

# 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 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](mailto: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



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 accombez 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)

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 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](mailto: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 kamishibaï 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