N°24 TRIMESTRIEL GRATUIT / OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2026

LA GAZETTE DES SENIORS EN 3 CLIC

EDITÉE PAR LES CLIC CENTRE MANCHE

SOMMAIRE

Agenda du trimestre
p. 2 à 3

Activités régulières
p. 4 à 5

Pour les aidants
p. 6 à 7

Santé mentale
p. 8 et 9

Zoom sur l'EMER / l'Ergothèque
p. 10

Zoom sur les médecins juniors
p. 11

Recette /Carte des CLIC
p. 12



CLIC Centre Manche

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".

Agenda

***Les actions collectives des CLIC** (ateliers, réunions et conférences)*
ont pour objectifs de promouvoir le bien vieillir et lutter contre l'isolement.
Destinées aux retraités, aux personnes en situation de handicap et aux aidants.

Ateliers self-défense

9 séances autour du krav-maga pour vous donner les bases du self-défense et redonner confiance en soi

Les lundis à partir du 5 octobre - 10h à 11h
Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**
Inscription gratuite auprès du Centre Nelson Mandela au 02 50 80 90 00

La voie rose 10€

Une course à pied de 10 kms et 2 randonnées de 5 kms et 10 kms pour soutenir le cancer du sein.

Dimanche 11 octobre - 9h30
Stade- **Sainte-Mére-Eglise**
Renseignement au Centre social A.C.C.U.E.I.L 02 33 21 71 30

Danse en ligne

12 séances pour découvrir la danse en ligne.

Mercredi 14 octobre - 15h à 16h
puis les mardis à partir du 20 octobre
Salle des associations -**Saint-Clair-sur-Elle**
Inscription gratuite auprès du CLIC Pays Saint Lois au 02 33 06 04 71

Lecture à la médiathèque

Venez profiter d'un temps de lecture dans l'espace petite enfance en lien avec l'école Jules Ferry.

Vendredi 16 octobre - 9h à 10h
Jeudi 10 décembre - 15h40 à 16h15
Médiathèque "La Source"- **Saint-Lô**
Inscription gratuite auprès du CLIC Pays Saint Lois 02 33 06 04 71

Prévention des arnaques

Réunion avec la Gendarmerie et un conseiller numérique.

Jeudi 15 octobre - 14h30
Résidence Domitys - **Saint-Lô**
Inscription conseillée au 06 98 92 89 26

Conférence Mémoire tonique

Jeudi 15 octobre - 14h30
Familles rurales - **Gavray-sur-Sienne**
Inscription gratuite auprès du CLIC du Coutançais au 02 33 45 08 39

Octobre rose dans l'eau 12€30

Séance d'aquagym solidaire

Mercredi 21 octobre
Centre aquatique- **Saint-Lô** -18h30
Inscription au centre aquatique 02 33 75 65 00

P'art à chutes - Culture et santé

4 ateliers ludiques de prévention des chutes visant à vous sensibiliser sur vos sens et votre équilibre.

Les jeudis à partir du 22 octobre
Usine Utopik - **Tessy-Bocage** - 14h à 16h30
Inscription gratuite auprès du CLIC Pays Saint Lois 02 33 06 04 71

Les vendredis à partir du 13 novembre
Musée de **Coutances** - 9h30 à 12h
Inscription gratuite auprès du CLIC du Coutançais au 02 33 45 08 39

Balades santé et culture

Balades de 2 km maximun pour découvrir le patrimoine et parler santé

Jeudi 22 octobre - 14h30
RDV devant le Café du Centre
Rue docteur Caillard **- Carentan-les-Marais**
Inscription gratuite auprès du CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Jeudi 29 octobre - 14h30
RDV devant le Jardin Public - **Coutances**
Inscription gratuite auprès du CLIC du Coutançais au 02 33 45 08 39

Conférence sur le Sommeil

Jeudi 22 octobre - 14h
Salle de conférence Les Unelles - **Coutances**
Inscription gratuite auprès du CLIC du Coutançais au 02 33 45 08 39

Conférence sur les Gestes de Premiers Secours

Animée par un sauveteur secouriste. Suivie de 4 ateliers pour prévenir les risques et savoir agir dans l'urgence.

