

# LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

## SOMMAIRE

- Calendrier  
des actions p. 2 à 5
- Espace ressources  
pour les aidants p. 6
- Témoignage  
d'un aidant p. 7
- Logement  
du Bien Vieillir p. 8
- Culture p. 9
- Les petits Plus p. 10 et 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 des Aidants

5 novembre 2024



**THÉÂTRE**

Place Jean Claude Lemoine

**50420 TESSY-BOCAGE**



# 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.

## Prévention des arnaques

*Mardi 10 décembre à 15h :*  
Centre Nelson Mandela de SAINT-LÔ

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

## Ateliers prévention des chutes

Ateliers gratuits animés par un ergothérapeute. Étirements, parcours de marche et d'équilibre, coordination et conseils pour se relever...

*Tous les mardis de 16h à 17h :*  
EHPAD Anaïs de Groucy PERIERS

Inscription 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**  
*Lundi 4 novembre à 14h :*  
Salle des associations  
(rue du haut Chemin) CRÉANCES

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

## Les premiers gestes qui sauvent

*Mercredi 13, mercredi 20  
et jeudi 28 novembre*  
Salle de SAINT-SAMSOM, 31 rue des ifs  
Inscription auprès du  
CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71

## 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.  
**TERRITOIRE DE COUTANCES MER ET BOCAGE**

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

## Truck Soliha

*lundi 18 octobre :*

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

*De 14h à 17h30*

Parking de l'ancienne salle des fêtes  
Rue des Claies de Vire, LA MEAUFFE

Renseignements au 06 37 59 10 96

## Manchons sensoriels

**A vos aiguilles ou crochets !**  
Lancez-vous dans la confection des manchons sensoriels ! Il s'agit de « manches » tricotées de plusieurs couleurs, avec différents points, agrémentées de rubans, boutons.... Ils seront ensuite distribués dans les EHPAD du territoire de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche **pour apaiser les personnes présentant des troubles cognitifs.**

Inscription auprès de  
Stéphanie LE BEHOT 02 33 76 50 95

## **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**  
**SAINT-SEBASTIEN-DE-RAIDS**

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

## **“La socio-esthétique pour reprendre confiance en soi “**

Des “bulles de bien-être “  
pour se ressourcer et se revaloriser

*A Lessay les jeudis du 14 novembre  
au 19 décembre de 15h à 17h*

Inscription à la Maison du Pays : 02 33 45 08 39  
OU

*A Coutances les mardis du 12 novembre  
au 17 décembre de 10h à 12h*

## **“Aide aux aidants”**

L’atelier qui “aide à aider”

*Les mardis du 12 novembre  
au 10 décembre de 14h30 à 16h*

## **“Gestion du stress”**

(Re)trouver du contrôle et de la sérénité

*Les vendredis du 15 novembre  
au 13 décembre de 10h à 12h*

*Logement du Bien Vieillir de Coutances*  
Inscription gratuite au 02 33 45 08 39

## **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

## **Séance code de la route**

*Mardi 19 novembre* : Salle des fêtes  
de SAINT-JEAN de SAVIGNY

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

## **Prévention des AVC**

*Mardi 12 novembre*  
**SAINT-JEAN-des -BAISANTS**

*Mardi 19 novembre*  
**Mairie de PONT-HEBERT**

Inscription 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.

*Les lundis - 14h - 16h*  
**Résidence Saint-Vincent - COUTANCES**

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

## Senior, je prends soin de moi

Ateliers collectifs et gratuits  
pour renforcer l'estime de soi.

### 5 séances hebdomadaires

à partir du jeudi 14 novembre - 14h

Résidence du donjon - LA-HAYE

Inscription auprès  
de la COCM : 02 33 76 50 95

à partir du jeudi 19 novembre - 14h  
Salle d'activités à ACCUEIL - SAINTE-MÈRE

Inscription auprès  
de A.C.C.U.E.I.L : 02 33 21 71 30

## “Marcheurs en bonne compagnie”

Des marches conviviales pour rencontrer  
de nouvelles personnes près de chez soi.  
Avec exercices permettant d'améliorer les  
capacités d'équilibre, d'endurance, de force  
musculaire et de souplesse.

