

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Calendrier des actions
p. 2 à 4

Pour les aidants
p. 5

Semaine bleue
p. 6 à 7

Zoom
Mon espace santé
p. 8

Zoom
La CARSAT
p. 9 à 10

Les petits Plus
p. 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".



Les actions collectives des CLIC (ateliers, réunions et conférences) 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.



Soirées concerts

Tous les mardis de juillet -19h à 21h

Centre Nelson Mandela - **Saint-Lô**

Concours de pétanque

Lundi 21 juillet -13h30 à 19h30

Au cœur du quartier de la Dollée - **Saint-Lô**

Renseignements et inscription au
Centre Nelson Mandela 02 50 80 90 00

“Chantons Noël” avec le SAG de l’Elle

Répétition le 26 août -17h30

Salle des fêtes - **Couvains**

Inscription gratuite auprès du SAG
de l’Elle : 06 84 21 49 51

Balade botanique musicale

Venez découvrir le patrimoine végétal
qui nous entoure sur un air de saxophone.

Mardi 2 septembre -14h30 **Lessay**

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

Nutrition “Lecture d’étiquettes”

Mieux comprendre les indications
mentionnées sur les étiquettes alimentaires.

Vendredi 5 septembre -16h30

Complexe Sportif - **Sainte-Mère-Église**

Renseignements auprès de
ACCUEIL 02 33 21 71 30

Conférence “Gardez l’équilibre”

Jedi 11 septembre -11h

Résidence Challe 17 avenue des Pins

Agon-Coutainville

Renseignements auprès
du CLIC du Coutançais 02 33 45 08 49

Ateliers “Bienvenue à la retraite”

Mardis 16 et 23 septembre - 9h30 / 17h30

Logement du Bien Vieillir

19 rue du Docteur Guillard - **Coutances**

Inscription gratuite auprès
du CLIC du Coutançais 02 33 45 08 49

Ateliers “Pas d’âge pour le sport”

12 séances de pratique permettant de
découvrir diverses activités physiques

À partir du jeudi 18 septembre -14h30

Salle de convivialité - **Doville**

Inscription gratuite auprès
de la COCM 02 33 76 50 95

“Senior, je prends soin de moi”

5 séances pour prendre soin de soi
et de sa santé mentale en lien
avec la Mutualité Française

À partir du vendredi 19 septembre - 14h

Centre Nelson Mandela,

99 rue John Kennedy - **Saint-Lô**

Inscription et renseignement au
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Semaine de la mobilité

Cyclo rando, mobilité durable,
stage prévention routière

Semaine du 16 au 19 septembre

Communauté de Communes

Côte Ouest Centre Manche

Inscription gratuite auprès
de la COCM 02 33 76 50 95

Ciné-débat “Mon vieux”

Documentaire qui réunit deux êtres, l’un atteint
d’Alzheimer et son fils qui l’accompagne.

Lundi 22 septembre -14h

Cinéma Hauteville-sur-Mer

Jedi 25 septembre -14h

Musée Normandie Muséum

Catz Carentan-les-Marais

Inscription gratuite auprès de
AGIRC-ARRCO 06 85 16 93 55

Ateliers “P’Art à chute”

Cycle de 4 ateliers originaux,
qui mêlent pratique artistique
et santé, pour prévenir les chutes.

À partir du mardi 23 septembre

Salle de la petite vitesse - **Chef-du-Pont**

Renseignements auprès d’ACCUEIL
02 33 21 71 30

Ateliers "Bienvenue à la retraite"

6 séances pour vous donner les clés pour bien commencer votre retraite et être acteur de votre nouvelle vie

À partir du mardi 30 septembre - 14h

Espace France services
28, rue de la 101ème Airborne

Carentan-les-Marais

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

Prévention routière



Réservez un créneau d'une demi-heure pour conduire avec un moniteur auto-école - de 9h à 16h30