Lundi 2 novembre - 14h
Salle des fêtes - **Doville**
Inscription gratuite auprès du CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Boxe adaptée

6 ateliers de boxe adaptée - 10h à 11h30

Les mercredis à partir du 4 novembre

DOJO, 41 rue d'Esglandes - **Pont-Hébert**

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

Infos arnaques

L'association des consommateurs de Familles Rurales vous propose des temps d'informations

Santé, connaître vos droits :

Vendredi 6 novembre - 10h à 12h

Fraudes bancaires, comment les éviter ?

Vendredi 27 novembre - 10h à 12h

Brouteurs, comment les démasquer ?

Vendredi 11 décembre - 10h à 12h

L'Atelier - Familles rurales
680 rue Henri Dunant - **Saint-Lô**

Renseignements au 06 67 40 58 09

Bienvenue à la retraite

Venez préparer une retraite qui vous ressemble en 2 jours !

12 et 13 novembre - 9h30 à 17h30

Médiathèque - **Agneaux**

CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71
Inscription au 06 98 99 78 84 (Jubiliz)

Manger mieux, bouger plus

Une journée autour de la nutrition et l'activité physique

Samedi 14 novembre - 9h30 à 17h30

Château - **Torigny-sur-Vire**

CLIC du Pays Saint lois 02 33 06 04 71

Atelier gestes et postures

Des conseils simples et des exercices pratiques pour adopter les bons gestes et améliorer sa posture.

Mercredi 18 novembre - 15h30-16h30

Espace France Services- **Carentan-les-Marais**

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

Conférence alimentation

Une conférence suivie de deux ateliers sur l'alimentation plaisir et nutritive

Lundi 23 novembre - 14h

Ateliers le 30/11 et 7/12

Salle de conférence - **Saint-Amand**

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

Journée douleurs et mouvements

Une conférence suivie de différents ateliers pour bien vieillir en pratiquant une activité physique malgré les douleurs.

Mardi 24 novembre - 14h

Salle des fêtes - **Sainte-Mére-Église**

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

Repas intergénérationnel 5€70

Venez partager un repas et les activités du midi avec les enfants

Vendredi 27 novembre - 11h30 à 13h30

École Raymond Brulé -**Saint-Lô**

Inscription obligatoire auprès du CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Café de l'audition

Venez tester votre audition et vous informer sur les appareillages et les aides possibles.

Vendredi 27 novembre - 9H30 à 17h (sur RDV)

A.C.C.U.E.I.L 6, rue Eisenhower
Sainte-Mére-Église

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

Mission anti-chute

Atelier animé par une ergothérapeute. Vivez une expérience immersive inédite pour sécuriser votre quotidien !

Mardi 8 décembre - 14h à 16h



Foyer des jeunes travailleurs - 162 rue Régis Messac **Coutances**

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

Révision du code de la route

Venez réviser le code de la route dans la bonne humeur!

Mardi 15 décembre - 14h30

Salle des fêtes - **Cerisy-la-Forêt**

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

Après-midi dansant 5€

Venez nous retrouver pour un après-midi dansant à la Campagnette.

Mercredi 16 décembre - 14h

La Campagnette - **Angoville-sur-Ay**

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

Activités

Ateliers informatiques

Initiation ateliers numériques
(ordinateur, tablette, smartphones)

Les lundis - 18h15 à 19h45
Maison des associations - **Condé-sur-Vire**
Renseignements au 06 08 26 09 53

Les jeudis - 9h30 à 11h ou 11h à 12h30
Centre Nelson Mandela- **Saint-Lô**
Renseignements au 02 50 80 90 00

Les vendredis - 10h à 12h
Mairie - **Saint-Ebremond-de-Bonfossé**
Reprise le vendredi 6 novembre
Clic du Pays saint lois 02 33 06 04 71