### Conférence de lancement

le mercredi 30 octobre à 10h  
au CCAS de COUTANCES

Inscription auprès de Thibaut  
« Eté Indien » au 03 10 93 06 60 ou  
[groupe@ete-indien-editions.fr](mailto:groupe@ete-indien-editions.fr)

## Journée prévention des chutes

Différents ateliers vous sont proposés  
pour prévenir les chutes.

le mardi 26 novembre - 14h

Pôle santé - LA-HAYE

Inscription auprès  
de la COCM : 02 33 76 50 95

## Groupe d'entraide et de lien social

Un moment de convivialité pour les  
personnes déficientes visuelles  
et leurs aidants.

Chaque dernier lundi du mois à 20h30  
109 rue René Gendrin - SAINT-LO  
Renseignements auprès de l'association  
Accès Cité 02 14 39 32 51



## Conférence en Visio au Logement du Bien Vieillir

### “Accepter l'aide extérieure”

Lorsqu'une relation d'aide entre une  
personne aidée et son proche aidant  
atteint une certaine limite, l'intervention  
de professionnels extérieurs s'avère  
nécessaire. Mais accepter ces aides  
extérieures n'est pas toujours aisé  
et ne va pas toujours de soi.

Jeudi 28 novembre - 14h30

Inscription gratuite : 02 33 45 08 39  
Places limitées

## Initiation informatique

Les EPN de la **Communauté de  
Communes Côte Ouest Centre Manche**  
proposent des initiations informatiques  
ou utilisation du smartphone au plus  
près de chez vous.

Aussi, n'hésitez pas à vous manifester,  
peut-être qu'une session est déjà  
programmée dans votre commune ou  
que c'est l'occasion d'en proposer une.

Contact : Stéphanie LE BEHOT  
02 33 76 50 95

# Journée des Aidants

5 novembre 2024

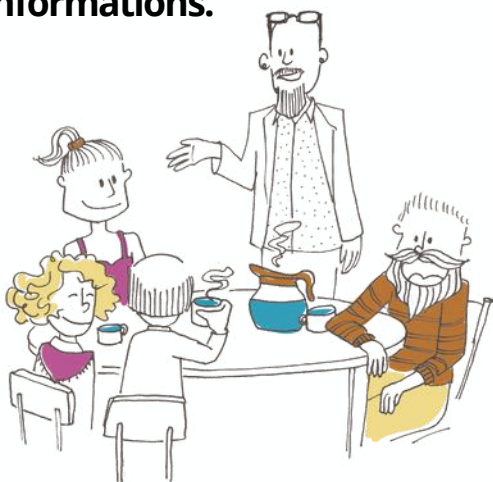
10h - 17h / Théâtre de TESSY-BOCAGE

- **10h : Ouverture des stands**
- **10h30- 11h30 : Conférence sur l'habilitation familiale** avec le Pôle Ressource de l'Association Tutélaire des Majeurs Protégés de la Manche
- **11h30 - 14h30 : ré-ouverture des stands**
- **14h- 16h : Débat théâtral « Mathilde, Jacques et les autres »** par la troupe VOL DE NUIT. Ce spectacle proposé par l'ASEPT 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 et Monsieur LOISEAU, psychologue.
- **15h30- 17h : ré-ouverture des stands**

## La Pause Café des aidants

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.

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.**



Hôpital proximité  
site EHPAD

**CARENTAN-LES-MARAIS**

Judi 24/10, 21/11, 19/12  
14h30 à 16h30

EHPAD La Haye  
Montsenelle

30, route des Moulins  
Prétot-Sainte-Suzanne

**MONTSENELLE**

Lundi 14/10, 18/11, 9/12  
14h30 à 16h30

EHPAD Louis Perier

21 Rue Fernand Lechanteur

**AGON-COUTAINVILLE**

Mardi 15/10, 19/11, 17/12  
14h30 à 16h30

EHPAD Anais de Groucy  
Rue Bastogne

**PÉRIERS**

Vendredi 18/10, 22/11,  
20/12  
14h30 à 16h30

Maison de la vie  
associative

Rue des charmillles

**SAINT-LÔ**

Judi 17/10, 14/11, 12/12  
De 14h30 à 16h30

Centre Médico Social

2 bis Rue Rémy Gourmont

**COUTANCES**

Lundi 21/10, 25/11, 16/12  
14h30 à 16h30

**Votre proche peut être accueilli en contactant votre CLIC 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.

Contactez le CLIC de votre territoire.

