

Les inter'm'aides, c'est quoi ?

Ce petit bulletin saisonnier d'informations locales reprend les actions proposées gratuitement aux proches aidants par le CLIC et son service Espace Ressource en faveur des Aidants et du Domicile.

Comment ça se passe pour vous ?

La participation à nos actions est libre et gratuite. Les animations sont réalisées par des intervenants professionnels. L'accueil de votre proche est possible sur inscription au **02 33 01 00 00**.



Carsat
Retraite & Santé au travail

Actions soutenues par la conférence des financeurs de la Manche et le Cotentin



leCotentin
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMERATION

POUR TOUTES ET TOUS

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

“Prévenir les Accidents Vasculaires Cérébraux : Est-ce possible ?”



Jeudi 12 mars 2026

Journée prévention de 9H à 17H
Salle des Fêtes René CLOT Place de l'Abbé de St Pierre
50330 SAINT PIERRE EGLISE
Entrée libre et gratuite
Renseignements et inscriptions CLIC DU COTENTIN 02.33.01.00.00 ou contact@clicducotentin.fr

également le 19 mars à Tréauville



Victime ou témoin de violence ou maltraitance ?

3977, numéro d'appel personne âgée et personne en situation de handicap



Nous vous accueillons sur RDV en permanences de proximité :

02 33 01 00 00

CHERBOURG-EN-COTENTIN

CCAS, 18 rue Paul Tallau
Mercredi (3e du mois) de 9h à 12h

APF France handicap, 59 rue du Val de Saire
Jeudi (4e du mois) de 9h à 12h

Centre social Le Puzzle

Vendredi (2eme du mois) de 9h à 12h

et aussi à :

MARTINVAST

Maison du Cotentin
Z.A. Le Pont
Lundi (4e du mois) de 9h à 12h

SAINT-PIERRE-ÉGLISE

Maison du Cotentin, 9 rue de la Boularderie
Jeudi (4e du mois) de 14h à 17h

CHERBOURG-EN-COTENTIN



LES INTER'M'AIDES

Janvier - Avril 2026

Vous êtes aidant?

L'ERAD

Aidants de tous âges, le CLIC s'adresse à vous à travers son service ERAD - Espace Ressource Aidants et Domicile

Vous accombez un proche malade, âgé ou en situation de handicap ?

✉ contact@clicducotentin.fr

📞 02 33 01 00 00

✳️ clicducotentin.fr

👍 clicducotentin

Centre Local d'Information et de Coordination



Les pauses-café des aidants

une fois par mois,
avec une psychologue, une activité est
prévue pour votre proche



à La Glacerie, à la résidence
la Chancelière, à 14h30 les :

- mercredi 7 janvier
- mercredi 4 février
- mercredi 4 mars
- mercredi 8 avril



à Octeville, au foyer Jacques
Prévert, à 14h30 les :

- vendredi 16 janvier
- vendredi 13 février
- vendredi 13 mars
- vendredi 10 avril



NOUVEAU

à Equeurdreville, résidence
services séniors Heurus. A
14h30 les :



- mercredi 21 janvier
- mercredi 18 février
- mercredi 18 mars
- mercredi 15 avril

ET POUR CELLES ET CEUX QUI TRAVAILLENT :

à Valognes, maison
des solidarités, à
18h30 les mardis :

- 13 janvier
- 17 février
- 17 mars
- 14 avril

Les activités détente - relaxation

Entre aidants ou aidant/aidé

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AIDANT-AIDÉ

Avec Lisa , éducatrice physique, Siel Bleu

- le lundi
- à 10h45
- dans les locaux d'APF France Handicap,
59 rue du Val de Saire



YOGA

AIDANT ET AIDANT-AIDÉ

Avec Sophie Enault

- le mardi tous les 15 jours
- de 16h15 à 17h15
- Au Puzzle
- Demandez les dates précises



ART THERAPIE

ENTRE AIDANTS

Avec Veronique Destandau, art thérapeute

- Le lundi jusqu'au 9 février
- de 14h30 à 16h
- dans les locaux d'APF, 59 rue du Val de
Saire



Demandez les
programmes
détaillés, dates, lieux
et inscrivez-vous
au 02 33 01 00 00
ou contact@clicducotentin.fr



Les actus de Cherbourg

- Réunion d'information "vivre avec la maladie de Parkinson", avec l'association des parkinsoniens de la Manche, à Valognes salon Audouard de la mairie, le jeudi 5 mars , 14h30
- Formation "le rôle de l'aidant après l'entrée en établissement du proche aidé" les 30 et 31 mars en journée complète et le 6 mai matin, lieu communiqué à l'inscription
- Formation pour les aidants actifs "prévention de l'épuisement", pour comprendre les mécanismes qui conduisent à l'épuisement et accompagner les proches aidants à la mise en place de changements nécessaires à la protection de leur santé, à partir du 24 mars à 18h30, lieu communiqué à l'inscription



Les actus du Cotentin

- Groupe pARTage, pour les aidants n'ayant plus leur proche à domicile, un lundi matin sur deux, à partir du 1er septembre à 10h à la maison des solidarités, Valognes.