pour les dépenses afférentes à la dépendance

Les dépenses ouvrant droit à une réduction d'impôt sont celles liées à la dépendance et à l'hébergement. La **réduction d'impôt est de 25 % des dépenses supportées**, dans la limite annuelle de 10 000 € par personne hébergée.

Si vous hébergez de façon permanente une ou plusieurs personnes de plus de 75 ans, vous pouvez déduire de vos revenus, sous conditions notamment de ressources, une somme représentative des dépenses que vous engagez pour elle(s) (nourriture, logement...).

La déduction est limitée à 3 786 € par personne accueillie en 2022.

### La réduction d'impôt pour dons aux associations

Le don aux associations peut donner lieu à une **réduction de l'impôt sur le revenu de 66 % voire à 75 %** du montant versé selon l'association choisie, dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Pour être éligible à la réduction d'impôt, vos versements, quelle qu'en soit la forme, doivent être désintéressés et ne comporter aucune contrepartie.

*Source: impôts.gouv.fr*





### Tarte printanière laitue et saumon

#### - Ingrédients -

- 1 pâte Brisée
- 150g de saumon frais
- 150g de petits pois
- 1 laitue
- 2 carottes
- 50g de parmesan
- 200g de ricotta
- 2 œufs
- 20cl de crème liquide
- sel et poivre
- muscade
- huile d'olive



- 1 - Préchauffez le four à 200°C (th.6-7).
- 2 - Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites suer les feuilles de laitue en remuant pendant 10 min. Salez et poivrez.
- 3 - Pelez et découpez les carottes en petits cubes.
- 4 - Versez de l'eau dans une casserole. Salez puis laissez-la bouillir.
- 5 - Incorporez carottes et petits pois. Après 10 min, les égoutter.
- 6 - Découpez ensuite le pavé de saumon frais en lardons.
- 7 - Étalez la pâte Brisée dans un moule.
- 8 - Cassez les œufs. Battez-les bien puis, ajoutez la ricotta, le parmesan râpé, et la laitue poêlée. Salez et poivrez à votre goût.
- 9 - Ajoutez carottes et petits pois, saumon et 1 pincée de muscade.
- 10 - Mélangez le tout et versez ce mélange sur la tarte puis placez à mi-hauteur du four.
- 11 - Au bout de 40 min, sortez la tarte et laissez-la reposer 10 min.

---

### Suggestion de lecture Proposée par Jocelyne

**Elle s'appelle Cécile.....Avant la seconde guerre mondiale, Cécile a tout pour être heureuse, un diplôme de dentiste, un mari médecin, Pierre, la vie devant eux..... Mais 39/45 va venir bouleverser ce scénario !**

“ Volontaire, courageuse, Cécile ne va pas tarder à prendre des décisions parfois scabreuses comme son échappée à Marcoing, près de Cambrai, pour voir son mari qui avait été emmené manu militari dans un camp où, sous les ordres des allemands, ils devaient soigner dans des conditions désastreuses les soldats blessés !

Plus tard, ne supportant plus le capharnaüm de Caen bombardée, elle prend son vélo et part vers Falaise où elle achète une maison, au Sud, y installe sa chère maman et, très vite, accueille des familles qui fuient la guerre qui se durcit !

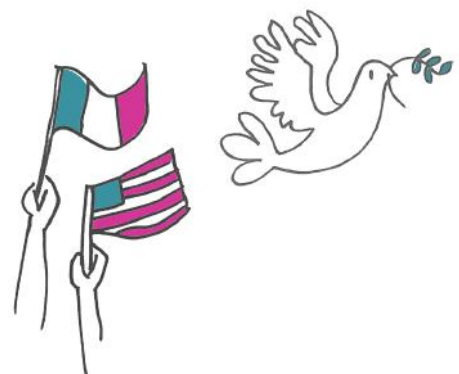
Pour cela, elle se fait agricultrice, achète un cheval, une vache, des poules et tentent de maintenir une vie acceptable !

