

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

- **Actions** p.2 à 4
- **Retour sur la Journée des Aidants** p.5
- **Le logement témoin du Bien Vieillir** p.6
- **Santé** p.7
- **Astuce** 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".

Les CLIC Centre Manche vous présentent leurs **meilleurs vœux pour 2024 !**



Vous aimeriez écrire à quelqu'un et recevoir du courrier en retour ?

Les CLIC Centre Manche vous proposent de participer à la mise en place d'une correspondance intergénérationnelle.

"Un p'tit brin de bonheur dans votre boîte aux lettres"

Vous souhaitez tenter l'expérience ?

N'hésitez pas à contacter le CLIC de votre secteur.

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.

Prévention Arnaques et gestes de malveillance

En partenariat avec la brigade de Gendarmerie

Le jeudi 1er février - 14 h30
Pôle de proximité - Place du Fairage
PERIERS

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.

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

Dictée intergénérationnelle

Le 28 février - 14h30
GAVRAY-sur-Sienne
Salle polyvalente

Inscription gratuite auprès du
SAG : 06 71 19 95 08

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

Cafés de l'audition

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

Le mardi 6 février de 9h30 à 17h30
Centre social ACCUEIL - 6, rue Eisenhower
SAINTE MERE EGLISE

Inscription auprès du Centre Social
ACCUEIL : 02 33 42 17 60

Le vendredi 23 février de 9h30 à 17h30
Salle de l'Espace France Services
CARENTAN LES MARAIS

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

“ Senior, je prends soin de moi”

Programme Bien-être proposé en partenariat avec la Mutualité française

Maison des associations de Saint Lô
les mardis de 14h à 16h30
Cycle de 5 séances du 23 janvier
au 20 février

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

Une fois par mois - 14h30

LA HAYE - LESSAY - CARENTAN

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

Jeudi de 9h30 à 11h

les 11 et 25/01,

8 et 22/02, 14 et 28/03 et 11/04

SAINT JEAN DE DAYE - Mairie

Vendredi de 9h30 à 11h

12 et 26/01,

9 et 23/02, 15 et 29/03 et 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

Ateliers Cuisine

Mardi de 14h à 16h30

23/01 - inscription à partir du 1er janvier

06/02 - inscription à partir du 1er février

12/03 - inscription à partir du 1er mars

CONDE SUR VIRE - Espace

Inscription auprès du
SAG de Condé sur Vire : 06 08 26 09 53

Premiers gestes qui sauvent

Comment réagir
face à une situation d'urgence?

Le jeudi 18 janvier - à 14h

Salle polyvalente

SAINT REMY DES LANDES - LA HAYE

Inscription gratuite auprès de
la COCM : 02 33 76 50 95

Forum du Maintien à domicile

Rester chez soi malgré
une perte d'autonomie.
Stands et conférences.

Le mardi 9 avril - de 9h30 à 17h

Mairie - TORIGNY LES VILLES

Information auprès du
SAG de Condé sur Vire : 06 08 26 09 53

Café discussion ensoleillé

Venez discuter avec nous de la solitude, nous vous présenterons les visites ensoleillées.

Le vendredi 29 mars - à 15h

Salle de l'épicerie solidaire

LA HAYE

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

Vide armoire

de l'association familiale de Coutances

Le samedi 16 mars de 10h à 18h

COUTANCES - Salle Parquet

Centre d'animation Les Unelles - rue St Maur

Prix d'une table de 1m20 : 4 €

Réservation au : 07 88 74 22 99

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.

