

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Calendrier des actions

p. 2 à 4

Habitat

p. 5

Pour les aidants

p. 6

Présentation de la MSA

p. 7 et 8

Séjour Partage

p. 9

Les petits Plus

p. 10 et 11

Carte des CLIC

p. 12

Les CLIC, Centres Locaux d'Information et de Coordination, ont pour mission de déployer, avec les partenaires locaux, des actions collectives d'information et de prévention favorisant le "Bien Vieillir".

Vieillir avec plaisir

Jeudi 12 juin



THÉÂTRE INTERACTIF - GRATUIT
Espace culturel Louis Costel
SAINT-SAUVEUR-VILLAGES

**Pièce de théâtre pour parler sans tabou
d'un sujet peu abordé : l'amour.**

Est-il encore possible d'aimer ?

Comment s'accepter avec l'âge ?

Un débat sera animé par un professionnel
de santé à l'issue du spectacle.



Actions ponctuelles

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. Elles sont destinées aux retraités, aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants.

mercredi 9 avril - 14h30

Salle des fêtes de **RONCEY**

Dictée intergénérationnelle

Inscription gratuite : 07 86 45 36 51

vendredi 11 avril - 14h

Maison de quartier **COUTANCES**

Atelier chant

Renseignements auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

à partir du mercredi 16 avril
à l'ancienne clinique **CARENTAN**

- 15h à 16h

Bouger pour ne plus chuter

10 séances d'activités physiques
adaptées tous les mercredis
Inscription gratuite auprès du
CLIC des marais 02 33 42 17 60

mercredi 16 avril - 9h30 à 17h30

GAVRAY-SUR-SIENNE

jeudi 17 avril - 9h30 à 17h30

SAINT-SAUVEUR-VILLAGES

mardi 6 mai - 9h30 à 17h30

SAINT-MALO-DE-LA-LANDE

Mini café de l'audition

Informations et tests auditifs gratuits
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

mercredi 30 avril - 14h30 à 16h30

SAINT-LOUET-SUR-VIRE

Balade botanique en musique

avec Patrick Martin,
guide botaniste et musicien
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71



mardi 6 mai - 14h

Salle de la filature **GOUVILLE-SUR-MER**

Conférence sur la prévention des Accidents Domestiques

Suivie de deux ateliers les **12 et 13 mai**

vendredi 16 mai - 9h30

COUTANCES

Journée de la Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire

Atelier cuisine - Repas partagé - Balade
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

lundi 19 mai - 14h30

Salle de la convivialité **DOVILLE**

Gardez ses pieds en bon état de marche

Réunion d'information animée
par une pédicure podologue
Renseignements auprès du
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Actions ponctuelles

à partir du mardi 20 mai

Salle de l'Espace France Services

CARENTAN-LES-MARAIS

Ateliers socio-esthétiques

6 séances pour reprendre confiance en soi

Inscription auprès de France Services 09 85 60 01 33

mardi 20 mai - 14h30 à 16h30

MOON-SUR-ELLE

Balade botanique en musique

avec Patrick Martin, guide botaniste et musicien

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

jeudi 22 mai - 18h30

lieu à définir

Assemblée générale du CLIC Pays saint lois

contacter le 02 33 06 04 71

lundi 26 mai - 14h30

COUTANCES

Flânerie botanique et musicale

"Faites vous une fleur", Offrez-vous ce temps de délasserment, de dépaysement et de ressourcement qui vous attend à tout bout de champ !

Sur inscription auprès du CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

mercredi 4 juin - 14h

Salle des fêtes **HAMBYE**

Conférence Prévention arnaques

Avec la Gendarmerie de Bréhal

jeudi 12 juin - 14h à 16h30

Espace culturel **SAINT-SAUVEUR-VILLAGES**



jeudi 12 & vendredi 13 juin

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

Bienvenue à la retraite

2 jours pour bien préparer sa retraite autour des démarches administratives, de comment gérer son temps et de la prévention santé

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

mercredi 18 juin - 14h30

LA HAYE

Balade botanique

Renseignements auprès du CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Actions continues

Solidarité senior *avec UnisCité* (jeunes en service civique)

Visite à domicile de personnes isolées de plus de 65ans (jeux, lectures...)