C'était sans compter sur les difficultés de la cohabitation quand de surcroît s'installe d'office l'ennemi ! Puis elle doit composer avec l'arrivée pas si sympathique que cela des Anglais et des Canadiens, tout cela car sa maison si reposante se situe au cœur de la fameuse poche de Falaise pendant le débarquement ! ”





1. Quel événement a provoqué le début des conflits avec l'Allemagne en 1939 ?
  - a. l'invasion de la Belgique
  - b. l'invasion de l'Italie
  - c. l'invasion de la Pologne
2. Quel objet métallique possédait les parachutistes américains ?
  - a. le cliquet
  - b. le criquet
  - c. le briquet
3. "Les sanglots longs des violons de l'automne"  
Quel poète a écrit ces vers :
  - a. Baudelaire
  - b. Verlaine
  - c. Jacques Prévert
4. Quel nom est donné aux 8 premiers mois de la seconde guerre mondiale :
  - a. la drôle de guerre
  - b. la guerre froide
  - c. la guerre d'opposition
5. Quel est le nom de la séparation entre zone libre et zone occupée ?
  - a. Ligne Maginot
  - b. Ligne Vichy
  - c. Ligne de démarcation
6. Où les allemands pensaient-ils que le débarquement allait se faire ?
  - a. Vendée
  - b. Bretagne
  - c. Pas-de-Calais
7. En quelle année le Général de Gaulle a-t-il lancé l'appel du 18 juin :
  - a. 1939
  - b. 1940
  - c. 1943
8. Sur combien de plages les alliés débarquent-ils ?
  - a. 3
  - b. 5
  - c. 6
9. Qu'est ce que le mur de l'Atlantique ?
  - a. frontière maritime entre la zone libre et la zone occupée
  - b. le dispositif côtier de défense édifié par les allemands
  - c. frontière entre l'Allemagne et la France
10. Combien d'hommes ont débarqué en Normandie en 1944 ?
  - a. près d'1 million
  - b. près de 2 millions
  - c. près de 4 millions



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

## Le témoignage de Mme Legallais



Mme Legallais

Je suis née à la Barre-de-Semilly le 24 juillet 1922. Dernière d'une fratrie de 10 enfants composée de 7 filles et 3 garçons !

Etant donné que mes frères et sœurs aînés étaient partis, j'ai vécu comme une fille unique avec mes parents dans leur maison : une ferme à la Barre-de-Semilly.

Ensuite, je suis restée seule avec ma mère à partir de 6 ans quand mon père, souffrant, est décédé.

Lors de l'occupation, je vivais route de Bayeux, à l'époque situé à Sainte-Croix de Saint-Lô. L'entente avec l'occupant fut cordiale et sans problème.

### Partis à 19, revenus à 21

À partir de juin 1944, ce fut les premiers bombardements sur Saint-Lô. Notre maison fut en flamme et nous avons dû réunir nos affaires précipitamment. Après en avoir enterré une partie, nous avons chargé le reste pour prendre la route à cheval : c'est le début de l'Exode !

J'étais avec ma famille, 19 personnes dans le groupe dont deux de mes sœurs enceintes !

Dans un premier temps nous étions à Cerisy-la-Salle. Cependant, nous avons dû partir suite à l'arrivée des "Mongols" issus de l'Armée rouge qui sont arrivés avec l'artillerie.

Nous sommes arrivés ensuite à Saint-Georges-de-Reintembault, dans le sud Manche dans une ferme. C'est ici que mes sœurs ont accouché ! Un de mes neveux est né le 28 juillet 1944 à l'Ecole de Saint-Georges-de-Reintembault, et le second 8 jours plus tard !

21 jours après notre départ, mes beaux-frères passaient régulièrement à notre maison de la route de Bayeux. La demeure tenait toujours debout ! Heureusement, seul le parquet avait été abimé.

