

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Introduction p. 1

Actions p. 2 à 4

Partenaires p. 5 à 6

Santé p. 7

Les petits Plus p. 8 à 11

- Patrimoine

- Recette

- Jeux

- 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".

changer d'air
détente
MER balades
Partage
famille
ÉTÉ
Soleil
nature
écoute
Vivre ensemble
SANTÉ relaxation
bien-être
rencontres bonheur

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.

Balades botaniques

Une balade botanique est l'occasion de découvrir le **patrimoine végétal** qui nous entoure.

Les plantes vous livreront leurs vertus **médicinales** et **gustatives**.

11 juillet - 14h30 - CARENTAN LES MARAIS

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

29 juillet - 14h30 - BRICQUEVILLE LA BLOUETTE

Inscription gratuite 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 COUTANCES
Maison de quartier Claires Fontaines

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

Une fois par mois CARENTAN

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

Sophrologie

CONDÉ SUR VIRE - le mardi à 10h
TORIGNY LES VILLES - le jeudi à 10h15

Pilate

ST JEAN D'ELLE - le jeudi après-midi

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

Ateliers Vitalité

Pour vous aider à améliorer votre qualité de vie et préserver votre capital santé.

12 septembre - 14h30 - LA HAYE

Suivie de 6 ateliers

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

Conférence prévention AVC

Conférence sur l'AVC avec un neurologue et France AVC (facteurs de risques, symptômes...)

27 septembre - 18h - TESSY BOCAGE

6 octobre - 14h30 - ST JEAN DE SAVIGNY

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

Garder ses pieds en bon état de marche

Comprendre les différents problèmes liés aux pieds, astuces et conseils pour les garder le plus longtemps possible en bonne santé.

23 septembre - 14h30

CARENTAN LES MARAIS

Résidence Mac Auliffe

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

Ateliers numériques

En partenariat avec
l'EPN de Coutances Mer et Bocage.
Des séances construites avec vous
en fonction de vos besoins.

Cycle de 10 ateliers - 20 €

Lieu au choix :

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

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

Le mardi de 14 à 16h

TESSY BOCAGE

à partir du 13 septembre

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

Ne restez plus seul !

Partagez votre logement avec un jeune !

Le CLIC du Coutançais et le CLLAJ vous
proposent une plateforme de mise en
relation pour favoriser la cohabitation
intergénérationnelle

Informations :

lememetoit50@gmail.com

07 49 46 08 67 www.lememetoit.fr

Territoire de Coutances Mer et Bocage

Ateliers mémoire

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

Le lundi de 14 à 16h

COUTANCES - Résidence Saint-Vincent

Mardi 4 octobre à 14h

GOUVILLE/MER

Conférence suivie d'un cycle de 10 ateliers

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

Une fois par mois

LA HAYE / LESSAY / CARENTAN

14h30

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

Conférence Nutrition

Mardi 27 septembre

SAINT AMAND

Suivie de deux ateliers sur l'alimentation

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

Activités physiques

Gym équilibre

GOURFALEUR - le vendredi à 11h

Gym Douce

COUVAINS - le vendredi à 9h30

TORIGNI - le mardi à 9h45

CANISY - le mardi à 10h30

ST SAMSON DE BONFOSSÉ - le mardi à 13h45

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

Sécurité Routière

RONCEY

Jeudi 6 octobre : Conférence

Jeudi 20 octobre :

"Conduite Senior, restez mobile !"

Jeudi 27 octobre :

"Tous piétons"

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

Gym sensorielle

SAINT-LÔ - le mardi à 10h

Maison de la Vie Associative

Renseignements et inscription auprès d'Annick Renouf (animatrice de l'activité) : 06 80 72 20 67

**Hôpital proximité
site EHPAD**

CARENTAN LES MARAIS

Jeudi 22 septembre

14h30 à 16h30

EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne

MONTSENELLE

Lundi 19 septembre

14h30 à 16h30

La Pause Café des aidants



Mairie de Saint Amand Villages

19 Rue de la Mairie

SAINT AMAND VILLAGES

Jeudi 29 septembre

14h30 à 16h30

Centre Médico Social

2 bis Rue Rémy Gourmont

COUTANCES

Lundi 26 septembre

14h30 à 16h30

Vous soutenez au quotidien un proche âgé dépendant, malade ou en situation de handicap. 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.