Territoire du **PAYS DE SAINT LOIS**
Contact CLIC du Pays de Saint lois
02 33 06 04 71 / 06 80 23 16 83

Ateliers numériques

avec Raphaël Duchemin

Tous les vendredis
(sauf vacances scolaires)

10h-12h débutant

14h-16h intermédiaire

16h-18h initié

MAIRIE DE **ST-EBREMOND-DE-BONFOSSE**
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Pays de Saint lois
02 33 06 04 71 / 06 80 23 16 83

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 du **COUTANCES MER & BOCAGE**
Information auprès du
CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39

Ateliers bien-être et cuisine

Favoriser le partage et la convivialité.

Un vendredi sur deux

Maison de quartier Claires Fontaines
COUTANCES

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

Une fois par mois

CARENTAN / MONTSENELLE / LA FEUILLIE
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

Ateliers Mémoire

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

Les lundis - 14h à 16h

Résidence Saint-Vincent - **COUTANCES**
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39

Instant shopping dans les EHPAD

L'association **AFERE** vient à la rencontre des résidents des EHPAD du territoire de Côte Ouest Centre Manche et propose la mise en place de boutiques éphémères.

le 17 avril EPHAD de **LA HAYE du PUIITS**

le 15 mai EPHAD de **CRÉANCES**

le 19 juin EPHAD de **LESSAY**

de 14h30 à 16h30

Renseignements à la Communauté
de Communes 02 33 76 50 95

Pour connaître toutes les activités proposées sur le Centre Manche,
rendez-vous sur le site : clic-centre-manche.fr



Le truck SOLIHA est un véhicule aménagé qui se déplace pour informer des aides financières pour réaliser des travaux d'adaptation ou de rénovation et pour présenter des solutions simples à mettre en œuvre dans un logement pour y vivre le plus longtemps possible.



Venez le découvrir sur les marchés :
 le 15 mai - **Saint-Sauveur-Villages**
 le 20 mai - **Agon-Coutainville**
 le 12 juin - **Coutances**

Le logement du Bien Vieillir

**Venez découvrir
 le logement
 du bien vieillir
 ou**
 Comment aménager
 son logement pour
 mieux vieillir
 chez soi.

**N'hésitez pas
 à prendre
 rendez-vous en
 contactant le
 02 33 45 08 39.**

**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".

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.

ADRESSE

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

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.

Espace Ressources pour les Aidants Centre Manche

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.

Accueil téléphonique 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.

N'hésitez pas à appeler le CLIC de votre secteur

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 apporter des solutions pour éviter l'épuisement.

EHPAD Anaïs de Groucy

Rue Bastogne

PÉRIERS

Vendredi 4/04,

16/05, 13/06

de 14h30 à 16h30

Hôpital proximité

site EHPAD

CARENTAN-LES-MARAIS

Jeudi 24/04, 22/05,

20/06 de 14h30 à 16h30

Maison de la vie

associative

Rue des charmilles

SAINT-LÔ

Jeudi 3/04, 15/05,

12/06 de 14h30 à 16h30

EHPAD Louis Perier

21 Rue Fernand Lechanteur

AGON-COUTAINVILLE

Mardi 29/04, 27/05,

24/06 de 14h30 à 16h30

EHPAD La Haye

Montsenelle

30, route des Moulins

Prétot-Sainte-Suzanne

MONTSENELLE

Lundi 28/04, 26/05,

23/06 de 14h30 à 16h30

Centre Médico Social

2 bis Rue Rémy Gourmont

COUTANCES

Lundi 5/05, 2/06,

30/06 de 14h30 à 16h30

Votre proche peut être accueilli en contactant votre CLIC une semaine avant.