Atelier ludique intergénérationnel pour réviser le code de la route - 14h

Mercredi 1er octobre

Parvis de la cathédrale - **Coutances**

Inscription gratuite auprès
du CLIC du Coutançais 02 33 45 08 49

Marche rose / Octobre Rose

Les CLIC Centre Manche soutiennent le dépistage contre le cancer du sein

Jeudi 2 Octobre - 14h 

Départ des centres sociaux - **Saint-Lô**
Inscription et renseignements au
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Samedi 4 Octobre - 17h30 

Parvis de la cathédrale - **Coutances**
Inscription auprès de l'UCAC
02 33 45 13 47

**C'est la rentrée !
Voici les actions de l'année :**

Ateliers prévention des chutes

Différents ateliers pour apprendre à se relever, travailler son équilibre...
Secteur de la Communauté de communes

Côte Ouest Centre Manche

Inscription gratuite auprès
de la COCM 02 33 76 50 95

Bouger pour ne plus chuter

10 séances d'activités physiques adaptées tous les mercredis

À partir de septembre - 15h à 16h

à l'ancienne clinique - **Carentan-les-Marais**

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

Yoga sur chaise

Cycle découverte de 10 séances.

À partir du lundi 8 septembre

Studio L-Yoga 4 rue du Grand Valnoble

Carentan-les-Marais

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

Ateliers yoga

intergénérationnel 64€/ 32 séances

Trois jeudis/mois - 9h à 10h30

adulte seul

Un mercredi/mois - 10h à 11h

en binôme enfant/adulte

Maison de l'enfance - **Saint-Jean-d'Elle**

Inscription et renseignements au
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Ateliers yoga du rire Adhésion à l'ACL

Les mardis - 10h45 à 12h

Salle des fêtes - **Agneaux**

Inscription et renseignements au
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Reprise le 23 Septembre 2025

Ateliers relaxation 64€/ 32séances

Détente profonde du corps et de l'esprit à l'aide de la sophrologie

Les mardis - 9h30 à 10h30

Maison des associations - **Condé-sur-Vire**

Les mardis - 10h45 à 11h45

Maison des associations - **Torigny-les-Villes**

Inscription et renseignements au
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Reprise le 23 Septembre 2025



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

Actions

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 gym douce 60€/30 séances

Exercices de gym équilibre pour prévenir les risques de chutes

Les mardis - 9h30 à 10h30

Maison des associations - **Torigny-les-Villes**

Les mardis - 10h 45 à 11h45

Salle des fêtes - **Canisy**

Les mardis - 13h45 à 14h45

Salle des fêtes - **Saint-Martin-de-Bonfossé**

Les jeudis - 9h30 à 10h30

Salle des fêtes - **Couvains**

Les vendredis - 11h à 12h

Salle des fêtes - **Gourfaleur**



Inscription et renseignements au
CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Reprise la semaine du 22 septembre 25

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 & bocage**

Information auprès du CLIC

du Coutançais 02 33 45 08 39

Ateliers Mémoire

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

Les lundis - 14h à 16h

Résidence Saint-Vincent - **Coutances**

CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

Les vendredis semaine paire

Salle de la mairie - **Saint-Amand**

Reprise le 19 septembre - 9h30 à 11h

Les lundis

Maison des associations - **Saint-Clair-sur-Elle**

Reprise à partir de janvier 2026 - 9h30 à 11h

CLIC du Pays saint lois 02 33 06 04 71

Une fois par mois

Carentan / La Haye / Lessay

CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Sainte-Mère-Eglise

Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Ateliers informatiques

Initiation ateliers numérique
(ordinateur, tablette, smartphones)



Les lundis - 18h15 à 19h45

Maison des associations - **Condé-sur-Vire**

Renseignements au 06 08 26 09 53

Secteur de la Communauté de communes-

Côte Ouest Centre Manche

Inscription gratuite auprès

de la COCM 02 33 76 50 95

Café numérique

Vous avez des questions, vous rencontrez
un petit problème informatique, des
bénévoles sont présents pour vous aider.