Information auprès du CLIC de votre secteur.



Semaine Bleue 2022

Changeons notre regard sur les aînés,
Brisons les idées reçues

Chaque année en octobre est organisée **la Semaine Bleue**, la semaine nationale des personnes retraitées et âgées.

La Semaine Bleue est un moment privilégié qui souhaite avant tout promouvoir les contributions que tous les aînés, quel que soit leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie, peuvent apporter à la société.

La Semaine Bleue doit être l'occasion de porter un autre regard sur le vieillissement. Les programmes proposés sont des actions qui luttent contre l'isolement social et relationnel (exemples : séances de cinéma, randonnées, dictée, jeux, rencontres intergénérationnelles, ...)

N'hésitez pas à demander le programme auprès du CLIC de votre secteur !

Vous cherchez un hébergement adapté ?
Des solutions existent lorsqu'une personne âgée autonome souhaite changer d'habitat et garder son indépendance.

Les résidences autonomie

C'est une formule alternative entre le maintien à domicile et l'accueil en maison de retraite médicalisée. Elle permet une vie indépendante dans un cadre sécurisé. Les résidences sont aménagées de façon à prévenir le risque de chute.

Vous pouvez emménager avec vos meubles et la majorité sont dotées d'un coin-cuisine où vous pouvez préparer vos repas. Elles peuvent proposer des services facultatifs (compris ou facturés en plus du loyer de base) :

restauration dans une salle commune
ou repas livrés, animations,
activités sportives, blanchisserie,
gardiennage ou téléassistance.



Pour le CLIC DU PAYS SAINT LOIS

Résidence "LES ROUGES GORGES"

14, rue Jacques Prévert 50180 AGNEAUX
02 33 06 10 00

Résidence La Mautelière

4, rue du Focq 50890 CONDÉ SUR VIRE
02 33 05 91 54

MARPA "LES CHAUMIÈRES"

2, cité du Marcran 50860 MOYON VILLAGES
02 33 55 49 61

MARPA du JARDIN SECRET

16, place de l'Eglise, Pont-Farcy
50420 TESSY BOCAGE
02 31 67 25 34

Résidence des Bords de Vire

15, route de Saint-Lô 50420 TESSY BOCAGE
02 33 56 26 27

Résidence SAINT-MICHEL

Rue du petit train
50410 PERCY EN NORMANDIE
02 33 61 21 42

Pour le CLIC DES MARAIS

Résidence LE DONJON

9, impasse de la résidence 50250 LA HAYE
02 33 07 18 58

Résidence autonomie "MAC AULIFFE"

21, rue de l'abreuvoir
50500 CARENTAN LES MARAIS
02 33 22 22 22

Pour le CLIC DU COUTANÇAIS

RPA - Résidence pour personnes âgées

Rue Bois Taney 50450 GAVRAY
02 33 61 62 40

MARPA LES TILLEULS

9, rue des Matignons
50450 HAMBYE
02 33 50 81 51

Les résidences services

Les résidences-services regroupent des habitations, dans un immeuble ou un "village-senior" avec des espaces verts et des logements autonomes.

Elles permettent de bénéficier des avantages d'une structure adaptée au vieillissement (prévention des chutes, services de proximité), sans les contraintes de la vie en collectivité. Elles ne sont pas médicalisées.

Lorsque vous résidez en résidence-services seniors, vous pouvez faire librement appel à un service d'aide à domicile extérieur.

Vous pouvez aussi contacter un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ou des intervenants libéraux. Les honoraires sont à votre charge.

Elles sont principalement gérées par des structures privées commerciales. Les occupants peuvent être locataires ou propriétaires.

L'accueil familial

L'accueil familial est un dispositif qui permet à une personne âgée et/ou en situation de handicap, moyennant rémunération, d'être hébergée au domicile d'un accueillant familial.

