

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
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin



RDV en Juillet :

**SORTIE D'ÉTÉ CHEZ MAUD,
PARMI LES ANIMAUX**

Pique-nique, visite et découverte

mercredi 3 juillet

À PARTIR DE 12H00

À BENOÎTVILLE
CHEZ MAUD CHALLE,
4 LA RUE (D204),
50340 BENOÎTVILLE

Inscription auprès du CLIC du Cotentin :
02 33 01 00 00



QUEST COTENTIN



LES INTER'M'AIDES

Avril - Juillet 2024

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

Centre Local
d'Information
et de Coordination



CLIC
COTENTIN



● 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

BRICQUEBEC EN COTENTIN

16, rue Saint Roch (ancienne trésorerie)

Vendredi (4e du mois) de 14h à 17h

Les pauses-café des aidants

une fois par mois,

Beaumont-Hague, à l'EHPAD

R. Ricordeau, à 14h30 les :

- Mercredi 17 Avril
- Mercredi 15 Mai
- Mercredi 26 Juin

Quettetot, à la salle communale,
à 14h30 les :

- Vendredi 19 Avril
- Vendredi 31 Mai
- Vendredi 14 Juin

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

- Lundi 8 Avril
- Lundi 6 Mai
- Lundi 3 Juin

Octeville, au foyer Jacques Prévert,
à 14h30 les :

- Vendredi 12 Avril
- Vendredi 17 Mai
- Vendredi 21 Juin

Le + à Octeville

Vos proches pratiquent l'**art-thérapie**
avec **Maude Challe** pendant votre
pause-café entre aidants

Des ateliers de relaxation hebdomadaires pour les aidants

Sophrologie

avec Jennifer HUBERT

Tréauville

- tous les mardis
- sauf vacances scolaires
- de 14h à 15h
- salle de la Skali
- accessible à tous

Barneville-Carteret

- tous les mardis
- sauf vacances scolaires
- de 15h30 à 16h30
- salle de danse - Carteret
- accessible à tous



Yoga du Rire

avec Estelle REMY

Saint Sauveur le Vicomte

- tous les jeudis
- sauf vacances scolaires
- de 15h à 16h
- salle du pôle de proximité -1er étage
- accessible à tous

**Demandez les
programmes
détaillés, dates, lieux
et inscrivez-vous**

au **02 33 01 00 00**

ou contact@clicducotentin.fr

Les actus de l'Ouest

- **Réunion d'information publique "les directives anticipées"** salle communale de Quettetot le Mardi 9 Avril à 18h30 avec le docteur P. JOURDAIN, médecin cheffe de l'unité de soins palliatifs du CHPC.
- **Conférence "les gestes qui sauvent"** le vendredi 7 Juin à Bricquebec-en-Cotentin, salle de la gare à 14h, suivie d'ateliers les 19 et 21 Juin
- **Art thérapie "pARTage"**, à Valognes - Maison des solidarités à partir du 22 janvier, 10 lundis de 10h00 à 12h00 avec Maud Challe
- **Sortie d'été "autour des animaux"** à Benoistville, le mercredi 3 juillet



Les actus du Cotentin

- **Conférence "mémoire tonique"** à Montebourg, salle des fêtes, jeudi 16 Mai à 14h
- **Visites de convivialité, échange de correspondance ...** le CLIC propose plusieurs projets de lutte contre l'isolement, demandez-nous les détails.