## ERA Centre Manche Espace Ressources pour les Aidants

### ➡ C'est quoi un Espace Ressources pour les aidants ?

C'est un service des CLIC du Centre Manche auprès duquel chaque proche aidant peut se renseigner par téléphone sur les aides qu'il peut solliciter et sur les structures de répit qui existent dans le centre Manche.

Il propose un **accueil de proximité gratuit et confidentiel** pour apporter de l'écoute, de l'information, du soutien, des conseils personnalisés et des solutions de répit en fonction de chaque situation. Il **accompagne les aidants dans les démarches** et les oriente vers les professionnels adéquats.

#### Il donne des renseignements sur :

- **Le soutien à domicile** : services d'aides à domicile, services de soins à domicile, portage de repas, téléalarme, adaptation du logement ....
- **Les droits** (aides financières, mesures de protection, ...).
- **Les structures d'hébergement** (accueil familial, résidences autonomie, EHPAD...).
- **Les aides au répit.**

**L'ERA peut mettre en place des actions en faveur des aidants** comme *la Journée des aidants* qui aura lieu cette année à Tessy Bocage ou *les pauses café des aidants* qui ont lieu sur différents secteurs...

### ➡ À qui s'adresse l'Espace Ressources pour les aidants ?

**À toute personne qui accompagne un proche aidant quelque soit son âge.**

Les proches aidants accompagnent des personnes en perte d'autonomie malades, âgées et/ou en situation de handicap, sans condition d'âge. Ils leur apportent de l'aide pour les actes de la vie quotidienne, à titre non professionnel. Il peut s'agir d'un conjoint, d'un enfant, d'un parent, d'un voisin ou d'un ami...

**N'hésitez pas à appeler le CLIC de votre secteur :**

**CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39**

**CLIC des Marais : 02 33 42 17 60**

**CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71**

## Témoignage écrit par Pierrette aidante de son époux

**Être aidante ne s'apprend pas, cela se vit.** J'ai commencé il y a 6 ans avec **la maladie d'Alzheimer de mon époux**. A vrai dire, elle était déjà là depuis un bon moment avant qu'elle soit diagnostiquée. Et mes débuts ont été mouvementés et très douloureux. **J'étais seule dans ce combat où les troubles de l'humeur me démolissaient.** Je ne percevais pas l'Alzheimer dans les colères de mon mari. Je ne comprenais pas pourquoi il avait tant changé ! **Nous étions ennemis...**



**Et puis un jour, nous avons eu le verdict après les premiers oublis.**

Alors commence le début d'un autre épisode. **L'équipe Mobile Alzheimer** entre dans la boucle, puis **la plateforme de répit de la Manche** et pour la première fois depuis longtemps, je me sens moins seule dans les troubles de l'humeur que peut engendrer l'Alzheimer.

**J'ai commencé à comprendre cette maladie quand j'ai fait partie de la Pause café des aidants.** Nous nous rejoignons une fois par mois autour d'un café et nous échangeons tous ensemble avec un psychologue. Il me fait comprendre la souffrance que mon mari peut éprouver par ses troubles cognitifs. **Cela m'aide à avancer, à ne pas culpabiliser et surtout je grandis à chaque séance.** Finalement, l'Alzheimer se vit et je comprends mieux donc je ne combats plus, mais j'accepte que la maladie transforme mon aidé.

**Se faire aider en étant aidante dans la maladie est primordial,** sinon on s'écroule dans l'incompréhension, la colère, la souffrance. **Le passage d'une infirmière** m'a également aidé. Elles sont d'une grande écoute au quotidien. **Une psychologue** m'aide au mieux à me réajuster dans les péripéties de cette maladie. Sans compter sur la bienveillance de **la neuropsychologue** qui m'épaulé quand je sonne l'alarme de détresse.

Grâce à toutes ces belles personnes, **je ne suis plus seule dans mon rôle d'aidante,** elles me regonflent quand je suis en perte de vitesse. Je prends toutes les opportunités que l'on me propose pour mieux avancer. Dernièrement, **les ateliers de l'épuisement de l'aidant** m'ont été très bénéfiques. J'ai compris que je devais me faire plaisir pour être mieux dans ma tête et forcément mieux pour aider, moi qui ne me l'autorise pas ! Je regarde le problème à l'envers : **se sentir mieux en étant aidante et mieux sera mon aidé.**

J'ai grandi grâce à toutes ces personnes bienveillantes. Je me suis modifiée encore et encore quand la maladie avance par petits paliers.