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.

La MSA aux côtés des seniors

Soucieuse d'accompagner le bien vieillir de ses ressortissants et des populations rurales, la MSA propose une palette d'aides et d'actions d'accompagnement en faveur des seniors.

Zoom sur son action sociale et plus encore...

Des aides d'action sociale

Les personnes âgées en perte d'autonomie qui souhaitent rester à domicile peuvent bénéficier de diverses aides versées par la MSA Côtes Normandes : aide à domicile, téléassistance, portage de repas, aide à la sortie d'hospitalisation, aides à l'amélioration de l'habitat et à l'accessibilité du logement. Elle offre également des conseils techniques pour l'habitat, des aides pour les frais de santé et d'hygiène, pour l'achat de prothèses, des prestations d'accompagnement pour les soins palliatifs et des aides pour les aidants.

La santé des aidants

Être aidant d'un proche en perte d'autonomie (malade ou handicapé) peut affecter votre santé. **Pour vous soutenir, la MSA a créé les "Instants aidants", un service gratuit et personnalisé.**

Il s'adresse à tout aidant, quel que soit son régime d'assurance maladie. Avec l'aide d'un référent infirmier, vous bénéficiez d'un accompagnement par téléphone pour évaluer votre situation, identifier vos besoins et vous orienter vers des solutions adaptées, tout en respectant votre rythme et vos disponibilités.

Des séjours adaptés

Depuis longtemps, **la MSA défend l'idée que les vacances sont bénéfiques pour la santé.** Elles contribuent à l'épanouissement personnel et favorisent les liens sociaux. Si vous êtes senior ou aidant d'une personne en perte d'autonomie, la MSA vous propose des séjours organisés en partenariat avec l'AVMA* et l'ANCV*, spécialement adaptés aux personnes isolées, aux aidants et à leurs proches.

Le prochain séjour aura lieu en octobre :

n'hésitez pas à nous contacter au 02 31 25 38 80 pour plus d'informations !

La MSA propose également des séjours intergénérationnels appelés "PART'AGE", qui réunissent des jeunes des MFR* ou des lycées agricoles avec des personnes âgées pendant une semaine, dans le but de créer des liens et de lutter contre l'isolement des seniors.

*Association de Vacances de la Mutualité Agricole

*Association Nationale des Chèques Vacances

*Maisons Familiales et Rurales



La MSA aux côtés des seniors (suite)

Des MARPA où il fait bon vivre!

Pour répondre à la demande des aînés en milieu rural souhaitant vivre en sécurité près de chez eux, la MSA a créé les MARPA (Maisons d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie) dans les années 80.

Ces structures permettent aux retraités de vivre dans des logements adaptés, tout en bénéficiant de services d'accompagnement et en restant impliqués dans la vie locale. **Trois MARPA sont présentes sur notre territoire**, offrant un cadre de vie convivial avec environ 20 logements individuels : "Les Chaumières" à **Moyon Village**, "Le Jardin Secret" à **Tessy-Bocage**, et "Les Tilleuls" à **Hambye**.

Vous êtes intéressé(e) ? N'hésitez pas à les contacter pour + de renseignements

Des actions de prévention

La commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées (CFPPA) a pour objectif de **coordonner dans chaque département les actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans et leurs financements**. Elle réunit plusieurs acteurs dont le Conseil Départemental de la Manche, l'Agence Régionale de Santé, la MSA, la Carsat...

Dans ce cadre, la CFPPA a financé par exemple des projets d'ateliers numériques pour les seniors, animés par l'association "Présence verte", en partenariat avec les acteurs locaux.

Des valeurs : Solidarité et mutualisme

La Mutualité Sociale Agricole (MSA) est la Sécurité sociale des exploitants agricoles, salariés et employeurs du secteur agricole. Entrée unique, elle propose des prestations couvrant l'ensemble de la protection sociale : retraite, famille, santé, recouvrement des cotisations. Elle repose sur un fonctionnement solidaire, selon lequel chacun cotise en fonction de ses moyens et reçoit selon ses besoins.



