

Espace Ressource en faveur des
Aidants et du Domicile

ANNÉE 2026-2027

LES INTER'M'AIDES

Programme annuel pour l'ensemble du Cotentin

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



Centre Local
d'Information
et de Coordination

CLIC
COTENTIN



Aidants de tous
âges, le CLIC
s'adresse à vous.

☎ 02 33 01 00 00
✉ contact@clicducotentin.fr

Nous contacter
Suivre notre actualité

www.clicducotentin.fr

clicducotentin



Sommaire

Introduction	3
Se situer	4
Groupes de parole et de soutien : les pause-café des aidants	6
Ateliers détente - relaxation	8
Permanences de RDV	10
Entretien de soutien psychologique individuel	11
Aidant et actif	12
Après l'aide	14
Sensibilisation	15
Autres actions	16
Partenaires et financeurs	17
Autres ressources	18

Introduction

Le CLIC du Cotentin vous accompagne tout au long de l'année avec un programme d'activités pensé pour les aidants. Que vous soyez un proche aidant d'une personne âgée, malade ou en situation de handicap, nos actions visent à vous soutenir, vous informer et vous offrir des moments de répit.

Dans cette brochure, vous trouverez l'ensemble des activités proposées pour l'année 2026-2027 sur le territoire du Cotentin. Toutes nos actions sont gratuites, elles sont financées par nos réponses à différents appels à projet, vous n'avez rien à dépenser.

Définition de l'aidant

L'article L113-1-3 du code de l'action sociale et des familles définit la notion de proche aidant d'une personne en perte d'autonomie, qui peut être un aidant familial ou une personne de l'entourage proche (voisin, ami...) :

Est considéré comme proche aidant d'une personne; son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui **vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.**

Source : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

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.

Vous pouvez nous rejoindre à tout moment de votre parcours d'aide : accompagnement de votre proche récent ou depuis de nombreuses années.

Parce qu'être aidant est un rôle qui expose à un risque d'épuisement et d'isolement, vous trouverez ci-après deux outils pour évaluer votre situation actuelle.

Se situer

Il peut être intéressant de prendre quelques minutes pour réfléchir à son propre état de santé dans son rôle d'aidant.

Ces deux outils peuvent vous y aider. Cependant, ce ne sont que des outils, il ne reflètent peut-être pas tout à fait votre situation ou votre ressenti.

Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)	1
Je peux voir mes amis et ma famille	2
Je sais que l'autre peut être autonome par moments	3
Je peux faire des activités en dehors de chez moi	4
Je peux partager des activités avec la personne aidée	5
J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi	6
J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi	7
Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là	8
Je sais que quitter la maison présente un risque	9
Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée	10
J'hésite à inviter des gens chez moi	11
Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...)	12
Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)	13
Je me sens débordé(e)	14
Je ne peux plus prendre soin de moi	15
Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)	16
J'ai absolument besoin d'aide	17
Je n'ai plus de vie sociale	18
Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement	19
Je n'arrive plus à faire face	20

Le fonctionnement des deux outils est basé sur un repère visuel :

- Vert : votre équilibre est à maintenir
- Jaune : Soyez vigilant
- Rouge : N'attendez pas pour demander de l'aide



© GTM - B.Déal 2024

Groupes de parole et de soutien

Les pauses-café des aidants

Un lieu convivial, chaleureux et bienveillant pour échanger avec d'autres aidants, partager votre vécu, vos questionnements et vos astuces du quotidien. Ces rencontres sont animées par une psychologue et une coordinatrice du CLIC.

Elles ont lieu une fois par mois, dans différents lieux du Cotentin, autour d'un café. Votre proche peut être accueilli dans une salle à proximité par un professionnel du soin, pour qu'il pratique une activité adaptée. Sur Inscription au 02 33 01 00 00.

Quand ? 1 fois par mois

Durée : 2h00

Où ? 10 lieux sur le Cotentin l'après-midi – 2 lieux en soirée (voir page 13 "aidant et actif")

Inscription : 02 33 01 00 00



Prochaines dates page suivante

Une semaine avant chaque rencontre, les personnes ayant déjà participé recevront un rappel par SMS.