Les jeudis à partir du 19 nov.
5 séances niveau intermédiaire -14h à 16h
Pôle public - **Marigny-Le-Lozon**
Inscriptions auprès de la mairie
au 02 33 55 15 26

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

Ateliers informatiques

Initiation ateliers numériques .
Session de 6 séances animées par des bénévoles. Tarif 18€ les 6 séances et adhésion annuelle de 10€.
Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Pratiques corporelles

Un temps de détente pour se sentir mieux dans son corps avec Marie-christine (bénévole)

Les mardis - 10h à 11h
Maison de la vie associative - **Saint-Lô**
Inscription auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Aquagym

12 séances d'aquagym - 15h

Les mardis à partir du 3 novembre
Résidence Domitys - **Saint-Lô**
Inscription auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

Bienvenue à la retraite

7 ateliers collectifs et gratuits pour les futurs ou jeunes retraités pour vivre une retraite sereine et active !
Logement du Bien Vieillir

Du 10 novembre au 15 décembre
19 rue du Docteur Guillard - **Coutances**
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

Yoga sur chaise

Cycle de 10 séances
Les lundis - 15h30
Carentan-les-Marais
Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Bouger pour ne plus chuter

10 séances d'activités physiques adaptées

Tous les mercredis
à l'ancienne clinique - **Carentan-les-Marais**
Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Prévention des chutes

La COCM met en place des ateliers prévention des chutes pour travailler son équilibre, garder sa souplesse, apprendre à se relever, gagner en confiance, sortir de chez soi.
Activité physique adaptée, sophrologie, danse sur chaise ou accompagnement à la marche. **Geffosses, Montsenelle, Périers, Gorges, Feugeres, Saint-Germain-sur-Ay, La Haye**
Renseignements auprès de Stéphanie LE BEHOT 07 43 15 63 24

Les rendez-vous du vendredi

Vous vous sentez seul, venez participer aux après-midis rencontres pour jouer, bricoler, marcher...
Adhérer à Familles Rurales

Tous les vendredis - 14h à 17h30
Lessay
Renseignements et inscription à Familles Rurales 06 73 25 63 46

Ateliers cuisine

Favoriser le partage et la convivialité

Vendredi 6 novembre et 11 décembre
Maison de quartier Claires Fontaines - **Coutances**
Inscription auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

Une fois par mois
Carentan / Saint-Martin d'Aubigny
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

Accompagnement à la marche

En petit groupe, pour les personnes désireuses de prendre l'air mais n'osant pas s'aventurer seules. Une animatrice et des bénévoles vous accompagnent sur la distance et le temps qui vous conviennent.

Un lundi sur deux - **Périers**
Inscription gratuite auprès
de la COCM 07 43 15 63 24

Visite du Logement du bien vieillir à Coutances - 14h à 16h

Le 13 novembre
ou 11 décembre

N'hésitez pas à vous inscrire pour une visite guidée réalisée par une ergothérapeute
Inscription gratuite
au 02 33 45 08 39



S'engager : Visite de courtoisie

L'association **"Petits frères des pauvres"** est toujours à la recherche de bénévoles afin de donner un peu de temps pour des visites de convivialité aux personnes âgées isolées **- Territoire Saint Lois**
Renseignements au 02 31 82 73 41

Ateliers Mémoire

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

Deux lundis par mois - 14h à 16h
Logement du Bien Vieillir - **Coutances**
Inscription gratuite auprès du
CLIC du Coutançais 02 33 45 08 39

Une fois par mois
Carentan / Doville / La Haye / Lessay / Geffosses
Inscription gratuite auprès du
CLIC des Marais 02 33 42 17 60

Sainte-Mère-Eglise
Inscription auprès de ACCUEIL 02 33 21 71 30

Les lundis à partir du 9 novembre
Mairie- **Thérèval** - 14h30 à 16h
Inscription gratuite auprès du
CLIC Pays saint lois 02 33 06 04 71