Du 5 au 16 mai 2025, les adhérents de la MSA seront invités à élire leurs nouveaux délégués pour un mandat de cinq ans. Les délégués MSA représentent, portent la voix et défendent les intérêts de l'ensemble des adhérents.

Le séjour partage de Cabourg en 2024 écrit par Brigitte

Début 2024, **l'école MFR de St Sauveur Villages** et **les Clic du centre Manche** se sont associés avec **la MSA** pour organiser un **séjour intergénérationnel** dans le cadre de la formation des élèves vers les services à la personne.

“ Quand Virginie, coordinatrice du Clic, m'a proposé d'y participer, je ne me suis pas sentie concernée... Mais si, je suis dans la tranche d'âge invitée, **le programme est alléchant** et **permettre à des jeunes de réaliser leur projet**, tous ces arguments ont fini par me convaincre de m'y inscrire.

Une première rencontre à St Sauveur nous a permis de faire connaissance, puis le lundi 3 avril, **15 seniors et 18 jeunes** quittaient la Manche en direction de Cabourg, au bord de la côte fleurie. Un programme très diversifié nous était préparé. Il nous a permis, jeunes et moins jeunes, de faire plus ample connaissance. Nous avons **découvert des talents de peinture, d'écriture, de chanteurs, d'animateurs**. Lors de la **visite de la ville**, nous avons pu admirer les belles constructions de la cité balnéaire, nous avons déambulé dans le marché et Camille nous a permis de négocier le prix des saucissons. Notre résidence se trouvant face à la mer, nous avons pu faire de **belles balades sur la longue digue**. À Sallenelles, nous avons **visité la maison de la nature et de l'estuaire**, qui présente la faune et la flore de l'embouchure de l'Orne.



Ces quelques jours de vacances ont été un séjour de rencontres intense, jeunes et seniors ont partagé toutes les activités et les moments de restauration. Et c'est avec bonheur que nous nous sommes retrouvés, acteurs ou spectateurs, lors du défilé de mode de la semaine bleue en octobre dernier.”

Quel que soit l'endroit où vous vivez, en ville ou à la campagne, accédez aux services publics dans les France services et M@nche services !

Vous serez accueillis par des personnes formées et disponibles pour vous orienter et vous accompagner dans vos démarches du quotidien.

- France services uniquement



- France services et M@nche services

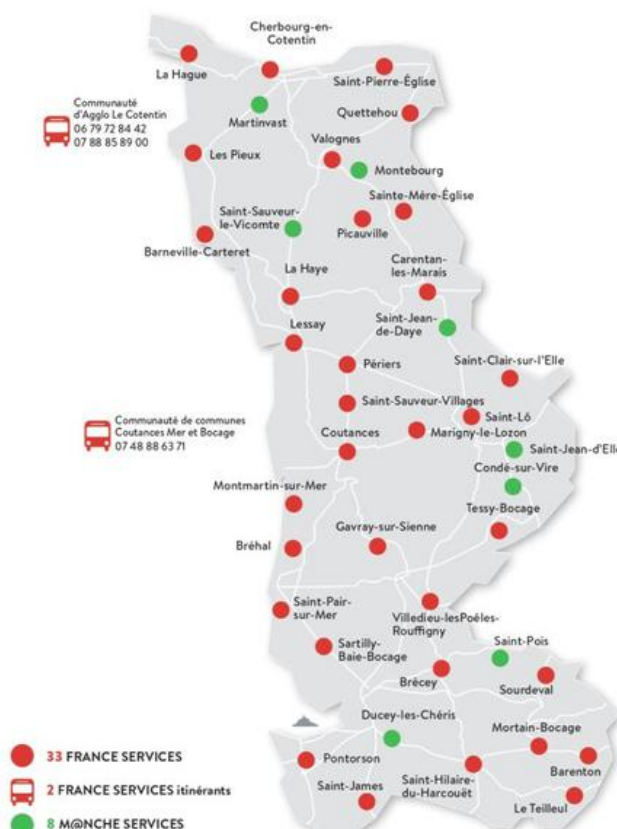


Vous avez besoin :