Les pauses-café des aidants

ANNÉE 2026-2027

Cherbourg - Octeville

14h30 - 16h30 / Foyer Jacques Prévert

vendredi 18 septembre	vendredi 12 février
vendredi 16 octobre	vendredi 12 mars
vendredi 13 novembre	vendredi 16 avril
vendredi 11 décembre	vendredi 28 mai
vendredi 15 janvier	vendredi 25 juin

Cherbourg - La Glacerie

14h30 - 16h30 / Résidence la Chancelière

mercredi 9 septembre	mercredi 10 février
mercredi 14 octobre	mercredi 10 mars
mercredi 18 novembre	mercredi 14 avril
mercredi 9 décembre	mercredi 12 mai
mercredi 13 janvier	mercredi 9 juin

Cherbourg - Equeurdreville

14h30 - 16h30 / Les Bains Douches

mercredi 30 septembre	mercredi 24 février
mercredi 28 octobre	mercredi 24 mars
mercredi 25 novembre	mercredi 28 avril
jeudi 17 décembre	mercredi 19 mai
mercredi 27 janvier	mercredi 30 juin

Saint-Pierre-Eglise

14h00 - 16h00 / Maison du Cotentin

mercredi 16 septembre	mercredi 17 février
mercredi 21 octobre	mercredi 17 mars
mercredi 18 novembre	mercredi 14 avril
mercredi 16 décembre	mercredi 19 mai
mercredi 20 janvier	mercredi 16 juin

La Hague - Beaumont

14h30 - 16h30 / Pôle seniors

mercredi 2 septembre	mercredi 10 février
mercredi 14 octobre	mercredi 10 mars
mercredi 18 novembre	mercredi 7 avril
mercredi 9 décembre	mercredi 12 mai
mercredi 13 janvier	mercredi 16 juin

Saint-Vaast la Hougue

14h00 - 16h00 / Salle des associations

lundi 21 septembre	lundi 15 février
lundi 19 octobre	lundi 22 mars
lundi 9 novembre	lundi 16 avril
lundi 14 décembre	lundi 10 mai
lundi 11 janvier	lundi 14 juin

Bricquebec-en-Cotentin - Quettetot

14h30 - 16h30 / Salle communale

vendredi 11 septembre	vendredi 5 février
vendredi 16 octobre	vendredi 12 mars
vendredi 20 novembre	vendredi 9 avril
vendredi 11 décembre	vendredi 14 mai
vendredi 8 janvier	vendredi 11 juin

Montebourg

14h30 - 16h30 / Salle du club

vendredi 4 septembre	vendredi 12 février
vendredi 2 octobre	vendredi 19 mars
vendredi 6 novembre	vendredi 16 avril
vendredi 4 décembre	vendredi 28 mai
vendredi 22 janvier	vendredi 25 juin

Saint-Sauveur-le-Vicomte

14h30 - 16h30 / Salle des fêtes

lundi 7 septembre	lundi 8 février
lundi 12 octobre	lundi 8 mars
lundi 2 novembre	lundi 5 avril
lundi 7 décembre	lundi 3 mai
lundi 4 janvier	lundi 7 juin

Barneville-Carteret

14h30 - 16h30 / Pôle nautique

jeudi 24 septembre	jeudi 18 février
jeudi 15 octobre	jeudi 18 mars
jeudi 12 novembre	jeudi 15 avril
jeudi 10 décembre	jeudi 13 mai
jeudi 14 janvier	jeudi 17 juin

Ateliers détente - relaxation

Des RDV réguliers pour prendre soin de soi

Différentes activités peuvent apporter de la détente et de la relaxation : sophrologie, art-thérapie, yoga, musique...

Nous vous proposons ces activités gratuitement, toutes les semaines, tous les quinze jours ou par cycle, près de chez vous. Vous vous y retrouverez entre aidants vivant des situations similaires. Vous pourrez ainsi à la fois pratiquer une activité relaxante, mais aussi rencontrer et discuter avec d'autres personnes aidantes.

Pour certaines activités, votre proche peut participer.