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 07 43 15 63 24

Cohabitation intergénérationnelle et solidaire

Cohabilis Normandie

Le CLIC Pays Saint Lois et le SAG de Condé-sur-Vire recherchent des habitants de plus de 60 ans prêts à accueillir un jeune sur le territoire de **Condé-sur-Vire**.
Renseignements au 02 33 06 04 71

Le CLIC du Coutançais et le CLLAJ de Coutances recherchent également des seniors sur le territoire de **Coutances Mer et Bocage**.
Renseignements au 02 33 45 08 39

Salon de la rénovation énergétique

Samedi 28 novembre - journée
Pôle agglo 21 - **Saint-Lô**

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

La Pause Café des aidants

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

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 vous écouter, vous accompagner dans la déculpabilisation et vous orienter vers les dispositifs qui peuvent apporter des solutions pour vous éviter l'épuisement. Pour les personnes qui ne seraient pas prêtes à échanger avec d'autres aidants, nous pouvons proposer un entretien avec le psychologue. Contacter votre CLIC.

AGON-COUTAINVILLE
EHPAD Louis Perier
21, Rue F. Lechanteur
Mardi 13 octobre, 17 nov. et 15 décembre de 14h30 à 16h30

CARENTAN-LES-MARAIS
Hôpital proximité
site EHPAD
Jeudi 15 octobre, 19 novembre, 17 décembre de 14h30 à 16h30

COUTANCES
Pôle d'Action Sociale
(Centre Médico Social)
2 bis, Rue Rémy Gourmont
Jeudi 8 octobre, 12 nov. et 10 décembre de 14h30 à 16h30

MARIGNY-LE-LOZON
EHPAD Les Hortensias
36, av du 13 juin 1944
Lundi 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre de 14h30 à 16h30

MONTSENELLE
EHPAD La Haye Montsenelle
30, route des Moulins
Prétot-Sainte-Suzanne
Lundi 12 octobre, 16 novembre , 7 décembre de 14h30 à 16h30

GAVRAY-SUR-SIENNE
Résidence pour personnes âgées
Lundi 12 octobre, 16 nov. et 14 décembre de 14h30 à 16h30

PÉRIERS
EHPAD Anaïs de Groucy
Rue Bastogne
Vendredi 16 octobre, 13 novembre, 11 déc. de 14h30 à 16h30

SAINT-LÔ
Maison de la vie associative
Rue des charmilles
Jeudi 15 octobre, 12 novembre et 10 déc. de 14h30 à 16h30



Du temps pour soi entre aidants...

Relaxation, danse bien-être - 10h à 11h

Cycle de de 4 séances pour se relaxer, prendre du temps pour soi.

Samedi 24 octobre

Salle du dojo (derrière Mairie)
Montgardon La Haye
Inscription gratuite
CLIC des Marais
02 33 42 17 60

Ciné-débat - 14h30

Projection du film "Je ne suis pas Superman" et débat animé par Philippe Loiseau, psychologue

Jeudi 26 novembre

Résidence Domitys
Saint-Lô
Inscription au
06 98 92 89 26

Conférence sur l'audition - 14h à 17h

Etre aidant, ça s'apprend et ça se partage
Mises en situation+astuces

Jeudi 26 novembre

Logement du Bien Vieillir
19 rue du Docteur Guillard
Coutances
Inscription gratuite
CLIC du Coutançais
02 33 45 08 39

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

Programme de la journée de rencontre entre proches aidants et professionnels

Théâtre et Salle des fêtes de Carentan-les-Marais

le mardi 3 novembre 2026

9h : Accueil café
9h30 : Projection du documentaire "Je ne suis pas Superman"
La parole aux aidants (en présence du réalisateur David Vallet)
suivie d'échanges
11h : Conférence sur le vécu des proches aidants
animée par Philippe Loiseau psychologue à l'IRTS de Normandie

12h30 : Déjeuner libre

14h : Donnons la parole aux aidants
15h : Ouverture des espaces de rencontres
Espace 1: Comprendre la situation et être accompagné
Espace 2 : Bénéficier de soutien, de répit et avoir du temps pour soi
Espace 3 : Confier mon proche à une structure
Espace 4 : Convivialité et échanges
16h30 : Clôture de la journée

L'accueil de votre proche par des professionnels peut être organisé sur inscription au préalable auprès des CLIC.

