

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**.

Actions soutenues par la commission des financeurs de la Manche, le Cotentin, AG2R La Mondiale, la Carsat, le fonds européens LEADER



POUR TOUTES ET TOUS

• RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

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



Jeudi 19 mars 2026

Journée prévention de 9H à 17H

Salle des Fêtes La GRANGE 25 L'Eglise 50340 TREAUVILLE

Entrée libre et gratuite

Renseignements et inscriptions CLIC DU COTENTIN 02.33.01.00.00 ou contact@clicducotentin.fr

également le 12 mars à Saint Pierre Eglise



Victime ou témoin de violence ou maltraitance ?

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



ERAD
Espace Ressource Aidants

- Antennes du Clic
- Permanences de proximité

➤ Nous vous accueillons sur RDV en permanences de proximité :
02 33 01 00 00

Chaque vendredi matin à **LES PIEUX**

Maison du Cotentin

2, route de Flamanville

De 9h à 12h

et aussi à :

LA HAGUE

Maison du Cotentin, 1 Place de la mairie

MARTINVAST

Maison du Cotentin

Z.A. Le Pont

Lundi (4e du mois) de 9h à 12h

BARNEVILLE CARTERET

Maison du Cotentin, 15, rue du Becqueret

Mercredi (4e du mois) de 9h à 12h

BRICQUEBECK EN COTENTIN

16, rue Saint Roch (ancienne trésorerie)

Vendredi (4e du mois) de 14h à 17h

QUEST 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](https://www.facebook.com/clicducotentin)

Centre Local d'Information et de Coordination



Les pauses-café des aidants

une fois par mois, avec nos psychologues et une activité prévue pour votre proche

à **Beaumont Hague**,
Pôle seniors, à 14h30 les :

- mercredi 7 janvier
- mercredi 4 février
- mercredi 4 mars
- mercredi 1 avril

à **Quettetot**, Petite salle communale, à 14h30 les :

- vendredi 16 janvier
- vendredi 13 février
- vendredi 20 mars
- vendredi 17 avril

à **Saint-Sauveur-le-Vicomte**,
salle des pompiers, à 14h30 les :

- lundi 5 janvier
- lundi 2 février
- lundi 2 mars
- lundi 13 avril

à **Octeville**, Foyer Jacques Prévert,
à 14h30 les :

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



NOUVEAU

PAUSE CAFE DES AIDANTS

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

une séance d'une heure chaque semaine

SOPHROLOGIE
ENTRE AIDANTS



Avec **Jennifer Hubert**, sophrologue
à **Tréauville**

- le mardi à 14h (hors vacances scolaires)
- salle de la Skali

à **Barneville-Carteret**

- le mardi à 15h30 (hors vacances scolaires)
- salle de danse - Carteret

GROUPE PARTAGE

à **Valognes**
avec **Maud Challe**, art-thérapeute



- reprise le 5 janvier à 10h, **maison des solidarités**, sur inscription
- pour les aidants n'ayant plus leur proche à domicile

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

Les actus du Cotentin

- **Exposition "lumière sur les aidants"** en février à la bibliothèque de Saint-Vaast-la-Hougue. **Une représentation du kamishibaï** sera programmée sur la période.
- **Réunion d'information "vivre avec la maladie de Parkinson"**, avec l'association des parkinsonien de la Manche, à Valognes salon Audouard de la mairie, le jeudi 26 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