Quand ? selon l'activité, toute les semaines, tous les quinze jours ou par cycle

Durée : 1h00 en moyenne, 2h00 pour l'art thérapie, les flâneries botaniques, les ateliers socio-esthétiques

Où ? 12 lieux sur le Cotentin l'après-midi – 2 lieux le samedi matin (voir page 13 "aidant et actif")

Inscription : 02 33 01 00 00



Rejoindre un groupe

Nous contacter au préalable, pour que nous puissions prévenir l'intervenant et tenir compte de votre demande. Inscription possible à tout moment de l'année.

Les ateliers proposés

ANNÉE 2026-2027

Cherbourg - Centre

Yoga

Jeudi 10h30 - 11h30 / APF France Handicap

- Du 5 novembre au 17 décembre
- Du 7 janvier au 18 février
- Du 11 mars au 15 avril
- Du 13 mai au 3 juin

Cherbourg - Equeurdreville

Yoga

Mardi 16h15 - 17h15 / Le Puzzle

- Du 3 novembre au 15 décembre
- Du 5 janvier au 16 février
- Du 9 mars au 13 avril
- Du 11 mai au 25 mai

Les Pieux

Yoga

Mardi 14h30 - 15h30 / Maison des services publics

- 29 septembre
- 13 octobre
- 10 et 24 novembre
- 8 décembre
- 5 et 19 janvier
- 2 et 16 février
- 16 mars
- 6 avril
- 4 et 18 mai
- 1^{er} et 15 juin

Les Pieux

Sophrologie

Mardi 14h30 - 15h30 / Maion des services publics

- 22 septembre
- 6 octobre
- 3 et 17 novembre
- 1^{er} et 15 décembre
- 12 et 26 janvier
- 9 février
- 9 et 23 mars
- 13 avril
- 11 et 25 mai
- 8 juin

La Hague - Beaumont

Sophrologie

Mardi 14h00 - 15h00 / Pôle seniors

- 29 septembre
- 13 octobre
- 10 et 24 novembre
- 8 décembre
- 5 et 19 janvier
- 2 et 16 février
- 16 mars

Barneville-Carteret

Sophrologie

Mardi 16h00 - 17h00 / Salle de danse 4 rue Gilbert

- Du 22 septembre au 13 octobre
- Du 3 novembre au 15 décembre
- Du 5 janvier au 16 février
- Du 9 mars au 13 avril
- Du 4 mai au 15 juin

Montebourg

Sophrologie

Mercredi 14h00 - 15h00 / Ancienne bibliothèque

- Du 23 septembre au 14 octobre
- Du 4 novembre au 16 décembre
- Du 6 janvier au 17 février
- Du 10 mars au 14 avril
- Du 5 mai au 16 juin

Saint-Pierre-Eglise

Musique

Mardi 14h30 - 16h30 / centre socioculturel

- Du 29 septembre au 13 octobre
- Du 3 novembre au 15 décembre
- Du 5 janvier au 16 février
- Du 9 mars au 13 avril
- Du 4 mai au 15 juin

Secteur Quettehou

**Flâneries
botaniques**

Vendredi 14h30 - 16h30 / lieu de balade différent

- 11 septembre
- 16 octobre
- 13 novembre
- 2 avril
- 14 mai
- 4 juin
- 2 juillet

Saint-Sauveur-le-Vicomte

**Socio
esthétique**

Vendredi 14h30 - 16h30 /
salle des pompiers

- vendredi 20 novembre, puis 3 autres séances jusqu'en mai

Saint-Vaast la Hougue

**Biblio
relaxation**

jour à définir / médiathèque

- de décembre à mars, 6 séances

Bricquebec

**Chant &
Art floral**

jour et lieu à définir

- de janvier à juin

Valognes

jeudi 13h45 - 15h45 / maison des solidarités (parfois lundi)

- à partir du jeudi 22 octobre, 2 fois par mois

Art Thérapie

Permanences sur RDV ANNÉE 2026-2027

Nous pouvons nous rencontrer

Nous pouvons vous rencontrer sur RDV en rural dans les maisons du Cotentin, et à Cherbourg-en-Cotentin au CCAS, à APF France Handicap et au Puzzle.

Demande de RDV : 02 33 01 00 00 ou contact@clicducotentin.fr

Motifs : vous orienter dans vos démarches, se rencontrer, vous informer, obtenir du renseignement sur le CESU (chèque Emploi Service Universel)...