L'isolement des personnes âgées : quelles conséquences psychiques ?

Regard du gériatre

À l'occasion des 37es Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), la Communauté de communes Côte Ouest Centre Manche invite à s'intéresser aux liens entre l'**art** et la **santé mentale**. Cette année, le thème « ***Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts*** » met en avant les bienfaits que peuvent apporter les activités artistiques au quotidien. **C'est aussi l'occasion de mieux comprendre les troubles psychiques et de faire tomber les idées reçues, grâce à différentes initiatives autour de l'art.**

Le vieillissement s'accompagne souvent d'épreuves successives : départ à la retraite, perte du conjoint, éloignement des proches, diminution des capacités physiques ou sensorielles. Lorsque ces événements s'accumulent, ils peuvent progressivement conduire à une réduction des relations sociales et à un isolement parfois profond.

ON ESTIME QU'ENVIRON 12 % DES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 75 ANS VIVENT UNE SITUATION D'ISOLEMENT SOCIAL, UNE RÉALITÉ QUI S'ACCENTUE ENCORE APRÈS 80 ANS.

Des causes multiples et souvent cumulatives

L'isolement des aînés est rarement lié à un seul facteur.
Il résulte généralement d'une accumulation d'événements et de difficultés :

- le décès du conjoint ou d'amis proches ;
- l'éloignement géographique des enfants et de la famille ;
- la diminution de la mobilité liée à l'âge ou à la maladie ;
- les troubles sensoriels (baisse de l'audition ou de la vision) ;
- la perte d'autonomie ;
- l'habitat isolé ou difficile d'accès ;
- les difficultés financières ;
- la fracture numérique et la dématérialisation croissante des démarches administratives ;
- la disparition progressive des activités sociales ou associatives ;
- parfois même la perte d'un animal de compagnie, qui représentait un soutien affectif majeur.

Avec l'avancée en âge, les réseaux sociaux construits au fil de la vie peuvent s'amenuiser. Chaque perte fragilise un peu plus les capacités d'adaptation et augmente le risque de repli sur soi.

Les conséquences psychiques : une souffrance souvent silencieuse

La solitude prolongée exerce un impact majeur sur la santé mentale. Au-delà du simple sentiment d'être seul, elle peut altérer profondément le rapport à soi, aux autres et au monde. Les personnes concernées peuvent progressivement développer **un sentiment d'inutilité, une perte d'estime de soi, une impression de ne plus compter** pour leurs proches ou pour la société. Cette blessure narcissique est parfois renforcée par les représentations négatives du vieillissement et le sentiment de devenir une charge pour l'entourage.

Cette souffrance psychique peut conduire à une anxiété chronique, marquée par des inquiétudes excessives concernant l'avenir, la santé ou la peur de dépendre d'autrui. L'absence de soutien relationnel favorise également le développement ou l'aggravation d'états dépressifs, avec tristesse, perte d'intérêt pour les activités habituelles, ralentissement psychomoteur, troubles du sommeil et repli progressif sur soi.

Chez les personnes âgées, la dépression revêt souvent des formes atypiques. Elle peut s'exprimer davantage par des plaintes somatiques répétées, une irritabilité inhabituelle, une fatigue persistante, une perte d'élan vital ou un désengagement progressif de la vie quotidienne. Certains patients évoquent moins la tristesse que le sentiment de « ne plus avoir goût à rien ».

Un impact sur les capacités cognitives

L'isolement ne touche pas uniquement le moral. Les interactions sociales stimulent en permanence la mémoire, l'attention, le langage et les capacités de raisonnement. Lorsque ces sollicitations disparaissent, le risque de déclin cognitif augmente.

