

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 COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

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

Des professionnels à mon écoute : Génial ! Chouette des exercices !

Jeu 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

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 QUETTEHOU
Maison du Cotentin, 15 rue du stade
De 9h à 12h

et aussi à :

MONTEBOURG
Maison du Cotentin, 16 rue du Général Leclerc
Lundi (4e du mois) de 14h à 17h

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

SAINT-SAUVEUR-LE-VICOMTE
Maison du Cotentin, 19 avenue Division Leclerc
Mardi (4e du mois) de 14h à 17h

VALOGNES
Maison du Cotentin, 22 rue de Poterie
Mardi (4e du mois) de 9h à 12h

NORD EST 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

02 33 01 00 00

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 Montebourg,
salle du club, à 14h30 les :

- vendredi 9 janvier
- vendredi 6 février
- vendredi 6 mars
- vendredi 10 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 Saint-Vaast-la-Hougue, salle
des associations, à 14h les :

- lundi 12 janvier
- lundi 9 février
- lundi 16 mars
- lundi 27 avril



NOUVEAU

à Saint-Pierre-Eglise,
maison du Cotentin, à 14h les :

- mercredi 14 janvier
- mercredi 11 février
- mercredi 11 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

une séance d'une heure chaque semaine

SOPHROLOGIE

ENTRE AIDANTS

Avec Régine Blas, sophrologue
à Valognes

- le jeudi à 15h30 dès le 29 janvier
- salle Haley à l'Hôtel Dieu

à Montebourg

- le mercredi à 14h, dès le 28 janvier
- salle du Club, rue du Tripot



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

AIDANT-AIDÉ

à Saint-Vaast-la-Hougue

Avec Faustine, éducatrice Siel Bleu

- le vendredi à 10h45 dès le 9 janvier
- salle d'animation de l'EHPAD

MUSIQUE

AIDANT-AIDÉ

à Saint-Pierre-Eglise

Avec Christelle Latirre, psychologue -
musicothérapeute

- le mardi à 14h30, dès le 6 janvier
- centre socioculturel



GROUPE PARTAGE

à Valognes

avec Maud Challe, art-thérapeute

- reprise le 12 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 de l'Est

- **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 parkinsoniens 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



Les actus du Cotentin

- **Mini-café de l'audition**, avec l'association ADSM Surdi 50, à Montebourg, salle de l'ancienne bibliothèque, lundi 19 janvier de 9h30 à 17h30
- **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