- Cherbourg-en-Cotentin:

📍 **CCAS**, 18 rue Paul Talluau, 3^{ème} mercredi du mois de 9h à 12h

📍 **APF France handicap**, 59 rue du Val de Saire, 4^{ème} jeudi du mois de 9h à 12h

📍 **Le Puzzle**, 25 rue Jean Moulin, 2^{ème} vendredi du mois de 9h à 12h

- Les vendredis matin :

📍 **Les Pieux**, 2 bis route de Flamanville, de 9h à 12h

Et sur RDV en permanences :

📍 **La Hague**, 8 rue des Tohagues

📍 **Martinvast**, 18 la mare Aubert Z.A. Le Pont, 4^{ème} lundi du mois de 9h à 12h

📍 **Barneville-Carteret**, 15 rue de Becqueret, 4^{ème} mercredi du mois de 9h à 12h

📍 **Briquebec-en-Cotentin**, place de la Mairie, 4^{ème} vendredi du mois de 14h à 17h

📍 **Saint-Sauveur-le-Vicomte**, 19 avenue Division Leclerc, 4^{ème} mardi du mois de 14h à 17h

- Les vendredis matin :

📍 **Quettehou**, 15 rue du stade, de 9h à 12h

Et sur RDV en permanences :

📍 **Saint-Pierre-Église**, 9 rue de la Boularderie, 4^{ème} jeudi du mois de 14h à 17h

📍 **Valognes**, 22 rue de Poterie, 4^{ème} mardi du mois de 9h à 12h

📍 **Montebourg**, 16 rue du Général Leclerc, 4^{ème} lundi du mois de 14h à 17h



Pensez aussi à l'**accueil des pôles d'action sociale du Département :**

- Valognes, 27 bis rue du Grand Moulin, 02 33 21 74 00
- Cherbourg Hague, 49 avenue de Normandie, 02 33 10 01 50
- Cherbourg Val de Saire, Place Jean Moulin, 02 33 88 77 10

Entretien de soutien psychologique individuel

Un temps d'écoute dédié

Le CLIC du Cotentin peut organiser des entretiens par un psychologue au domicile, dans un lieu neutre ou en consultation téléphonique.

Il vous proposera un espace d'écoute confidentiel pour vous permettre d'exprimer vos ressentis, vous offrir des pistes de réflexion, mieux comprendre certaines situations complexes, être un soutien. Les entretiens sont limités à cinq séances par an, selon la périodicité la plus adaptée.

Les entretiens peuvent être complémentaires des autres propositions, ou distincts.

Quand ? selon votre besoin

Durée : jusqu'à 5 entretiens dans l'année

Où ? à domicile, par téléphone ou dans un lieu neutre

Demande : via un professionnel ou par vous-même au 02 33 01 00 00

Pensez aussi à :

- **Mon soutien psy** : un dispositif qui propose jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. La séance coûte 50 euros. Elle est remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie et à 40% par votre complémentaire ou votre mutuelle. Mon soutien psy s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être. Source <https://www.ameli.fr/>
- En situation d'urgence, **le 3114, numéro national de prévention du suicide**

Aidant et actif

Concilier son rôle d'aidant avec sa vie professionnelle

Actuellement en France, 1 français sur 5 est aidant et 66% d'entre eux sont actifs. Un salarié proche aidant est une personne qui exerce une activité salariée et qui « vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. »

(Article 51 de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement).

Nous adaptons nos actions aux personnes qui travaillent ou sont en âge de l'être (en recherche d'emploi, en arrêt...) avec des horaires différents, mais dans les mêmes conditions : accueil du proche aidé si possible, animation par des professionnels...

Quand ? en soirée ou le samedi matin

Durée : 2h00 pour les pause-café des aidants, 1h00 pour les activités

Où ? Cherbourg-en-Cotentin et Valognes

Inscription : 02 33 01 00 00



Les actions en journée (voir pages précédentes) vous sont ouvertes également, selon vos disponibilités.

Des possibilités d'aménagement pour nous contacter

Pour un premier contact, vous pouvez utiliser le 02 33 01 00 00 ou le mail : contact@clicducotentin.fr. Par la suite, nous pourrons nous adapter : visio, SMS, appel sur une pause le midi, en fin de journée...