Les mardis - 14h à 16h

ACCUEIL - **Sainte-Mère-Eglise**

Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Anim'seniors

Animations itinérantes auprès
de chez vous, rencontre, convivialité...

Chaque mois

Secteur de la Communauté de communes

Côte Ouest Centre Manche

Inscription gratuite auprès

de la COCM 02 33 76 50 95

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/ou 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.

Nouveau
Résidence pour
personnes âgées
GAVRAY-SUR-SIENNE
Lundi 17/11 et 15/12
de 14h30 à 16h30

Nouveau
EHPAD Les Hortensias
36 av du 13 juin 1944
MARIGNY-LE-LOZON
Lundi 8/09, 6/10, 3/11, 1/12
de 14h30 à 16h30

EHPAD Anaïs de Groucy
Rue Bastogne
PÉRIERS
Vendredi 19/09, 17/10, 21/11,
19/12 de 14h30 à 16h30

Hôpital proximité
site EHPAD
CARENTAN-LES-MARAIS
Jeudi 04/09, 02/10, 13/11,
11/12 de 14h30 à 16h30

Maison de la vie
associative
Rue des charmilles
SAINT-LÔ
Jeudi 18/09, 9/10, 20/11 et
18/12 de 14h30 à 16h30

EHPAD Louis Perier
21, Rue Fernand
Lechanteur
AGON-COUTAINVILLE
Mardi 9/09, 14/10, 18/11,
16/12 de 14h30 à 16h30

EHPAD La Haye
Montsenelle
30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne
MONTSENELLE
Lundi 08/09, 13/10, 17/11
08/12 de 14h30 à 16h30

Centre Médico Social
2 bis, Rue Rémy Gourmont
COUTANCES
Jeudi 11/09, 9/10, 13/11,
11/12 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.
Contacter le CLIC de votre territoire.

Secteur Baie du Cotentin

Renseignements et Inscription gratuite
auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Spectacle cabaret " La mémoire des tubes " avec Aurore Baker
le jeudi 3 octobre 14h30 - Salle de théâtre de **Carentan-les-Marais**

Séance de cinéma, projection du film **"La finale"**
le lundi 6 octobre 14h30 - **Carentan-les-Marais**

Initiation au sport adapté "À tout âge, bougeons !" découverte
le mardi 7 octobre 10h - **Sainte-Mère-Église**

Dictée intergénérationnelle avec la Médiathèque
le mardi 7 octobre 14h30 - Résidence Mac Auliffe - **Carentan-les-Marais**

Dictée Gourmande suivie d'un buffet, places limitées inscription obligatoire.
le jeudi 9 octobre 11h - **Médiathèque de STME**

Journée Sécurité routière pour les seniors - organisée par la MIDELCA
le jeudi 10 octobre - **Carentan-les-Marais**

Pièce de théâtre : « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? »
le mercredi 16 octobre 14h avec la Compagnie Vol de nuit



Secteur Côte Ouest Centre Manche

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

Sieste sonore - le mardi 30 septembre 14h30 - Médiathèque de **Bretteville-sur-Ay**

Après-midi discothèque possibilité de transport (inscription obligatoire)
le mercredi 1 octobre 14h30 - à la Campagnette **Angoville-sur-Ay**

Séance de Cinéma - le vendredi 3 octobre 14h30 - **Pirou**

Dictée - le lundi 6 octobre 14h30 - EHPAD de **Lessay**

Atelier initiation aquarelle - le mardi 7 octobre 14h30 - EHPAD de **Lessay**

Dictée en lien avec Octobre rose

le mardi 7 octobre 10h - au Pôle de Proximité de la COCM - **Périers** 

Dictée - le mercredi 15 octobre - Résidence du donjon - **La Haye**

Initiation au Fitball - le jeudi 9 octobre 14h30 - **Saint martin d'Aubigny**

Concert de Gospel en lien avec Octobre Rose

le vendredi 10 octobre à partir de 19h - **Église de La Haye** 

Randonnée avec 3 parcours (niveaux de difficultés différents)

le lundi 13 octobre 14h30 - RDV parking SNSM **Saint Germain sur Ay**

Séance de Cinéma - le mardi 14 octobre 15h - **La Haye**

Après-midi jeux intergénérationnel avec la Médiathèque

le mercredi 8 octobre à 14h30 - Résidence du donjon - **La Haye**

Après-midi jeux avec la Ludothèque - **le jeudi 2 octobre à 14h30** - **Périers**