**Être aidante finalement c'est une aventure mais aussi une belle histoire !**

**Pierrette Bourget**



VENEZ DÉCOUVRIR

# Le logement du bien vieillir

Comment aménager son logement pour mieux vieillir chez soi

**Vous souhaitez rester vivre le plus longtemps possible chez vous et faciliter votre quotidien.**

Cela est possible mais peut nécessiter quelques aménagements qui ne changeront pas vos habitudes mais simplifieront votre vie.

**Afin de découvrir des solutions et rendre votre logement plus sécurisé pour éviter les chutes,** les CLIC Centre Manche vous proposent de venir visiter le logement témoin du "Bien Vieillir".



ADRESSE

19, rue du Docteur Guillard  
50 200 COUTANCES  
02 33 45 08 39

## Rejoignez le club utilisateurs

- Espace de démonstration destiné aux seniors, aux aidants, à leur famille et aux (futurs) professionnels du maintien à domicile.
- Venez découvrir des astuces et solutions simples qui préserveront la sécurité et le confort dans votre logement.
- Visite guidée par un ergothérapeute. Sur rendez-vous.



## LES ÉQUIPEMENTS



**Cet espace s'adresse :**

- Aux personnes âgées ou en situation de handicap,
- Aux aidants de personnes en perte d'autonomie,
- Aux professionnels œuvrant pour les personnes en perte d'autonomie.

## Exposition

**jusqu'au  
21 décembre 2024**

**Entrée libre**

Du mardi au samedi  
de 14h à 18h  
Le jeudi  
de 12h à 18h

**Musée Quesnel-Morinière**  
2, rue Quesnel-Morinière  
50200 COUTANCES  
**02.33.07.07.88**  
[musee@ville-coutances.fr](mailto:musee@ville-coutances.fr)



Loin de l'image des villes bétonnées d'après-guerre, le centre de Coutances semble avoir conservé son charme d'avant-guerre. Et pourtant, détruite à 65 % par les bombardements de juin 1944, la petite cité a été entièrement repensée par un architecte, dont le nom est associé aussi à la reconstruction de Saint-Malo : Louis Arretche.

**Vivre dans les décombres, se reloger provisoirement, s'impatienter... Les Coutançais ont vécu dans un chantier qui dura plus de 20 ans.**

**L'exposition nous fait revivre cette histoire pour mieux comprendre la ville d'aujourd'hui.**

**Venez avec vos petits-enfants !**

Ils pourront découvrir l'espace "Petit architecte" !

## Recette Sablés de Noël

### - Ingrédients -

- 1 bouchon de vanille
- 1 pincée de sel ou sel fin
- 1 œuf
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 250 g de farine

1. Mélanger l'œuf, le sucre et le sel. Ajouter ensuite la farine et malaxer.
2. Ajouter le beurre (sorti avant) par petits morceaux et pétrir jusqu'à obtenir une boule.
3. Étaler la boule de pâte au rouleau sur un plan de travail fariné pour obtenir une épaisseur de 2 à 3 mm environ.
4. Puis utiliser des emportes pièces pour faire les découpes.
5. Enfourner pendant 10 minutes maximum à 180° dans un four préchauffé et bien surveiller !
6. Laisser refroidir sur une grille et conserver dans une boîte en métal pendant environ 2 semaines.



## Bricolage Décors de table en sapin de Noël

proposé par Marie-Françoise

### - Matériaux -

- 3 carrés de cartonnage de 15 x 15 cm pour un grand sapin (les dimensions sont au choix)
- Rubans



1. Plier chaque carré dans le sens de la diagonale et bien marquer le pliage.
2. Prendre le premier carré : le long de la pliure du premier, coller le deuxième en faisant correspondre la pointe du haut.
3. Coller le troisième carré le long de la pliure du deuxième.
4. Pour terminer, fixer un ruban pour fermer le sapin.