La personne accueillie signe avec l'accueillant familial un contrat de gré à gré.

Celui-ci fixe les conditions matérielles, humaines et financières de l'accueil.

La personne accueillie peut bénéficier d'aides sociales et fiscales.

Le Département propose cette offre intermédiaire entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement.

Contactez le Centre Médico Social le plus proche de chez vous :

CMS Marais du Cotentin
28, rue de la 101e Airborne
50500 CARENTAN LES MARAIS
02 33 71 63 63

CMS du Val de Vire
7, rue de la Libération
50008 SAINT-LÔ Cedex
02 33 77 25 30

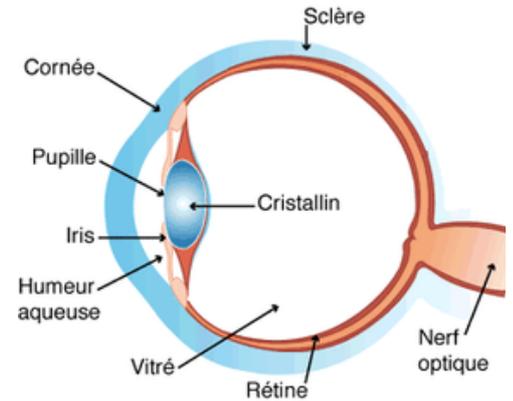


CMS du Coutançais
2 bis, rue Rémy de Gourmont
CS 10 707
50207 COUTANCES Cedex
02 33 17 40 40

CMS du Granvillais
15, avenue de la Gare
50400 GRANVILLE
02 33 91 14 00

Le soleil et les yeux

La **cornée** absorbe une partie des UV reçus et protège le cristallin et la rétine. Ses cellules se renouvellent mais il y a tout de même des risques cumulatifs suite à une trop forte exposition : la **KÉRATITE** (inflammation de la cornée, sensation de brûlure) et l'**OPHTALMIE** (irritation ou lésion de l'œil plus rare mais plus douloureuse).



Le **cristallin** est très sensible. Plus les yeux sont exposés, plus il vieillit vite. Il perd sa transparence et devient de plus en plus opaque, c'est ce qu'on appelle la **CATARACTE** (elle touche en général les plus de 65 ans).

La **rétine** (qui couvre le fond de l'oeil) est le tissu le plus sensible aux UV. Une **DMLA** peut se développer (dégénérescence maculaire liée à l'âge), elle apparaît en général après 50 ans. Aujourd'hui, un million de français est concerné par cette pathologie.

Source : Guide-Vue

L'écran et les yeux

L'ordinateur et la télévision ne provoquent pas de troubles de la vue mais peuvent les amplifier. De plus, lorsque nous sommes trop sur un écran, des maux de tête et de la fatigue peuvent apparaître. Cela s'explique par le fait que notre regard est fixé sur l'écran et nous clignons moins des yeux, il y a donc moins de larmes et ainsi une sécheresse oculaire et une sensation de fatigue.



Quelques conseils pour utiliser un écran :

1 - BON EMPLACEMENT : l'écran doit être placé perpendiculairement à la fenêtre pour ne pas être éclairé par la lumière du jour et ne doit pas être dos à la fenêtre.

2 - LUMIÈRE ATTÉNUÉE : la luminosité doit être inférieure à celle nécessaire à la lecture d'un document papier.

3 - BON RÉGLAGE DE L'ÉCRAN : il doit être à la bonne hauteur (le haut du front au niveau du haut de l'écran), à la bonne distance (50 à 70 cm), il doit être dépoussiéré et ne doit pas être trop lumineux.

4 - PAUSES : essayez de faire des "pauses oculaires" de 15 minutes toutes les heures.

Source : Harmonie Mutuelle

Maison du Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin Espace Naturel Sensible des marais des Ponts d'Ouve



Jardin pédagogique des Têtards

La Maison du Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin **vous accueille toute l'année** et vous propose de **découvrir les marais en visite libre** ou lors de **sorties accompagnées**. En visite libre, toute l'année, empruntez un **parcours de 2 à 5,5 km** (selon la saison) dans les marais des Ponts d'Ouve (Espace Naturel Sensible).