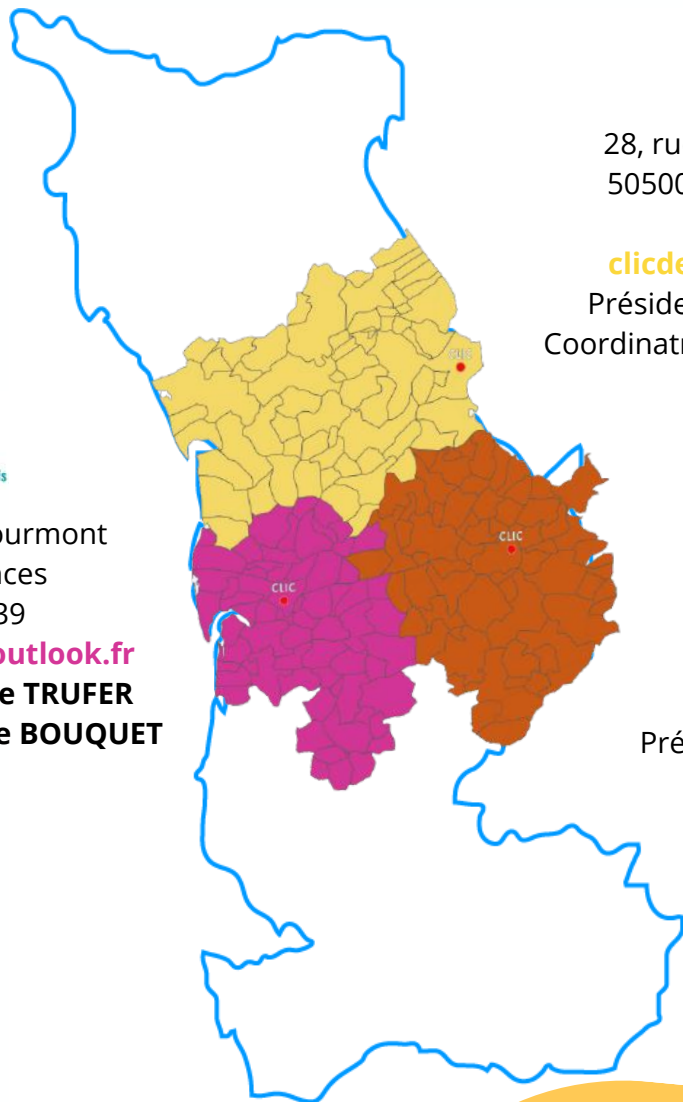
### Et après ...

À la libération, nous avons préféré ne pas retourner habiter à Saint Lô tout de suite.

Professionnellement je n'étais pas en reste. En 1944, j'étais chez Mme Delalande, une des plus grandes coiffeuses et parfumeuses de Saint-Lô.

À 23 ans, je quittai le domicile pour me marier le 25 avril 1946 puis nous avons ouvert un garage de 1950 à 1960.

Ensuite, nous avons déménagé à Saint-Clair-sur-l'Elle et j'ai commencé mon travail à la Fondation le Bon Sauveur dans le service cuisine où je fis toute ma carrière ... jusqu'à ma retraite ! Enfin, je me suis rapprochée de mon travail en m'installant à Saint-Lô puis à Agneaux où je vis désormais.



28, rue de la 101e Airborne  
50500 Carentan les Marais  
02.33.42.17.60

[clicdesmarais@orange.fr](mailto: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](mailto:clicducoutancais@outlook.fr)

Présidente : **Séverine TRUFER**  
Coordinatrice : **Isabelle BOUQUET**



7, rue de la libération  
50000 Saint-Lô  
02.33.06.04.71

[clic.saintlois@outlook.com](mailto:clic.saintlois@outlook.com)

Présidente : **Brigitte BOISGERAULT**  
Coordinateur : **Charley AMM**

## 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)

Illustrations : *Stéphanie*

