



● Antennes du Clic  
● Permanences de proximité



➤ L'ERAD vous accueille sans RDV les vendredis matin (RDV possible en dehors de ces horaires)

**LES PIEUX**  
Maison du Cotentin, 2 bis route de Flamanville  
De 9h à 12h

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



➤ Et sur RDV en permanences de proximité:  
☎ 02 33 01 00 00

**BARNEVILLE-CARTERET**  
Maison du Cotentin, 15 rue de Becqueret  
Mercredi (4<sup>e</sup> du mois) de 9h à 12h

**BRICQUEBEC-EN-COTENTIN**  
Hôtel de Ville, place de la Mairie  
Vendredi (4<sup>e</sup> du mois) de 14h à 17h

**CHERBOURG-EN-COTENTIN**  
CCAS, 18 rue Paul Talluau  
Mercredi (3<sup>e</sup> du mois) de 9h à 12h  
APF France handicap, 59 rue du Val de Saire  
Jeudi (4<sup>e</sup> du mois) de 9h à 12h

**LA HAGUE**  
Maison du Cotentin, 8 rue des Tohagues

**MARTINVAST**  
Maison du Cotentin  
18 la mare Aubert Z.A. Le Pont  
Lundi (4<sup>e</sup> du mois) de 9h à 12h

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

**SAINTE-PIERRE-ÉGLISE**  
Maison du Cotentin, 9 rue de la Boularderie  
Jeudi (4<sup>e</sup> du mois) de 14h à 17h

**SAINTE-SAUVEUR-LE-VICOMTE**  
Maison du Cotentin, 19 avenue Division Leclerc  
Mardi (4<sup>e</sup> du mois) de 14h à 17h

**VALOGNES**  
Maison du Cotentin, 22 rue de Poterie  
Mardi (4<sup>e</sup> du mois) de 9h à 12h



**Vous avez plus de 60 ans ?**

**Vous êtes aidant ?**

**Vous êtes en situation de handicap ?**

**Le CLIC est un service gratuit d'aide, d'accueil, d'écoute et d'information.**

☎ 02 33 01 00 00



Conception graphique : Valérie KEGLER SARL - valerie-kegler.com



@skymasher

**Vous avez plus de 60 ans ?**

**Vous êtes en situation de handicap ?**

## Le CLIC

Le CLIC du Cotentin coordonne de nombreuses actions de prévention grâce à un réseau de partenaires concernés par la préservation de votre autonomie : professionnels, bénévoles, élus... Il accueille aussi les aidants à travers son service ERAD.

### 2 antennes :

LES PIEUX, 2 bis route de Flamanville  
SAINT-VAAST-LA-HOUGUE, place de l'église

## Les professionnels

Vous êtes un professionnel du médico-social ?

Le CLIC et son service ERAD sont un relais pour

Pour vous aider à rester actif et en bonne santé, le CLIC vous propose, gratuitement et toute l'année, des actions collectives qui vous concernent.

### Vous pouvez participer facilement à des :

- **conférences thématiques** : santé, mémoire, sommeil...;
- **ateliers** : marche nordique, yoga du rire, initiation au numérique...;
- **théâtres-débats** : prévention des arnaques, vie intime et affective...

### En savoir plus :

#### CLIC du Cotentin

Centre Local d'Information et de Coordination

☎ 02 33 01 00 00

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

promouvoir vos services. Ils mettent en réseau de nombreuses structures du territoire pour la construction de partenariats. Vous pouvez les contacter à tout moment pour bénéficier de ce centre de ressources.

## 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 ?

L'ERAD vous accueille dans un cadre confidentiel pour :

- vous informer : accueil individuel ou réunions thématiques ;
- vous accompagner dans vos démarches : aides au maintien à domicile, recherche d'un établissement d'accueil...;
- vous orienter vers les professionnels adéquats ;
- vous soutenir : soutien psychosocial individuel et collectif, aide au répit...

### Vous êtes particulier-employeur ou salarié.e en CESU ?

L'ERAD est labellisé Point Relais Particulier Emploi : il vous accompagne dans toutes les démarches relatives au Chèque Emploi Service Universel.



# JOURNEE DES AIDANTS 2023

VENDREDI 13 OCTOBRE

9H30-17H

SALLE DES DOUITS  
BARNEVILLE-CARTERET

**Informier, accompagner  
et bien vieillir ensemble**

*Entrée libre et gratuite*

*Ateliers et accueil de vos proches sur inscription*

*CLIC du Cotentin - 02.33.01.00.00*



# JOURNEE DES AIDANTS DU 13 OCTOBRE 2023



## 9H30 ACCUEIL

Salle des Douits  
à Barneville-Carteret



Un espace convivial avec café offert sera à la disposition des participants tout au long de la journée.



## 10H - 12H MINI CONFERENCES

### 10H

Mini conférence sur les troubles de la déglutition.

Intervention du Docteur Eric JAUNAIT - Gériatre.



### 11H

Mini conférence pour sensibiliser au confort de chacun dans la manutention de personnes.

Intervention de Myriam ROUDEVITCH - Kinésithérapeute.



## 10H - 12H ATELIERS DECOUVERTE

Sur inscription

### 10H

Atelier- découverte de relaxation par la sophrologie.  
Intervention de Jennifer HUBERT - Sophrologue.



### 11H

Atelier socio-esthétique  
Intervention de Elvina PIERSON - Socio esthéticienne.



## TOUTE LA JOURNEE

De nombreux professionnels du médico-social seront présents pour vous informer et vous accompagner dans votre vie quotidienne :

- Adaptation du logement
- Services d'aide à domicile
- Services de soins infirmiers
- Aides financières
- Aide au répit



## ACCUEIL DES PROCHES AIDES

Prise en charge de votre proche tout au long de la journée, par des professionnels.

Sur inscription



## 15H THEATRE DEBAT

Deux courtes scènes de 20 minutes jouées par trois comédiens et qui seront suivies d'un échange avec le public et deux psychologues intervenants pour le CLIC.

Théâtre Quidam

"Albane, Paul, Françoise et tous les autres"

