

**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



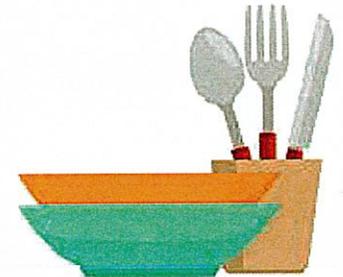
Vous êtes aidant.e d'une personne âgée, malade ou en situation de handicap ?

**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**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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 CAENNAIS NORMANDE

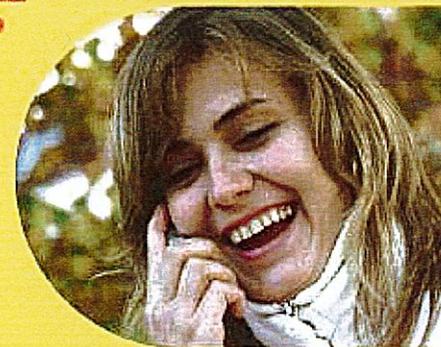
PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES



Projet de loi n° 105

**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.

- 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

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

**PRENEZ CONTACT  
AVEC NOUS :**

PETITS FRÈRES DES PAUVRES  
FRATERNITE REGIONALE NORMANDE

Tel : 02 31 82 73 41

reg-normandie@petitsfreresdespauvres.fr

177 rue d'Alsie  
14 000 CAEN

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**

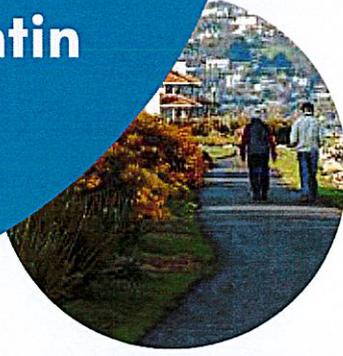
14h Accueil.  
14h30 Ouverture des travaux:  
Alain Cartel, président ASPNC.  
14h45 *Qu'est-ce que l'accompagnement en soins palliatifs par nos bénévoles:* Nicole Benoît.  
15h Présentation de l'équipe mobile d'accompagnement et de soins palliatifs en Cotentin: Dr Patricia JOURDAIN, responsable de l'équipe mobile de soins palliatifs.

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.  
16h Pause-café.  
16h30 Conférence: "Ce que soigner veut dire" par Jacques Ricot, philosophe.  
17h30 Questions de la salle, échanges avec les intervenants.  
18h Conclusion de la journée: Alain Cartel.  
18h15 *Échanges autour du verre de l'amitié*

Photo et illustration: Eyraud Services - Beyond Services

# 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

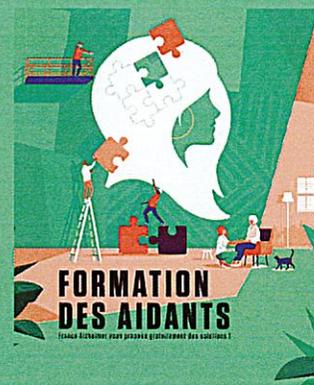
2024

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.



ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER MANCHE

9, rue Daniel - 50200 COUTANCES

Tél. : 02 33 17 16 41

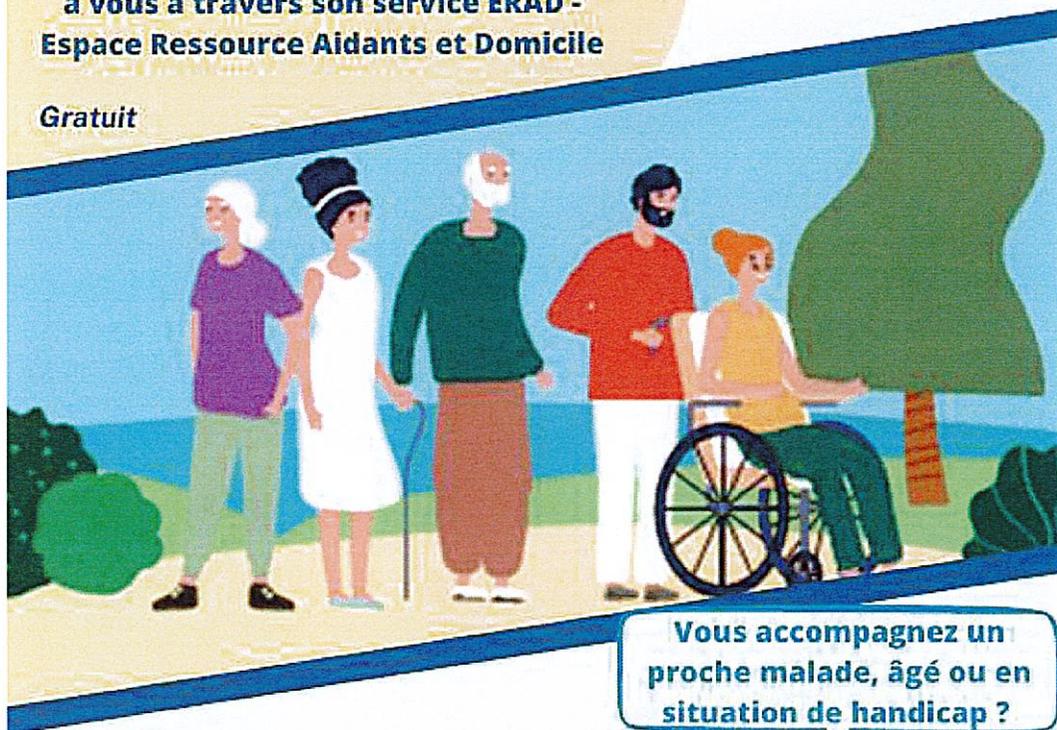
contact50@francealzheimer.org

## L'ERAD : Espace Ressource Aidants et Domicile

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

**ERAD**  
Espace Ressource  
Aidants

Gratuit



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

Vous 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 :

Vous prenons en compte l'accueil de  
votre proche.

☎ 02 33 01 00 00

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

Plus d'informations:

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

🌐 [clicducotentin](http://clicducotentin)

