

# EXPOSITION Lumière sur les aidants CONTE

du 3 au 28  
novembre 2026

En 13 photos, retrouvez de très  
beaux portraits des aidants de notre  
territoire et leurs témoignages.

En partenariat avec  
le CLIC du Cotentin.

samedi 14 nov  
14h30

Lecture du conte La Rue coupée, créé  
par des aidantes sous la forme  
d'un Kamishibai.

Cette histoire sensibilise au rôle des  
aidants auprès de leur proche.

Gratuit - Tout public



mediatheque@lespieux.fr | 02 33 10 11 20

4 Place Saint-Clair  
LES PIEUX



## « AIDANTS, AIDÉS : COMMENT TROUVER UN EQUILIBRE ? »



"Aider un proche au quotidien : comment garder un équilibre ?"

"Etre aidant, être aidé : comment vivre cette relation au mieux ?"

"Quand la vie change : comment continuer à avancer ensemble ?"

Les médiateurs familiaux vous aident à trouver vos solutions.

**Réunions gratuites, ouvertes à tous.**

Tél : 02 33 88 57 20 – mail : [smo.nord@adseam.asso.fr](mailto:smo.nord@adseam.asso.fr)

## DATES ET LIEUX DES RÉUNIONS

Mardi 6 octobre 2026 (18h à 20h) : Centre social  
La Mosaïque à LA GLACERIE

Jeudi 15 octobre 2026 (18h à 20h) : Centre social  
Le Puzzle à EQUEURDREVILLE

Mercredi 21 Octobre (16h-18h) : 22 rue de Poterie - BP 17 -  
50700 VALOGNES

Lundi 2 novembre, de 18h à 20h, à la Maison des Services  
Publics : 2 Route de Flamanville-50340 LES PIEUX

Vendredi 6 Novembre (18h-20h) : 9 rue de la Boularderie -  
50330 SAINT-PIERRE- EGLISE

Mardi 17 Novembre (16h-18h) : 19 avenue Division Leclerc -  
50390 SAINT-SAUVEUR-LE-VICOMTE

Vendredi 4 Décembre (18h-20h) : 15 rue du Stade - 50630  
QUETTEHOU

Lundi 7 décembre, (16 h -18 h) : Maison du Cotentin  
16, rue du Général Leclerc à MONTEBOURG

Lundi 14 décembre 2026 de 16h à 18h à la Maison des Services  
Publics de la Hague - 1 place de la mairie - 50440 BEAUMONT-  
HAGUE

Mardi 15 Décembre (16h-18h) : 15 rue du Becqueret ZA du Pré-  
Bécouffret - 50270 BARNEVILLE-CARTERET





— INVITATION —

LES ATELIERS

# BIENVENUE A LA RETRAITE

## LES THÉMATIQUES

- |                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1</b> Mes envies, mes projets, mon tempo   | <b>4</b> Je continue de prendre soin de moi |
| <b>2</b> Du temps pour soi, du temps à offrir | <b>5</b> J'aide un proche au quotidien      |
| <b>3</b> Mes démarches administratives        | <b>6</b> Votre expérience nous intéresse    |

**GRATUIT**

## INFO PRATIQUE

**Un parcours gratuit en 2 journées**

Le lundi 2 et mardi 3 novembre de  
9h30 à 12h30 puis 14h à 17h

L'inscription engage à la  
participation aux 2 journées

**Inscription par mail ou par téléphone**

[inscription@jubiliz.fr](mailto:inscription@jubiliz.fr) | 06 98 99 78 84

**Salle des sociétés**

9 rue Lechevalier - Portbail, 50580 PORT-BAIL-  
SUR-MER



# UNE BULLE DE DOUCEUR

## ATELIERS SOCIO ESTHÉTIQUES

A destination des personnes de plus de 65 ans  
En duo Aidant-Aidé

Pour vous et avec votre  
proche :

- réalisation de crème
- soins des mains et du visage
- manucure
- réapprendre à prendre soin de soi
- détente et partage



**Le 10 ou le 16 novembre 2026**

à La Mosaïque rue des Poètes

50470 CHERBOURG-EN-COTENTIN

Gratuits, sur inscription auprès de Soins Santé

02 33 53 69 57

Financés par la Commission des Financeurs de la Manche



# UNE BULLE DE DOUCEUR

## ATELIERS SOCIO ESTHÉTIQUES À DOMICILE

A destination des personnes malades et isolées  
de plus de 65 ans

Pour vous :

- soins toucher massage
- gommage
- soins des mains et des pieds
- manucure et pédicure
- détente et partage



**Du 30 septembre au 2 novembre 2026**

Gratuits, d'une durée d'1 heure

Inscription (places limitées) à Soins Santé 02 33 53 69 57

Financés par la Commission des Financeurs de la Manche



# 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 lundi de 10h à 12h

*2 novembre : Les facteurs de risque*

*9 novembre : L'alimentation*

*16 novembre : Comment prendre soins de  
ses pieds ?*

*23 novembre : Equilibre et activité physique*

*30 novembre : L'aménagement du domicile*

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





**RENCONTRE SANTÉ**

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## ➤ DOULEURS ARTICULAIRES ET SI ON AGISSAIT !

**03 nov. > 24 nov.**



**14H – 16H**



**QUETTEHOU**

Hall de la maison des  
associations  
Place des écoles



**MAL DE DOS, ARTHROSE,  
MAL AUX GENOUX...**

Cycle de 4 séances animées par un  
KINESITHERAPEUTE et une SOPHROLOGUE

- Quelles sont les causes des douleurs ?
- Quels outils pour les soulager et les prévenir ?

Réservé aux + de 60 ans.