EHPAD Louis Perier

21 Rue Fernand Lechanteur

AGON-COUTAINVILLE

Mardi 9/01, 6/02, 12/03

14h30 à 16h30

Hôpital proximité

site EHPAD

CARENTAN LES MARAIS

Jeudi 18/01, 15/02, 21/03

14h30 à 16h30

Maison de la vie associative

Rue des charmilles

SAINT-LO

Jeudi 25/01, 22/02, 28/03

14h30 à 16h30

EHPAD La Haye Montsenelle

30, route des Moulins

Prétot-Sainte-Suzanne

MONTSENELLE

Lundi 15/01, 12/02, 18/03

14h30 à 16h30



Centre Médico Social

2 bis Rue Rémy Gourmont

COUTANCES

Lundi 22/01, 19/02, 25/03

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.

C'était en novembre !

Journée des aidants

La journée a rassemblé de nombreux proches aidants, professionnels, bénévoles et étudiants ! Le matin, la conférence **"Accompagner sans s'épuiser"** fut brillamment menée par Mesdames ARCAND et BRISSETTE, psychologue et travailleur social franco-québécoises.



L'après-midi fut riche en émotion avec la pièce **"Mathilde, Jacques et les autres"** présentée avec humour par la troupe de théâtre VOL DE NUIT !

La journée s'est poursuivie avec un forum qui a permis au public de rencontrer des bénévoles et professionnels et obtenir des renseignements sur les **solutions de répit** existantes sur le Centre Manche.



Cette journée a été 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.

Le groupe de travail réfléchit à une nouvelle édition en 2024.

N'hésitez pas à proposer des idées afin que cette journée réponde au mieux aux besoins des aidants !



Le Logement témoin du "Bien Vieillir" du Centre Manche

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".**



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.



**Visites sur rendez-vous
à partir de mars 2024**

Adresse :

19, rue du Docteur Henri Guillard
50200 COUTANCES
02 33 45 08 39



La santé bucco dentaire chez les seniors

Le 20 mars a lieu la journée mondiale de la santé bucco-dentaire. C'est l'occasion de rappeler que la santé bucco-dentaire est essentielle pour conserver un bon état de santé général et une qualité de vie, tout particulièrement quand on avance en âge.



Le lien entre santé générale et santé bucco-dentaire n'est pas toujours connu. Pourtant, **une mauvaise santé bucco-dentaire a un impact important sur l'état de santé général**, notamment en cas de diabète, de maladies cardiovasculaires et de maladies pulmonaires. Avec l'avancée en âge, une mauvaise santé bucco-dentaire rend difficile la mastication, ce qui peut entraîner des carences, une dénutrition voire un risque de chute.

Une mauvaise santé bucco-dentaire peut également avoir des retentissements importants dans la vie de tous les jours : difficulté à communiquer, baisse de l'estime de soi, repli sur soi... Garder un sourire agréable et une parole facile permet de conserver une image de soi positive et un confort de vie.

La consultation régulière d'un chirurgien-dentiste permet de préserver sa santé bucco-dentaire.

La douleur est un signe annonciateur

Carie, gingivite, abcès : une douleur dentaire peut avoir plusieurs origines. Elle peut aussi nuire à la qualité de vie : moins d'appétit, baisse de moral, risque d'infection.



Une infection peut vite arriver

La bouche est un endroit propice aux proliférations bactériennes, lors d'une infection dentaire, les germes peuvent se diffuser dans le sang et atteindre les différents organes (cœur, reins, articulations, ...). Il est donc important d'être attentif aux signes de la cavité buccale.

Une mauvaise santé bucco dentaire favorise les chutes, la dénutrition

Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'articulation de la mâchoire participe à la construction et à la préservation de l'équilibre. La perte des dents sans remplacement, les prothèses non ajustées ou trop usées favorisent une instabilité et augmentent le risque de chutes. Douleurs, dents cassées ou absentes, les prothèses inadaptées compliquent la mastication donc la digestion et peuvent vous amener à limiter votre alimentation.