Secteur Coutances Mer et bocage

Renseignements auprès
du CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

Inauguration en musique - le lundi 6 octobre 14h30 - Montmartin-sur-Mer

Séance de cinéma - le mardi 7 octobre 15h - Coutances et Hauteville-sur-Mer

Sortie découverte Château et Mémorial de Caen - **le jeudi 9 octobre - Caen**

Bowling - le vendredi 10 octobre 14h30 - Coutances

Tennis de table - le vendredi 10 octobre 14h30 - Gavray-sur-Sienne

Après-midi Jeux de société - le lundi 13 octobre 14h30 - aux Unelles de **Coutances**
ou dans les locaux de Familles Rurales à **Gavray-sur-Sienne**

Rencontre intergénérationnelle Balade au château / découverte de jeux anciens et nouveaux. Accueil possible des petits-enfants pour les grands-parents qui souhaiteraient souffler un peu - **le mercredi 15 octobre 14h00 - Gratot**

Repas de clôture avec rencontre du Bus France services
le vendredi 17 octobre 12 h - Montmartin-sur-Mer



Secteur Saint-Lô agglomération

Renseignements et Inscription gratuite
CLIC du Pays saint lois 02 33 06 04 71

Création d'un herbier avec Patrick Martin musicien botaniste,
le mercredi 17 septembre à 14h30 - Balade botanique rdv à la base de **Condé s/vire**
le mercredi 1 oct à 14h - Création de l'herbier salle de conférence de la mairie **Condé s/vire**
le mercredi 8 octobre à 16h30 - Vernissage de l'exposition au Centre de loisirs **Condé s/vire**

Cantine intergénérationnelle dans les écoles de **Condé s/vire** et **St-Amand-Villages**

Dictée intergénérationnelle à la salle de conférence maison des associations
le mercredi 8 octobre à 14h30 - Condé s/vire

Après-midi jeux en bois - le mercredi 8 octobre à 14h avec l'ALSH de **Saint Claire s/Elle**

Jeux de société intergénérationnels - le mercredi 8 octobre de 10h à 12h

Découverte réalité virtuelle dans les locaux de Familles Rurales de Moyon
le mercredi 8 octobre de 14h à 16h - Moyon

Jeux de société - le mercredi 8 octobre de 10h à 12h à l'ALSH de **Saint-Jean-de-Daye**

Ciné rencontre autour du film "Paul dans sa vie" avec témoignages d'habitants

Exposition "L'agriculture d'autrefois " outils d'agriculture et cartes postales
avec Familles rurales de **Saint-Jean-de-Daye**

Cantine intergénérationnelle - le mardi 7 octobre 12h30 à l'école des Palliers de **Saint-Lô**
Venez partager un temps de repas avec les enfants (5€70 le repas sur inscription)
possibilité de venir dès 11h45 pour participer à l'animation avant le repas

Discussion "La vie de quartiers d'hier à aujourd'hui" sur la web radio MDR
le mercredi 8 octobre de 15h à 17h au Centre social Mersier avec le Centre Nelson Mandela **Saint-Lô**

Soirée jeux et discussion "Comment mieux se comprendre entre générations"
le vendredi 10 octobre 18h à 22h au Centre social Mersier à **Saint-Lô**

Danse country - le samedi 11 octobre à 14h30 à l'EHPAD "Les Hortensias" de **Marigny-Le-Lozon**

Mon espace santé : vous avez la main sur votre santé !