Plusieurs études ont montré qu'un isolement social durable est associé à une accélération des troubles cognitifs et pourrait favoriser l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies neurodégénératives. La stimulation intellectuelle apportée par les relations humaines constitue donc un véritable facteur de protection du cerveau.

Repérer précocement pour mieux agir

Face à cette réalité, le repérage précoce des situations d'isolement constitue un enjeu essentiel. Les proches, les voisins, les professionnels de santé, les services d'aide à domicile, les collectivités locales et les associations jouent tous un rôle déterminant. Un simple changement de comportement, une diminution des sorties ou une réduction des contacts habituels doivent attirer l'attention.

Conclusion

L'isolement des personnes âgées ne doit pas être considéré comme une conséquence inévitable du vieillissement. Ses effets sur la santé psychique, cognitive et physique sont aujourd'hui clairement démontrés. La lutte contre cette solitude constitue un enjeu collectif qui mobilise familles, professionnels, associations et collectivités. Préserver le lien social, c'est préserver la dignité, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées.

FONDATION BON SAUVEUR DE LA MANCHE

audacieuse pour mieux servir

Dr Guy Chaudeurge
Médecin chef de filière somatique de la Fondation du Bon Sauveur

Dr Poissier
Médecin chef de la filière Réhabilitation Psycho-Sociale de proximité de la Fondation du Bon Sauveur.

Vous vous sentez seul, vous ressentez le besoin de parler, des associations d'écoute gratuites existent :
SOS Amitié : 09 72 39 40 50
Numéro National de Prévention du Suicide : 31 14
Vivre son deuil : 06 87 12 71 72

L'Equipe Mobile d'Expertise en Réadaptation (EMER)

"Ensemble, pour un parcours de vie adapté et respectueux des besoins de chacun"

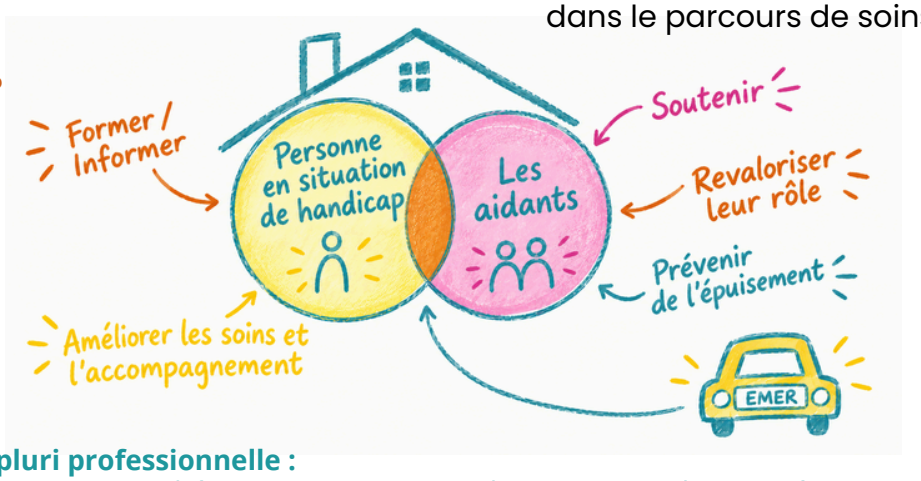
C'est quoi ?
C'est une unité pluri professionnelle qui a pour objectif de faciliter le maintien dans son lieu de vie **d'une personne adulte en situation de handicap**. Les interventions sont financées par l'ARS.

Les missions :
Faciliter le **maintien à domicile** dans les meilleures conditions
Simplifier le parcours de soin grâce à une approche coordonnée et personnalisée

Lors de l'intervention:
Analyse des besoins (amènagement du domicile)
Orientation et accompagnement (ouvertures des droits...)
Concertation avec les professionnels impliqués dans le parcours de soins

Qui peut solliciter l'EMER ?
Toute personne adulte avec son accord

Zone d'intervention Centre et sud-manche



Équipe pluri professionnelle :
médecin MPR // ergothérapeute // assistante de service sociale // secrétaire
Contacts : respprea d.normandy@lna-sante.com

L'Ergothèque 50 !