Bien nettoyer ses prothèses dentaires

Pour garantir une hygiène optimale et conserver des gencives saines et en bonne santé, les prothèses dentaires doivent être bien entretenues. Pour cela, il est recommandé de les nettoyer tous les jours, deux fois par jour. Une brosse à prothèse et un dentifrice spécial doivent être utilisés. Il est également nécessaire de procéder au brossage des dents restantes et des gencives. Lorsqu'elles ne sont pas portées (au moins 4 heures par jour), les prothèses dentaires doivent être rangées dans une boîte dédiée, sèche, propre et hermétique. Elles doivent enfin être régulièrement plongées dans une solution d'eau, avec un comprimé anti-tartre et anti-bactérien.



Sources : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr / www.ufsbd.fr / www.pharmaciengiphar.com

Sécurisez votre domicile avec une boîte à clés

La boîte à clés est reconnue comme un système d'assistance qui permet de donner accès aux clés de votre domicile à l'aide d'un simple code. C'est une petite boîte qui s'installe à l'extérieur du domicile. Une fois fermée hermétiquement, elle est protégée de toute ouverture intempestive par un code d'accès.

Comment l'utiliser ?

Elle permet d'accéder facilement à un double des clés à quiconque en connaît le code. Plus besoin de partager un grand nombre de clés aux proches : transmettre le code à un entourage de confiance est suffisant ! Plus besoin d'aller ouvrir la porte à leur arrivée. En cas de chute et si les amis ou la famille sont trop éloignés pour intervenir, les secours gagnent un temps précieux.

Où l'installer ?

Ce dispositif peut être placé près de l'entrée principale, sur le mur près de la porte ou dans le hall d'entrée de la maison ou près du garage à l'abri des regards.

À qui donner le code ?

Le code peut être communiqué à un tiers de confiance qui a besoin d'accéder régulièrement au domicile :

- Famille
- Aide à domicile
- Infirmière
- Ami.e.s

La boîte à clés couplée à la téléassistance : un mariage réussi !

Ce système de sécurité peut être accompagné d'un bracelet de téléassistance. En cas de chute ou de malaise, le bracelet va détecter l'accident et le service de téléassistance va directement contacter le proche référencé ou les secours en leur communiquant le code d'accès. Ils pourront ainsi accéder rapidement au domicile.



Source : <https://www.labonnemarmite.fr>

Recette Soupe au lard et chou vert



- Ingrédients -

- 1 chou vert
- 3 carottes
- 2 navets
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 200 g de lard
- 1,5 l bouillon de volaille
- 1 bouquet garni
- huile d'olive
- sel
- poivre

1- Faire bouillir 3 litres d'eau salée.

Enlever les grandes feuilles et la base du chou.

Détailler en lanières les feuilles.

Faire blanchir les lanières de chou dans l'eau bouillante salée pendant 2 à 3 minutes. Les passer sous l'eau froide et laisser égoutter.

2 - Éplucher les carottes, les navets et les pommes de terre. Les couper en petits morceaux.

3 - Éplucher l'ail puis l'écraser dans un petit mortier. Peler les oignons et les émincer. Dans l'autocuiseur, faire revenir dans un peu d'huile, l'oignon, l'ail et les lardons sans les colorer.

4 - Ajouter les légumes, le bouquet garni et le bouillon de volaille. Saler et poivrer. Laisser cuire 20 minutes à partir du moment où la soupape tourne.

Suggestion de lecture Proposée par Jocelyne



Est-ce un roman, une autobiographie ?

Sans nul doute vous vous poserez la question car le récit apparait teinté d'une expérience personnelle.

Seul dans la vie, le narrateur choisit de vivre près de sa mère, au plus près, totalement avec elle qui vieillit et qu'il aide pour tous les gestes quotidiens et avec qui il parle, du passé, de sa vie, il tente de comprendre ce qu'elle a ressenti au cours de cette vie d'exilée et il lui lit son roman préféré «La peau de chagrin » de Balzac.

Gêne, tristesse, amour et bonheur sont les fils qui se tissent pendant ce face à face mère/fils ! Une véritable « ode » à sa mère, un dernier cadeau réciproque !