Mon espace santé est votre nouveau carnet de santé numérique qui permet de consulter, ajouter, organiser les documents et informations de santé pour ne plus les perdre et les partager avec les professionnels de santé de son choix en toute confidentialité et sécurité, pour améliorer le parcours de soin.

Porté au niveau national par le Ministère chargé de la Santé et la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie, avec l'appui de l'Agence du Numérique en Santé, il est déployé en région par les Agences régionales de santé, les Caisses Primaires de l'Assurance Maladie et les Grades.

Gratuit et facile à utiliser, ce service facilite votre suivi médical:

- **Conservez vos documents de santé en toute sécurité** : ordonnances, résultats d'analyses, comptes rendus de radiologie...
- **Partagez vos informations** utiles avec les professionnels de santé pour faciliter votre prise en charge.
- **Maîtrisez la confidentialité de vos données** de santé en choisissant qui peut y accéder.
- **Échangez** simplement avec vos professionnels de santé grâce à la messagerie sécurisée.
- Suivez et préservez votre santé en utilisant des **sites et applications de confiance**, référencés par les pouvoirs publics.
- **Centralisez vos rendez-vous** et recevez des rappels de dépistage et de vaccination grâce à l'agenda médical.



Pour activer votre compte sur Mon espace santé, depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, rendez-vous sur le site internet monespacesante.fr et pensez à télécharger l'application - Mon espace santé -

Pour en savoir plus sur cet outil, rendez-vous sur le site de l'ARS Normandie « Mon espace santé : comment ça fonctionne ? » :

[Mon Espace Sante - Comment ça fonctionne](#)

« Mon espace santé : Devenir ambassadeur » :

[Mon espace santé - devenir ambassadeur](#)

Si vous avez des questions, ou si vous souhaitez devenir ambassadeur Mon Espace Santé, n'hésitez pas à contacter la coordinatrice régionale :

Mme Ordry YOUNSI Tél. 07 61 69 58 07 Mail: ordy.younsi@ars.sante.fr



Mon Espace Santé : un nouveau service pour bien s'occuper de sa santé

- » Je conserve tous mes documents de santé en toute sécurité (ordonnances, résultats d'analyses, comptes rendus de radiologie...);
- » je préserve ma santé en utilisant des sites et applications de confiance;
- » je centralise mes rendez-vous, accède à des messages de prévention et reçois des rappels de dépistage et de vaccination.



+ d'infos

www.monespacesante.fr



La Carsat Normandie à vos côtés pour une retraite sereine et en pleine forme. Parce que la retraite est un changement de vie important, la Carsat Normandie vous accompagne pour rester actif et en bonne santé.

Bien vieillir, ça se prépare !

La Carsat Normandie s'engage aux côtés des retraités, en particulier les plus vulnérables, pour les aider à vivre leur retraite dans les meilleures conditions.

Grâce au **site « Bien vieillir »**, elle informe et sensibilise les seniors à l'importance d'un mode de vie actif et équilibré. **Vous y trouverez des conseils pratiques et des astuces simples à mettre en œuvre au quotidien** pour préserver votre santé.

www.pourbienvieillir.fr

Le passage à la retraite étant une étape de vie importante, des **ateliers collectifs « Bienvenue à la retraite »** vous sont proposés afin de vous y accompagner au mieux. Ces ateliers en présentiel ou en distanciel offrent un espace d'information, de réflexion et de projection sur votre retraite. Ils vous permettent de mieux comprendre vos droits et d'adopter les bons réflexes.

Pour vous inscrire : pai@carsat-normandie.fr

De plus, afin de vous offrir une retraite en pleine forme et en autonomie, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a développé le programme ICOPE. Ce **test en ligne** innovant, soutenu par l'Assurance retraite, vous permet d'**évaluer votre état de santé général**.

Faites le test en toute autonomie : www.icope.fr

Des activités pour rester en forme

Tout au long de l'année, des **ateliers collectifs et des événements** sont organisés près de chez vous sur des thématiques comme :

- L'activité physique
- L'équilibre
- La mémoire
- La nutrition
- Le sommeil, etc.