Les pause-café des aidants

ANNÉE 2026-2027

Valognes

18h30 - 20h30 / Maison des solidarités

- mardi 15 septembre
- mardi 13 octobre
- mardi 10 novembre
- mardi 15 décembre
- mardi 12 janvier
- mardi 16 février
- mardi 9 mars
- mardi 13 avril
- mardi 11 mai
- mardi 8 juin

Cherbourg - centre

18h30 - 20h30 / APF France Handicap

- à partir de janvier 2027, un jeudi par mois

Les ateliers détente - relaxation proposés

Cherbourg - Equeurdreville

Samedi 10h30 - 11h30 / Les Bains Douches

- samedi 5 septembre
- samedi 19 septembre
- samedi 3 octobre
- samedi 17 octobre
- samedi 31 octobre
- samedi 14 novembre
- samedi 28 novembre
- samedi 12 décembre

Sophrologie

Cherbourg - Equeurdreville

Samedi 10h30 - 11h30 / Les Bains Douches

- samedi 12 septembre
- samedi 26 septembre
- samedi 10 octobre
- samedi 24 octobre
- samedi 7 novembre
- samedi 21 novembre
- samedi 5 décembre
- samedi 19 décembre

Voyage sonore

Entretien de soutien psychologique individuel

Le CLIC peut prendre en charge jusqu'à 5 entretiens individuels par aidant et par an, avec l'un de nos psychologues. Les horaires et modalités peuvent s'adapter à vos impératifs (voir page 11 "Entretien de soutien psychologique individuel").

Des rencontres en entreprises

Nous pouvons rencontrer les entreprises, à leur demande, afin de répondre à leurs questions, faire de la sensibilisation, réfléchir à des projets communs...

La situation d'aide, par sa durée et son intensité, peut être très prenante et la transition après cette période peut s'avérer complexe. Retrouver du temps pour soi, c'est parfois se confronter à un certain vide, des angoisses, des peurs, de la tristesse... Vous pouvez avoir également envie de vous rendre utile à d'autres qui traversent des situations que vous avez vécues. Pour ces raisons, avec des aidants concernés, nous avons ajouté quelques activités "après l'aide" dans nos programmes.

Les ateliers proposés

Groupe pARTage Art-thérapie

Valognes

Lundi 10h00 - 12h00 / Maison des solidarités

- 7 et 21 septembre
- 5 et 19 octobre
- 9 et 23 novembre
- 14 décembre
- 11 et 25 janvier
- 8 et 15 février
- 8 et 22 mars
- 12 et 26 avril
- 10 et 31 mai
- 7 et 14 juin

Sophrologie

Valognes

Jeudi 15h30 - 16h30 / Hôtel Dieu

- Du 24 septembre au 15 octobre
- Du 5 novembre au 17 décembre
- Du 7 janvier au 18 février
- Du 11 mars au 15 avril
- Du 13 mai au 17 juin

Entretien de soutien psychologique individuel

Les entretiens proposés par le CLIC peuvent permettre de traverser cette période de transition (voir page 11).

Bilan de santé avec la Maison Sport Santé du Cotentin

À la demande et dans la limite de l'enveloppe budgétaire disponible, nous pouvons financer un bilan de santé avec la Maison Sport Santé du Cotentin. Libre à vous ensuite de vous saisir de leurs propositions et préconisations.

La lutte contre l'isolement

Le CLIC a également une mission de lutte contre l'isolement des personnes âgées. Recevoir des visites de convivialité ou devenir bénévole du réseau P'tit brin de Causette pour rendre visite à des personnes isolées

Pensez aussi à :

- **Vivre son deuil** : Espace Epione - 37 rue de l'Ermitage, 50100 Cherbourg, Tél. : 06 48 37 57 49 et mail : vsd.nordcotentin@gmail.com

Sensibilisation

L'une des missions du CLIC du Cotentin est aussi de sensibiliser au rôle d'aidant, à la fois pour que les aidants se reconnaissent comme tels, mais aussi pour qu'ils soient reconnus par la société (vie privée, professionnelle, sociale, associative...). Pour faire connaître la réalité de la situation d'aidants, le CLIC a plusieurs outils pour ce faire, réalisés avec des aidants eux-mêmes.