Rachid Benzine est un enseignant universitaire. Si vous avez aimé ce court récit, vous aurez envie de lire son dernier livre « les silences des pères ».

Quizz sur les droits des femmes

proposé par le groupe

de l'atelier Mémoire de Coutances

1. En quelle année les femmes ont obtenu le droit de vote en France ?
 - a. 1936
 - b. 1944
 - c. 1947
2. L'école primaire est devenue obligatoire pour les filles comme pour les garçons en :
 - a. 1881
 - b. 1900
 - c. 1905
3. Les femmes ont pu exercer une activité professionnelle et ouvrir un compte bancaire à leur nom sans l'autorisation de leur mari en :
 - a. 1955
 - b. 1965
 - c. 1970
4. La loi Neuwirth autorise et libéralise la contraception pour les femmes en :
 - a. 1960
 - b. 1967
 - c. 1970
5. La loi qui légalise l'avortement en France à été défendue à l'Assemblée nationale par :
 - a. Yvette Roudy
 - b. Simone Veil
 - c. Gisèle Halimi
6. L'égalité des conjoints est étendue à la gestion des biens de la famille depuis :
 - a. 1974
 - b. 1981
 - c. 1984
7. Le viol est qualifié comme crime par la loi depuis :
 - a. 1968
 - b. 1975
 - c. 1980
8. L'autorité parentale conjointe partagée est reconnue depuis :
 - a. 1975
 - b. 1981
 - c. 1987
9. Les violences conjugales et le harcèlement sexuel sur les lieux de travail sont pénalisés en :
 - a. 1968
 - b. 1985
 - c. 1992
10. Les enfants peuvent porter le nom de famille de la mère, du père ou des deux parents depuis :
 - a. 1990
 - b. 2001
 - c. 2005

Le 8 mars est la Journée internationale des droits des femmes, déclarée comme telle par l'Organisation des Nations-Unies en 1977

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

Son fil conducteur dans la vie : La couture

Interview du 20 décembre 2023

Je suis née un 11 février 1922 au Hamel Piron à Hambye.
Je suis restée 12 ans à l'Ecole Notre Dame.

Ensuite, j'ai appris la couture avec Mademoiselle Germaine Doyère à la Chaussée. Après mes 12 ans, j'allais chez des particuliers des alentours pour réaliser des vêtements.

Je n'ai jamais pris ma machine à coudre, ils me prêtaient la leur ! Ainsi, je leur confectionnais de nombreuses créations sur mesure (blouses de rentée, manteaux, tailleurs, robes de mariée...)



Aux alentours de mes 15 ans,

j'ai pu enfin m'acheter un vélo grâce à mon salaire pour faciliter mes déplacements.

Durant l'occupation et avec les limitations des sorties, je ne pouvais plus me rendre chez mes clients mais je continuais mon travail chez mes parents à la Chevallerie à Hambye.

Mon travail a porté ses fruits. J'ai été reconnue pour un manteau que j'ai manufacturé.

Même mon ancienne maître d'apprentissage, Mademoiselle Doyère, voulait que je lui partage mes patrons !!!

J'ai été à mon tour formatrice et j'ai eu jusqu'à trois apprenties ouvrières en même temps !

En plus, quel bonheur, les dimanches et après la journée de travail, on dansait et on écoutait de la musique avec mes parents et mes élèves couturières.

Après la guerre, j'ai emménagé avec Stanislas, mon mari, dans une location dans le quartier de l'Eglise à Hambye. Dans les années 50, nous avons décidé de trouver un terrain pour construire une maison à la cité de la Chaussée à Hambye.