Différentes stations jalonnent le sentier principal et vous permettent de comprendre le marais et ses usages (paysages, faune, flore...). Au grand observatoire, découvrez les oiseaux dans leur milieu naturel. Vous serez surpris par le « cabinet de curiosité » et l'accès à la grande mare.

Aux abords de la Maison du Parc, dans le Jardin des Têtards, de nombreux aménagements utiles au jardinier permettent de favoriser l'accueil de la nature au jardin et d'aborder la gestion différenciée des espaces, la pollinisation ou l'association de cultures...

"Vivre dans le parc en 2050"

Dans la Maison du Parc, entrez en 2050 en parcourant l'**exposition** "Vivre dans le Parc en 2050". Par sa faible altitude et ses milieux fragiles, le territoire du Parc naturel régional est particulièrement sensible au dérèglement climatique et à la hausse du niveau des mers.

Le réchauffement et le recul du trait de côte peuvent avoir de fortes conséquences sur le fonctionnement des marais et du littoral.

Le Parc a demandé à ses habitants d'imaginer leur territoire tel qu'il pourrait être en 2050. Evolution du climat, de la zone humide, des espèces, de l'habitat, du littoral... c'est à chacun de se questionner sur ces changements et aux évolutions nécessaires de nos sociétés.

L'avenir du Parc se découvre dans une exposition imaginative et fabriquée par ses habitants !



POUR PROFITER DE VOTRE VISITE

Selon la saison de votre visite, prévoyez une tenue adaptée à la météo, des chaussures confortables pour marcher et vos jumelles.

En hiver : prévoir des bottes.

En été : chapeau, casquette, bouteille d'eau et chaussures de marche.

Agenda des visites « Les rendez-vous du Parc » sur

www.parc-cotentin-bessin.fr

Infos et inscriptions 02 33 71 65 30

Poulet grillé au soja sucré

Proposée par le groupe de l'atelier cuisine de Carentan

Ingrédients



1 kg de
poulet



5 c à café de
sel



4 gousses
d'ail



400 mL d'eau



4 échalotes



2 c à soupe
d'huile



2 noisettes



3 feuilles de
laurier



1/2 c à café
de poivre



5 c à soupe
de sauce soja



A déguster avec du riz, de la sauce pimentée et des légumes

1 - Couper le poulet et bien le laver dans l'eau, écraser de l'ail, les échalotes, les noisettes et le poivre.

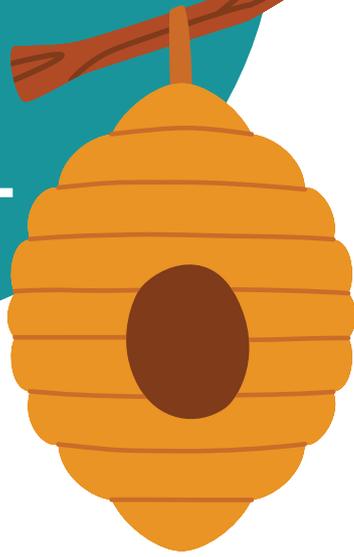
2 - Chauffer l'huile dans une casserole et ajouter les épices écrasées.

3 - Attendre quelques minutes que les parfums sortent, ajouter le poulet et laisser jusqu'à ce que les épices soient absorbées.

4 - Ajouter l'eau, le sel, la sauce soja sucrée et les feuilles de laurier.

5 - Couvrir la casserole et attendre que le poulet soit cuit et que l'eau soit réduite.

6 - Griller le poulet au four et appliquer le reste des épices au pinceau.