Ces actions sont totalement gratuites et vous permettent de bénéficier de conseils personnalisés et d'adopter les bons réflexes pour préserver votre capital santé.

Elles sont proposées près de chez vous ou à distance, pour s'adapter à vos besoins et à votre rythme.

Les actions collectives inter-régimes sont portées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) Normandie. Elles sont accessibles sur le site de l'ASEPT et sur l'onglet « *Trouver mon activité* » du site « *Pour Bien Vieillir* ».

www.asept-normandie.fr

www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr

Des aides adaptées à votre situation

Vous êtes autonome mais rencontrez des difficultés dans votre quotidien ? Vous traversez une période de fragilité liée à un événement de vie ou à une hospitalisation ? La Carsat Normandie peut vous proposer un accompagnement personnalisé, comprenant par exemple :

- Des conseils en prévention
- Des aides à domicile
- Des solutions pour adapter votre logement

L'objectif : vous soutenir dans les moments clés de votre parcours de vie, en vous apportant l'accompagnement nécessaire pour rester acteur de votre autonomie. Un besoin ? Une demande ? Rendez-vous sur notre site www.carsat-normandie.fr rubrique « *retraités / nos aides au quotidien* »



Assurer et garantir votre retraite

Pour accéder facilement à toutes les informations liées à votre retraite, la Carsat Normandie et l'Assurance retraite mettent à votre disposition un espace personnel sécurisé. Cet espace vous permet de :

- Consulter les dates de paiement de votre retraite,
- Télécharger vos attestations de paiement,
- Déclarer rapidement un changement d'adresse
- ou de coordonnées bancaires (RIB).

Accessible 24h/24, cet outil vous simplifie la gestion de votre retraite au quotidien.

Rendez-vous sur www.lassuranceretraite.fr

- CLIC
- GAZETTE
- SENIOR
- ACTION
- ATELIER
- AIDANT
- GRATUIT
- COUTANCES
- SAINTLO
- PARTAGE

C	I	L	C	M	D	M	G	S	T
O	R	E	I	L	E	T	A	E	N
U	E	L	F	T	O	M	F	T	A
T	E	G	A	T	R	A	P	T	T
A	C	T	I	O	N	T	S	E	N
N	P	A	I	D	A	N	T	Z	E
C	U	N	V	Z	E	D	I	A	R
E	E	T	I	U	T	A	R	G	A
S	A	I	N	T	L	O	B	T	C

Recettes Apéritifs sans alcool



Virgin Mojito

- 1/2 citron vert
- 6 feuilles de menthe
- 2 cuillères à café de sucre roux

Écraser le tout avec un pilon
Ajouter de l'eau gazeuse
et de la glace pilée

Pina Colada

- Mélanger
- 15cl Jus d'ananas
- 6cl Jus d'orange
- 9cl Lait de coco
- plusieurs glaçons
- + 1 tranche d'ananas pour décorer



ET DÉGUSTEZ !



2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39

clicducoutancais@outlook.fr

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



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**



7, rue de la Libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71

clic.saintlois@outlook.com

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

Canicule, fortes chaleurs : j'adopte les bons réflexes

- Je reste au frais chez moi ou dans un lieu rafraîchi
- Je bois sans attendre d'avoir soif (boisson non glacée)
- J'évite de boire de l'alcool
- Je mange frais et équilibré
- Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit
- Je me rafraîchis avec un brumisateuse, un ventilateur ou une serviette mouillée
- Je prends des nouvelles de mes proches
- Je privilégie des activités douces
- Je porte des vêtements larges et de couleur claire

Si je ne me sens pas bien ...
(grosse fatigue, fièvre, vertiges)
J'appelle le 15 !



Afin d'être contacté lors du plan canicule, n'hésitez pas à vous inscrire auprès du CCAS de votre commune ou votre mairie sur le **"Registre des personnes vulnérables"** !