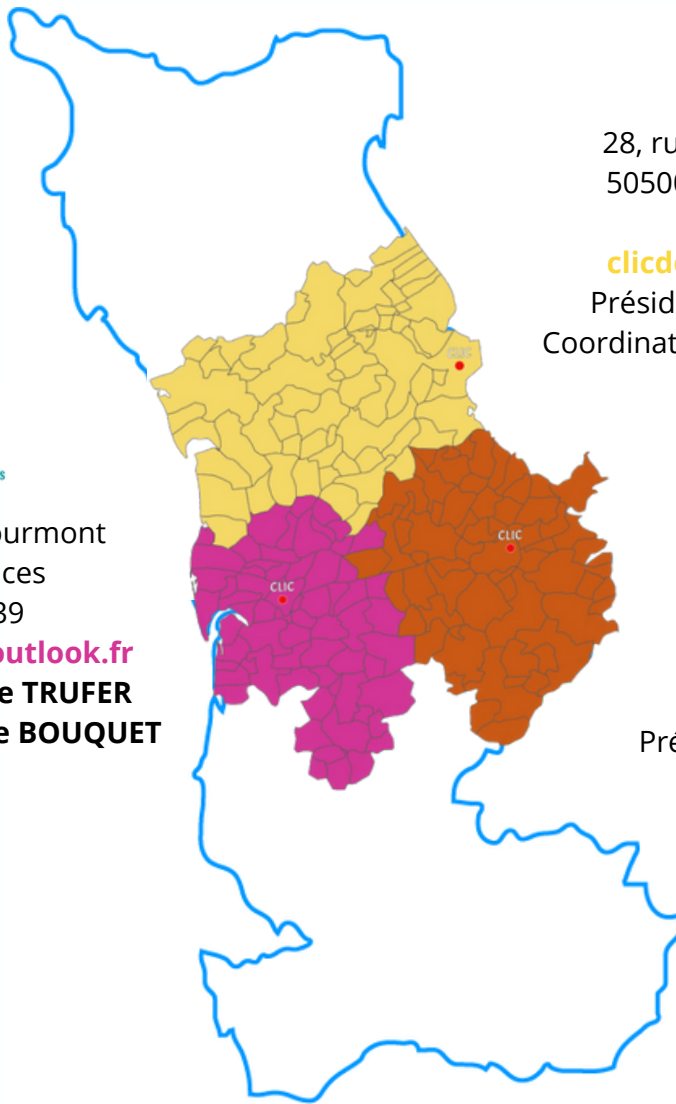
En 1953, je me suis retrouvée veuve avec mes deux enfants ...

Cependant, je n'ai pas baissé les bras ! J'ai travaillé donc durement, parfois du lundi au dimanche, afin d'organiser et financer la construction de la maison dans laquelle je vis toujours. L'arrivée du prêt-à-porter a entraîné une baisse de mon activité, mais j'ai continué à exercer ce métier dans ma salle à manger jusqu'à ma retraite à 65 ans.

À cette époque, j'ai commencé à créer des robes de mariée et de demoiselles d'honneur en grande quantité. Après ma retraite, j'ai continué à faire des retouches, et à l'heure actuelle j'ai encore ma table de couture dans ma salle à manger.

Aujourd'hui, je garde toujours un rythme de vie bien organisé : je prépare la veille au soir mon petit déjeuner, le matin je me lève à 8h30, je prépare le potage pour mon repas du soir (épluchage, mixage). Pour me maintenir en forme, je fais des étirements musculaires chez moi et même après la sieste pour me réveiller. Et je fais aussi des tours de tables ! S'il fait beau, un peu de marche et des exercices d'assouplissements en prenant appui sur une barrière ! Même si tous ces exercices sont bons pour mon équilibre, j'ai quand même un système de téléassistance en cas de chute.

J'ai également une vie sociale bien remplie. Tous les jours, une aide à domicile intervient une heure le matin. Ma fille vient me voir chaque soir, je partage occasionnellement une petite collation avec ma voisine et, après la messe, je passe mes dimanches en famille.



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

clicidesmarais@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**
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

Illustrations : *Stéphanie*