Jeux

Quiz sur les abeilles

A. Quelle est la vitesse de vol d'une abeille ?

1. Jusqu'à 10 km/h
2. Jusqu'à 20 km/h
3. Jusqu'à 30 km/h
4. Jusqu'à 40 km/h

B. A la belle saison, combien la reine peut-elle pondre d'œufs par jour ?

1. Une cinquantaine
2. Une centaine
3. 1 000
4. 2 000

C. Combien la ruche peut-elle compter d'abeilles ouvrières ?

1. Jusqu'à 10 000
2. Jusqu'à 20 000
3. Jusqu'à 50 000
4. Jusqu'à 100 000

D. Quelle est l'espérance de vie de la reine ?

1. De 6 mois à 1 an
2. De 3 à 5 ans
3. De 5 à 7 ans
4. De 7 à 10 ans

E. Quelle est l'espérance de vie d'une ouvrière ?

1. 2 semaines
2. 8 semaines
3. 6 mois
4. 1 an

F. Comment les abeilles récoltent-elles le pollen ?

1. Avec leur dard
2. À l'aide de leurs ailes
3. Avec les poils situés sur leurs pattes antérieures
4. Grâce à des capteurs sur leur tête

G. Sur quelle partie de la fleur l'abeille récolte-t-elle le pollen ?

1. Les étamines
2. Les stigmates
3. Les pétales
4. Les pistils

H. De combien d'yeux l'abeille est-elle équipée ?

1. 2 yeux
2. 3 yeux
3. 5 yeux
4. 6 yeux



Jusqu'à 30 km/h ; 2 000 ; Jusqu'à 50 000 ; De 3 à 5 ans ; 8 semaines ; Avec les poils situés sur leurs pattes antérieures ; Les étamines ; 5 yeux

Réponses

Jeux

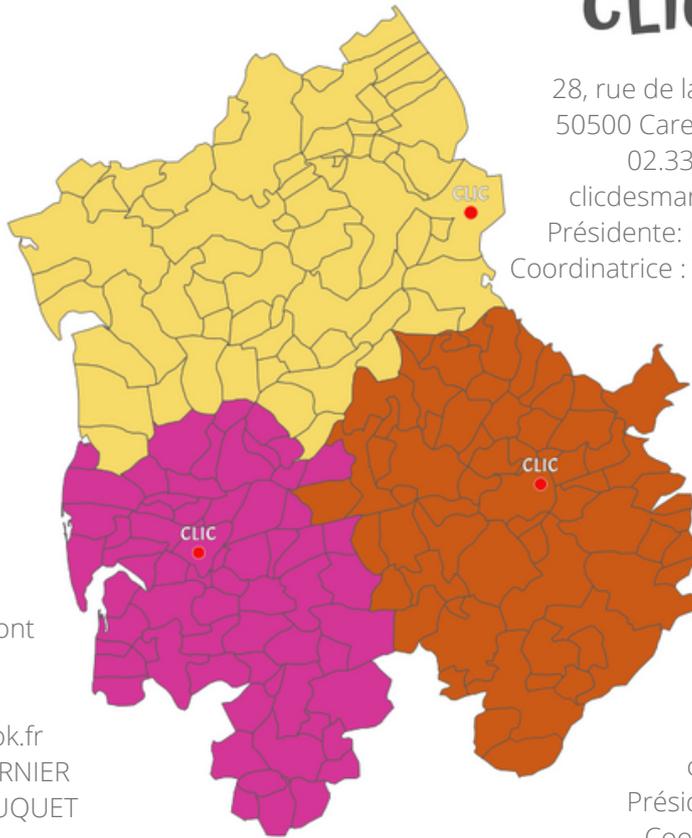
Les 9 différences



suspension supplémentaire / ustensile changé dans la main de la cheffe / yeux du personnage central / couleur du polo du personnage masculin / bouton manquant sur la tunique de cuisine / bol disparu / équerres du plan du travail manquants / épaisseur du plan de travail / rayure changeante dans la suspension

numéro 2.

Réponses



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 : Delphine FOURNIER

Coordinatrice : Isabelle BOUQUET

CLIC

du Pays Saint Loïs

7, rue de la libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71

clicsaintlois@wanadoo.fr

Présidente : Brigitte BOISGERAULT

Coordinatrice : Axelle RENOULT

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 : *Stephanie*