Exposition "lumière sur les aidants"

Réalisée en 2022 par des photographes professionnels, l'exposition "lumière sur les aidants" est itinérante. Elle contient 13 portraits d'aidants (un triptyque de photos et un texte témoignage). Elle peut s'installer dans différents lieux recevant du public, pour 3 semaines minimum : médiathèque, pôle d'action sociale, hôpital, galerie d'exposition...



Journée des aidants

Le Ministère des affaires sociales et de la santé a créé la Journée Nationale des Aidants en 2010. Elle a lieu le 6 octobre. Le CLIC du Cotentin l'organise, ou s'associe à des journées organisées par des partenaires.



Kamishibai

Petit théâtre japonais illustré par des aidants, le kamishibai s'utilise pour raconter en une dizaine de minutes le conte "la rue coupée", histoire tout public qui ouvre le débat.



Fresque

De juillet à octobre 2026, des aidants se sont mobilisés sur un projet de fresque participative aidant-aidé au béguinage solidaire de Valognes. La fresque est visible sur place.

Nous pensons aussi à d'autres formats :

- **audio/vidéo** : un projet de témoignage "podcast" devrait voir le jour en 2026-2027. Nous cherchons des aidants volontaires pour témoigner.

Autres actions

D'autres formats d'actions pour les aidants existent : des formations sur différents thèmes, des conférences, des ciné-débats ...

Formations

Le CLIC du Cotentin propose essentiellement la formation " Prévenir l'épuisement en situation d'aide" par des professionnels formés à la méthode APERA (Approche de prévention de l'épuisement en relation d'aide).

La formation est proposée une à deux fois par an, sur 7 séances, en journée ou en soirée.

A l'aide des mêmes outils, une formation "Rôle de l'aidant à l'entrée du proche en établissement" peut être proposée, en deux jours et demi.

Des partenaires proposent des formations eux-aussi, en présentiel ou en visio, sur des maladies spécifiques, sur des thèmes précis comme l'ergothérapie... Nous relayons les propositions.

Théâtre ou ciné-débat

Des pièces de théâtre ou des ciné-débats peuvent parfois être organisés par le CLIC du Cotentin ou ses partenaires. Ce sont des occasions de se rencontrer, de débattre, de faire passer des informations ou de faire connaître nos actions ou celles de partenaires.

Des cycles courts d'actions d'informations peuvent être proposés ensuite, ou quelques séances de découverte d'une activité "détente - relaxation".

Réunions d'information

Le CLIC organise des réunions d'informations, tout public, sur différents thèmes, avec des associations partenaires ou des intervenants professionnels : parlons pipi sans tabou, vivre avec la maladie de Parkinson, les mesures de protection juridique, les bienfaits de la musique sur le cerveau...

N'hésitez pas à nous communiquer vos **coordonnées mail pour recevoir nos programmes**, et nous suivre sur **Facebook** ou sur notre **site Internet** www.clicducotentin.fr

Partenaires et financeurs

Suppléances pour s'occuper des aidés lors de nos actions

Ces suppléances sont assurées par des assistants de soins en gérontologie, des art thérapeutes, des moniteurs éducateurs et des auxiliaires de vie.



Maud Challe
Art-thérapie

Emmanuelle Deméautis
Art-thérapie

Autres partenaires (non exhaustif)

- La santé:
 - pôles de santé,
 - Centre Hospitalier Cherbourg/Valognes,
 - fondation Bon Sauveur,
 - les services de soins infirmiers à domicile,
 - les professionnels libéraux
 - ...
- Le répit :
 - les accueils de jour,
 - les accueils temporaires,
 - les plateformes de répit,
 - les services d'aide à domicile,
 - le centre de ressource territorial,
 - les offres de vacances,
 - ...
- Les établissements de vie :
 - EHPAD,
 - résidences autonomie,
 - foyers de vie,
 - ...
- Les partenaires d'actions :
 - les secteurs d'actions gérontologiques,
 - les mairies,
 - les CCAS,
 - les associations de malades,
 - les associations de seniors,
 - l'ASEPT,
 - la mutualité française,
 - l'agirc arrco,
 - l'ARS,
 - ...