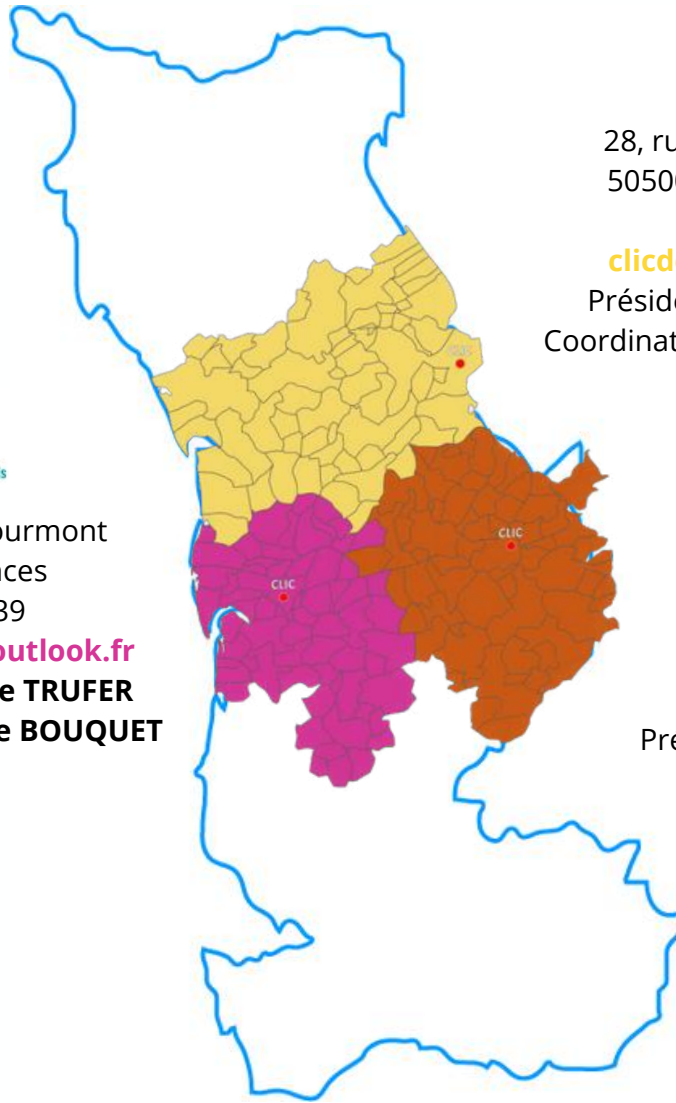
*À l'intérieur, on peut coller les vœux, un menu etc...*



1. Quel pays a popularisé le Père Noël tel que nous le connaissons aujourd'hui ?  
A. Norvège B. États-Unis C. Islande
2. Combien de rennes possède le Père Noël ?  
A. 7 B. 8 C. 9
3. De quel pays est originaire le calendrier de l'avent ?  
A. Slovaquie  
B. Espagne  
C. Allemagne
4. Comment s'appelle le village du Père Noël situé en Laponie finlandaise ?  
A. Gesunda  
B. Drobak  
C. Rovaniemi
5. Dans le film "Le Père Noël est une ordure", pourquoi Félix est-il déguisé en Père Noël ?  
A. Pour voler de l'argent aux enfants qui se font photographier avec lui  
B. Pour apitoyer sa femme Zézette  
C. Pour promouvoir un spectacle de strip-tease
6. Quel chant de Noël parmi les suivants serait le plus ancien ?  
A. Les anges dans nos campagnes  
B. Vive le vent  
C. Mon beau sapin
7. Saint-Nicolas, qui a inspiré le Père Noël, aurait été...  
A. Un évêque  
B. Un roi  
C. Un empereur
8. Que signifie le mot « Noël » ?  
A. Hiver  
B. Nativité  
C. Célébration
9. D'où est originaire la tradition du sapin de Noël ?  
A. Allemagne  
B. Laponie  
C. Alsace
10. Lequel des Rois mages apporte l'encens ?  
A. Gaspard  
B. Melchior  
C. Balthazar



RÉPONSES : 1-A, 2-C, 3-C, 4-C, 5-C, 6-A, 7-A, 8-B, 9-C, 10-A



**CLIC**  
des Marais

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**

**CLIC**  
du Coutançais

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**

**CLIC**  
du Pays Saint Loïs

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**



*Joyeuses fêtes  
de fin d'année*

Illustrations : *Stéphanie*

