

**LES VENDREDIS DE 14H À 15H**  
**DU 8 NOVEMBRE AU 7 FÉVRIER**  
**QUETTEHOU, MAISON DES ASSOCIATIONS**

*Pour les plus  
de 60 ans,  
12 séances  
gratuites*



# RUGBY SILVER XIII



**Activité physique adaptée qui améliore l'équilibre, permet de prévenir les chutes, renforce les réflexes et la coordination**

**Animée par les éducateurs formés de l'association multisports les Homards du Cotentin**

Renseignement et inscription auprès du CLIC du Cotentin  
au 02 33 01 00 00

Un certificat médical est nécessaire



POUR  
**BIE  
VIE LLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Cotentin, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime

Vous êtes aidant.e d'une personne âgée, malade  
ou en situation de handicap ?

**FORMATION**  
**DU 14 NOVEMBRE**  
**AU 5 DÉCEMBRE 2024**  
**DE 14H À 16H**

**GRATUIT**  
**SUR**  
**INSCRIPTION**  
**AU**  
**02.33.01.00.00**

# Aider son proche à se nourrir

**CYCLE DE 4 SÉANCES ANIMÉ PAR  
CHARLINE LEPOTIER VAUTIER-  
DIÉTÉTICIENNE.**

**Suppléance par la plateforme de  
répit et de soutien aux aidants,  
organisée et prise en charge par le  
CLIC.**



**MFR de Valognes – parking Impasse Maurice Pigeon**



Vous êtes

**UNE PERSONNE ÂGÉE,  
VOUS ÊTES SEUL(E)  
ET RESSENTEZ DE  
LA SOLITUDE ?**



**DEPUIS PLUS DE 70 ANS**, nous permettons  
aux personnes âgées de vieillir le plus sereinement  
possible, dans l'échange et le partage, de reprendre  
goût à la vie et faire partie du monde qui les entoure.

**VIVRE TOUT SIMPLEMENT.**

AVEC LE SOUTIEN DE :  
LA CARISAT NORMANDIE

**PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES**



Projet de loi n° 1033

## VOUS SOUFFREZ DE SOLITUDE ?

DES BÉNÉVOLES  
PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES  
PEUVENT VOUS  
ACCOMPAGNER  
PAR TÉLÉPHONE



Vous êtes mis(e) en contact  
avec un bénévole qui vous  
appelle régulièrement, pour  
vivre des moments de partage  
et de convivialité, gratuitement.

L'équipe d'accompagnement  
téléphonique de Normandie  
se mobilise sur l'ensemble  
de la région pour le maintien  
du lien social.

*- Quand Delphine me  
téléphone, ça me donne  
un petit coup de fouet,  
ça me remonte le moral.  
Nous avons créé un lien qui  
donne du baume au cœur.*

**Madeline, 79 ans**

**PRENEZ CONTACT  
AVEC NOUS :**

**PETITS FRÈRES DES PAUVRES  
FRATERNITE REGIONALE NORMANDIE**

Tel : 02 31 82 73 41

[region.normandie@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:region.normandie@petitsfreresdespauvres.fr)

177 rue d'Auge  
14 000 CAEN

[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)



**VENDREDI  
15 NOVEMBRE  
2024**  
DE 14H30 À 18H15

## QUELS PROJETS ET PERSPECTIVES POUR LES SOINS PALLIATIFS EN COTENTIN?



HÔTEL IBIS | CHERBOURG - LA GLACERIE | 2, RUE DU CHÂTEAU D'EAU



L'Association pour le développement des Soins Palliatifs en Cotentin.  
Alain CARTEL, président, les membres du conseil d'administration, les accompagnants bénévoles,  
vous convient à une **conférence-débat**

### ▶ QUELS PROJETS ET PERSPECTIVES

### POUR LES SOINS PALLIATIFS EN COTENTIN?

**vendredi 15 novembre** de 14h30 à 18h15  
à l'**hôtel ibis** - 2 Rue du Château d'Eau, 50470 Cherbourg-en-Cotentin

#### PROGRAMME

14h	Accueil.	15h30	Présentation de l'unité de soins palliatifs de l'hôpital Simone Veil à Valognes: Dr Firas ABBAS, président de la commission médicale du CHPC.
14h30	Ouverture des travaux: Alain Cartel, président ASPNC.	16h	Pause-café.
14h45	<i>Qu'est-ce que l'accompagnement en soins palliatifs par nos bénévoles:</i> Nicole Benoît.	16h30	Conférence: " <i>Ce que soigner veut dire</i> " par Jacques Ricot, philosophe.
15h	Présentation de l'équipe mobile d'accompagnement et de soins palliatifs en Cotentin: Dr Patricia JOURDAIN, responsable de l'équipe mobile de soins palliatifs.	17h30	Questions de la salle, échanges avec les intervenants.
		18h	Conclusion de la journée: Alain Cartel.
		18h15	Echanges autour du verre de l'amitié.