Les financeurs



Autres ressources

D'autres ressources et professionnels sont présents dans le Cotentin pour vous informer selon vos besoins.

Numéros d'urgence



En situation d'urgence, le 3114, numéro national de prévention du suicide

Victime ou témoin de maltraitance envers un adulte vulnérable, appelez le numéro national



 **15 Samu**
Urgence médicale

 **17 Police secours**
Signaler une infraction

 **18 Pompiers**
Situation de péril ou accident

 **114 Urgence 114**
Accessible par Application, internet et SMS
► Pour les personnes sourdes, sourdaveugles, malentendantes et aphasiques.

Répit et soutien

Il existe sur le Cotentin :

- deux plateformes de répit, par la Fondation Bon Sauveur et par le RSVA
- des équipes mobiles spécialisées : mémoire (Soins Santé), réadaptation (l'éstran), troubles comportementaux (Hôpital), accès aux droits "fonction ressources" (Apf)...
- des services d'accueils de jour, hôpital de jour
- des services d'accueils temporaires
- des services d'aide à domicile
- des services de soins infirmiers à domicile
- des associations spécialisées par pathologie, maladie, trouble...

Démarches administratives (voir page suivante)



Besoin d'aide pour une démarche administrative ? Pensez aux:

- Maisons du Cotentin et bus France services
- Pôles d'Action Sociale du Département de la Manche
- conseillers numériques pour vos démarches en ligne

Les Maisons du Cotentin :

- Barneville-Carteret : 15 rue du Becqueret – ZA du Pré-Bécouffret – 02 33 95 96 70
- Beaumont-Hague : 1, Place de la mairie – 02 33 01 83 90
- Cherbourg-en-Cotentin : Le Puzzle – 25 rue Jean Moulin – 02 33 01 81 70
- Les Pieux : 2 bis route de Flamanville – 02 33 52 30 30
- Martinvast : ZA Le Pont – 02 33 52 33 08
- Montebourg : 16 rue du Général Leclerc – 02 33 95 41 50
- Quettehou : 15 rue du Stade – 02 33 23 12 80
- Saint-Pierre-Eglise : 9 rue de la Boularderie – 02 33 23 19 55
- Saint-Sauveur-le-Vicomte : 19 avenue Division Leclerc – 02 33 41 73 56
- Valognes : 22 rue de Poterie – 02 33 40 08 60
- Bus France Services : Bricquebec-en-Cotentin, Martinvast, Montebourg, Portail-sur-Mer, Saint-Sauveur-le-Vicomte, Tourlaville, La Glacière (Audrey : 06 79 72 84 42 ou Myriam : 07 88 85 89 00 ou accueil.bus@lecotentin.fr)

Les pôles d'action sociale du Département, et leurs conseillers numériques :

- Valognes, 27 bis rue du Grand Moulin, 02 33 21 74 00
- Cherbourg Hague, 49 avenue de Normandie, 02 33 10 01 50
- Cherbourg Val de Saire, Place Jean Moulin, 02 33 88 77 10

Les lignes téléphoniques spécifiques aidants :

- 0800 360 360 : Information et orientation pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants
- 0805 690 630 : Instants aidants pour la santé et le bien être des aidants

Les sites Internet :

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- www.manche.fr/demarches/bien-vieillir/aidants-accompagner/soutien-aux-aidants
- www.monparcourshandicap.gouv.fr
- maboussoleaidants.fr
- www.msa.fr/lfp/aidant/prendre-soin-de-vous
- usager.viatrajectoire.fr

Espace Ressource en faveur des Aidants et du Domicile



Un service du CLIC du Cotentin



☎ 02 33 01 00 00

✉ contact@clicducotentin.fr

Nous contacter

Suivre notre actualité

www.clicducotentin.fr

[www.youtube.com/](http://www.youtube.com/@CLICduCotentin)

[@CLICduCotentin](https://www.youtube.com/@CLICduCotentin)

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



Adresse postale du siège :

CLIC du Cotentin

Maison du Cotentin

2 bis, route de Flamanville

50340 LES PIEUX