

## 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



Carsat Retraite & Santé au travail



### POUR TOUTES ET TOUS

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**

**"Prévenir les Accidents Vasculaires Cérébraux : Est-ce possible ?"**



**Judi 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](mailto:contact@clicducotentin.fr)

également le 12 mars à Saint Pierre Eglise



**3977**

**Victime ou témoin de violence ou maltraitance ?**

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



● Antennes du Clic  
● Permanences de proximité

**ERAD**

Espace Ressource Aidants

➔ **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

**BRICQUEBEC 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 accompagnez un proche malade, âgé ou en situation de handicap ?**

✉ [contact@clicducotentin.fr](mailto:contact@clicducotentin.fr)

☎ **02 33 01 00 00**

✴ [clicducotentin.fr](http://clicducotentin.fr)

👍 [clicducotentin](https://www.facebook.com/clicducotentin)



## 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](mailto: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 kamishibai** 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