Vous avez 60 ans ou plus ?
Et si un professionnel venait à domicile pour rendre votre quotidien + simple, + sûr et + confortable ?
L'Ergothèque 50, financée par la Commission des financeurs de la Manche et AG2R La Mondiale, vous permet de **bénéficier des conseils personnalisés d'un ergothérapeute à domicile.**

Un accompagnement unique et adapté à vos besoins.
L'ergothérapeute réalise un **bilan de votre logement et de vos habitudes de vie**, puis vous propose des solutions concrètes et du matériel adapté : se déplacer en sécurité, faire sa toilette, prévenir les chutes, maintenir son autonomie...

Un service pratique, sans achat de matériel.
L'Ergothèque 50 met à disposition le matériel préconisé, pour la durée qui vous convient. Que ce soit pour l'essayer, répondre à un besoin ponctuel ou bénéficier d'une aide sur le long terme. **Nous sommes là pour vous accompagner.**

L'Ergothèque 50 intervient sur tout le département de la Manche.
Contactez-nous pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous.

Merci Julie

Robin Plath – Ergothérapeute
06 65 41 13 72
Stéphanie Deslandes – Conseillère autonomie
06 62 14 53 64
ergotheque50@merci-julie.fr

Zoom

Qui sont les médecins juniors?

Les docteurs juniors sont des **médecins diplômés ayant validé six années d'études médicales** et **qui poursuivent actuellement leur formation** dans le cadre de leur spécialisation en médecine générale. *Par exemple, au sein du pôle de santé de Carentan, ils sont encadrés par plusieurs médecins seniors maîtres de stage des universités (MSU). Ces médecins expérimentés, agréés par l'université pour assurer la formation des futurs médecins généralistes, veillent à la qualité et à la sécurité des soins dispensés.*

Les docteurs juniors participent pleinement à la prise en charge des patients. **Ils peuvent notamment assurer des consultations** pour des soins non programmés, comme les infections, les douleurs aiguës ou les traumatismes légers. **Ils interviennent également dans le suivi des patients** atteints de maladies chroniques, telles que le diabète ou l'hypertension artérielle, **ainsi que dans les actions de prévention**, notamment la vaccination et les dépistages.

Il est important de souligner que les docteurs juniors ne sont pas des médecins novices. Ils disposent déjà d'une solide expérience professionnelle et exercent dans le cadre de leur formation spécialisée, avec un accompagnement médical adapté.
Leur présence au sein du pôle de santé est complémentaire de l'activité des médecins libéraux et des autres professionnels de santé. Elle contribue ainsi à renforcer l'offre de soins et à faciliter l'accès aux consultations pour les patients.

« Que ce soit pour une urgence légère ou un suivi régulier, vous bénéficierez d'une prise en charge de qualité, avec la garantie de l'expertise des MSU du pôle. »

Quelles pathologies seront prises en charge ?
Les docteurs juniors pourront prendre en charge différentes situations de médecine générale, notamment les soins non programmés. Pour les soins non programmés, il peut s'agir par exemple d'infections courantes comme la grippe, l'angine ou les infections urinaires, de traumatismes légers tels que les entorses ou les plaies, ainsi que de douleurs aiguës, comme les maux de dos ou les maux de tête.
Ils pourront également assurer le suivi et la prévention, notamment pour les patients atteints de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle ou l'asthme. Les consultations pourront aussi être consacrées aux vaccinations, aux dépistages, notamment des cancers et des maladies cardiovasculaires, ainsi qu'à la réalisation de bilans de santé.