- de renseignements ou de prendre un rendez-vous avec un des services partenaires ?
- d'échanger directement avec un agent partenaire via un Visio-accueil (France services) ?
- d'utiliser un ordinateur en libre service ?
- d'être accompagné pour votre déclaration de revenus ou une demande de carte grise ?
- d'informations sur les aides et allocations, les droits à la retraite ?
- de créer une adresse mail ?

RETROUVEZ VOS

FRANCE SERVICES et M@NCHES SERVICES



**Rendez-vous dans le lieu d'accueil
le plus proche de chez vous !**



- Ingrédients -

- 250 g de fromage blanc
- 200 g de carottes
- 200 g de brocolis
- 200 g de courgettes
- 150 g de yaourt
- 150 g de crème fraîche
- 70 g de gruyère râpé
- 4 oeufs
- 1 carotte
- 1 bouquet de persil haché
- Beurre
- Sel, Poivre

Recette Quiche aux légumes sans pâte

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Éplucher la carotte et l'émincer en fines lanières dans sa longueur.
3. Dans un récipient, battre les œufs en omelette avec le fromage blanc, le yaourt, la crème fraîche, le persil, le sel et le poivre.
4. Garnir un plat à tarte de papier sulfurisé et badigeonner de beurre. Déposer des lanières de carottes dans le fond, verser la préparation, puis déposer les légumes en rondelles et fleurettes en couches successives et tasser.
5. Parsemer de gruyère râpé puis enfourner 40 min. Une fois le dessus gratiné, sortir le plat du four.
6. Déguster la quiche aux légumes en entrée ou en plat principal, seule ou accompagnée d'une salade.

Astuces pour le jardin Le jardin au Printemps

- **Semer puis repiquer les légumes d'été.** Dès le mois de mars, semez les légumes d'été (la tomate, l'aubergine, le poivron ou la courgette) dans des petits godets biodégradables. Vous pourrez ensuite les repiquer en terre directement dans votre potager aux alentours du mois de mai.
- **Tailler les arbres et arbustes.** Dès les premiers bourgeons, effectuez les toutes dernières tailles sur vos arbres et arbustes avant que les nouvelles feuilles et branches ne se mettent à pousser.
- **Fleurir votre jardin au printemps.** Le printemps est le moment idéal pour planter les fleurs vivaces et arbustes. Vous pouvez par exemple planter des *Adonis*, *Anémones*, *Iris* ou *Cœur de Marie*.
- **Scarifier la pelouse.** Il s'agit d'enlever la mousse qui s'est formée entre les brins d'herbe et qui empêche la pelouse de respirer. N'oubliez pas de mettre une fine couche d'un mélange de sable et terreau.
- **Nettoyer le potager.** Avant de replanter en terre, bêchez légèrement la terre et ajoutez du compost.
- **Semer en terre les légumes primeurs.** Après les gelées vous pouvez semer en terre la carotte, le radis, la pomme de terre, les petits pois ou la laitue.





2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

clicducoutançais@outlook.fr

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



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

clicdesmarais@orange.fr

Présidente : **Maryse LE GOFF**
Coordinatrice : **Virginie FLAMBARD**



7, rue de la libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71

clic.saintlois@outlook.com

Présidente : **Brigitte BOISGERAULT**
Coordinatrice : **Laëtitia HONORE**

3114

SOUFFRANCE PRÉVENTION DU SUICIDE

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide.

Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute. Sur ce site, vous trouverez des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter. Le 3114 est piloté par le Ministère en charge de la santé.