# Le Pôle Santé Ouest Cotentin & le CLIC du Cotentin

VOUS PROPOSENT



**Du 05/11 au 03/12, sur des lundis ou mardis,  
5 SÉANCES AUTOUR DES RISQUES DE CHUTES  
CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES :**

**FACTEURS DES RISQUES DE CHUTE,  
ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
L'IMPORTANCE DU CHAUSSAGE,,  
EN CAS DE CHUTE SAVOIR SE RELEVER,  
AMÉNAGEMENT DU DOMICILE & AIDES FINANCIÈRES.**

*Séances encadrées par des  
professionnels de santé*



**Pôle de santé**  
Les Pieux

**GRATUIT, INSCRIPTION :**  
**06.50.82.21.23**

PARTENAIRES



# ET SI ON GARDAIT LES PIEDS SUR TERRE !

## Prévention du risque de chute à domicile

Un cycle de 5 ateliers  
**GRATUITS** animés par  
des professionnels de  
santé



Le jeudi de 10h à 12h

*7 Novembre : Les facteurs de risque*

*14 Novembre : L'alimentation*

*21 Novembre : Equilibre et activité  
physique*

*28 Novembre : Comment prendre soin de  
ses pieds ?*

*5 Décembre : L'aménagement du domicile*

INSCRIPTIONS et RDV  
à SOINS SANTÉ  
31, place Louis Darinot  
50100 CHERBOURG EN  
COTENTIN  
02.33.53.69.57



# France Alzheimer Manche

organise :

## Formation des aidants

Une formation gratuite pour les aidants familiaux  
de malades Alzheimer ou maladies apparentées.

*Animée par une psychologue spécialisée en neuropsychologie*

Les mardis de 18h à 20h :

- 5 novembre
- 12 novembre
- 19 novembre
- 26 novembre
- 3 décembre
- 10 décembre

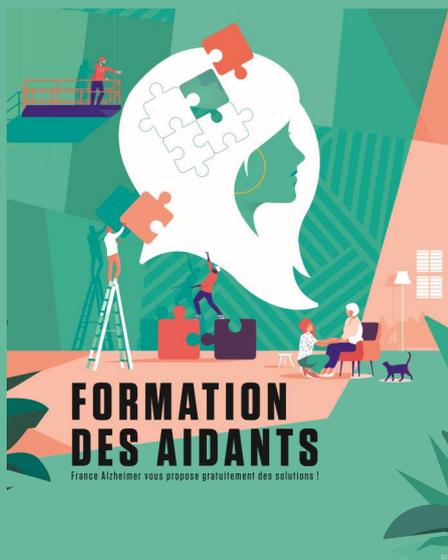
**2024**

**Résidence Autonomie**

**« La Chancelière »**

21, rue Saint Exupéry

**LA GLACERIE**



### Thèmes abordés

- Connaître la maladie d'Alzheimer
- S'informer sur les aides possibles
- Accompagner au quotidien
- Communiquer et comprendre
- Être l'aidant familial
- Préparer l'entrée en établissement
- Vivre en établissement

Inscription obligatoire au siège de l'association.

# L'ERAD : Espace Ressource Aidants et Domicile

# ERAD

Espace Ressource  
Aidants

**Aidants de tous âges, le CLIC s'adresse  
à vous à travers son service ERAD -  
Espace Ressource Aidants et Domicile**

**Gratuit**



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

**Nous organisons toute l'année dans le Cotentin :**

- **7 pauses-café des aidants mensuelles,**
- **9 activités détente/relaxation hebdomadaires,**
- **des formations,**
- **des visites de soutien,**
- **des sorties,**
- **du conseil et de l'aide dans vos démarches,**
- **des réunions d'informations**

**Contactez-nous :**

*Nous prenons en compte l'accueil de  
votre proche.*

☎ **02 33 01 00 00**

✉ **contact@clicducotentin.fr**

Plus d'informations:

✳ [clicducotentin.fr](http://clicducotentin.fr)

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