En revanche, les urgences vitales ne relèvent pas de ce dispositif.
En cas d'urgence mettant en jeu le pronostic vital, il convient d'appeler immédiatement le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro d'urgence européen).
De même, les actes relevant d'une prise en charge spécialisée, comme certains actes chirurgicaux, ne pourront pas être réalisés dans le cadre de ces consultations.

Objectifs concrets :
- Désengorger les urgences en prenant en charge davantage de soins non programmés sur place.
- Libérer du temps pour les médecins du pôle, afin qu'ils puissent se consacrer à des cas plus complexes ou à des consultations programmées.
- Fidéliser de futurs médecins généralistes sur le territoire.

Article écrit par **Docteur Poullain** Pôle santé de Carentan-les-Marais

Chakchouka



La Chakchouka est un plat complet, sain et équilibré qui associe des légumes riches en fibres et des oeufs riches en protéines.

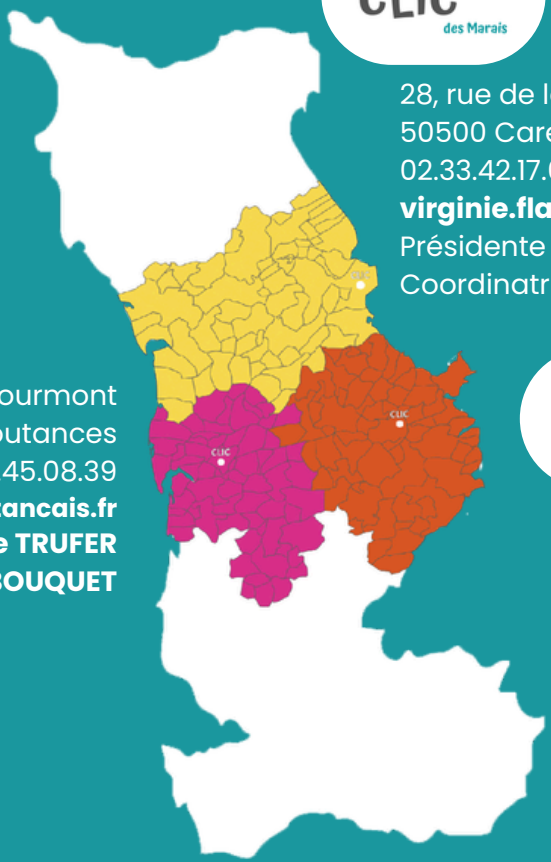
Pour 2 personnes :

- 2 oignons
- 2 poivrons
- 2 tomates
- 2 oeufs
- feta *(option)*
- persil
- coriandre
- 1 gousse ail
- épices *au choix*

1 - Éplucher les légumes et les couper finement (*rondelles ou lamelles*.)
2 - Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive.
3 - Ajouter les poivrons coupés en lamelles.
4 - Ajouter les tomates coupées.
5 - Assaisonner et laisser mijoter.
6 - Casser les oeufs sur les légumes réduits.
7 - Émietter la feta sur les oeufs et laisser cuire les oeufs.
8 - Une fois les oeufs cuits soupoudrer de persil haché et coriandre.
9 - Vous pouvez servir ce plat avec du riz.

Bon appétit!

Gazette accessible en audio sur You Tube



CLIC des Marais
28, rue de la 101e Airborne
50500 Carentan les Marais
02.33.42.17.60
virginie.flambard@clicdesmarais.fr
Présidente : **Maryse LE GOFF**
Coordinatrice : **Virginie FLAMBARD**

CLIC du Coutançais
2, rue Rémy de Gourmont
50200 Coutances
02.33.45.08.39
isabelle.bouquet@clicducoutancais.fr
Présidente : **Séverine TRUFER**
Coordinatrice : **Isabelle BOUQUET**

CLIC du Pays Saint Lois
7, rue de la Libération
50000 Saint-Lô
02.33.06.04.71
laetitia.honore@clicdusaintlois.fr
Présidente : **Brigitte BOISGERAULT**
Coordinatrice : **Laëtitia HONORE**