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Auprès de la Mutualité  
Française Normandie :  
En cas de difficulté, vous  
pouvez nous contacter :  
06.07.97.01.75



**#Rencontresanté**



**Nos partenaires**



# JE SUIS LÀ



Pas un héros.  
Juste quelqu'un qui est là.

## JOURNÉE DE RENCONTRE entre Proches Aidants et Professionnels

*Se connaître, comprendre, partager.*



MARDI 3 NOVEMBRE 2026

**De 9h00 à 16h30 au théâtre de Carentan**

Accueil du proche aidé par des professionnels de santé sur information des CLIC.  
Pour les professionnels, inscription nécessaire auprès des CLIC.

CLIC Centre Manche - 02 33 42 17 60 - [www.clic-centre-manche.fr](http://www.clic-centre-manche.fr)



## JOURNÉE DE RENCONTRE

MARDI 3 NOVEMBRE 2026

De 9h00 à 16h30 au théâtre de Carentan

**9h00** Accueil café

**9h30** Projection du documentaire *Je ne suis pas Superman - La parole aux aidants*, en présence du réalisateur David Vallet, suivie d'échanges

**11h00** Conférence sur le vécu des proches aidants animée par **Philippe Loiseau**, psychologue à l'IRTS Normandie-Caen.

**12h30** Déjeuner libre.

**14h00** Donnons la parole aux aidants - Témoignages.

**15h00** Ouverture des espaces de rencontres :

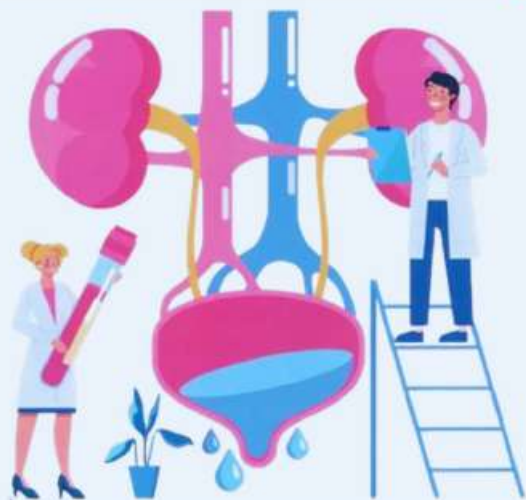
- **Espace 1** : Comprendre la situation et être accompagné
- **Espace 2** : Bénéficier de soutien, de répit et avoir du temps pour soi
- **Espace 3** : Confier mon proche à une structure
- **Espace 4** : Convivialité et échanges

**16h30** Clôture de la journée.





ASSOCIATION  
**PARLONS  
PIPI** SANS  
TABOU



# Incontinence urinaire



**Bien comprendre pour mieux aider**

Temps d'information destiné aux proches aidants

## Intervenants:

**Professeur Tillou, chef de service urologie au CHU de Caen**  
**Eric François, Président de l'association Parlons pipi sans tabou**



**Mercredi 4 Novembre - 14h30**  
**Hôtel Le Cercle - 13 pl. de la République**  
**Cherbourg-en-Cotentin**





**RENCONTRE SANTÉ**

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



**COMPLET**

## ➤ **SENIOR, JE PRENDS SOIN DE MOI !**

**DU 5 NOV. >  
3 DEC. 2026**



**TOUS LES JEUDIS  
DE 14H > 16H30**



**LES PIEUX**

La Maison du Cotentin  
2 bis route de Flamanville



**DES ATELIERS POUR RENFORCER L'ESTIME  
DE VOUS-MÊME :**

- Café-expression autour de l'estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi
- Ateliers socio esthétiques
- Communication bienveillante

Parcours de 5 séances hebdomadaires en présence d'une psychologue et d'une socio-esthéticienne !

Places limitées

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Auprès de la Mutualité Française Normandie :  
En cas de difficulté, vous pouvez nous contacter :  
06.07.97.01.75



#Rencontresanté



**Nos partenaires**



# FORMATION GRATUITE

## La gestion du stress et de l'épuisement

pour les proches aidants d'enfants et d'adultes en situation de handicap



**05 & 06  
NOVEMBRE 2026**



09:30 - 17:00

50100 CHERBOURG

Remboursement du déplacement sur justificatifs  
et prise en charge des repas du midi.

**Inscrivez-vous !**



Places limitées.

Pour plus de renseignements :  
**09.82.22.67.94**



## Programme de la formation

animée par un psychologue

### Jour 1 - La situation d'aide

- Comprendre le handicap et la dépendance
- Réfléchir à l'autonomie et aux besoins de son proche
- Identifier son rôle d'aidant
- Mettre des mots sur ses émotions
- Mieux comprendre la relation aidant / aidé
- Ateliers pratiques et échanges en groupe
- Temps de relaxation

### Jour 2 - Stress et épuisement

- Comprendre le stress et ses effets sur le corps
- Identifier ses sources de stress
- Prévenir l'épuisement
- Découvrir des outils concrets pour se détendre
- Exercices pratiques : respiration, relaxation, lâcher-prise

### Objectifs

- Prendre du recul sur sa situation
- Se sentir moins seul(e)
- Repartir avec des outils concrets pour le quotidien

Un temps de garde à domicile peut être organisé pour votre proche,  
en fonction des possibilités de la plateforme de répit « Parenthèse ».



— VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ? —

## **BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON ASSIETTE !**

Bouger, bien manger et préserver sa vitalité au quotidien



3 séances pour adopter de bonnes habitudes :  
activité physique, conseils nutritionnels et  
atelier cuisine.



**LES MARDIS 10, 17 ET 24  
NOVEMBRE 2026.**

10 et 17 novembre : 10h-12h / 24 novembre : 10h-13h30



ATELIERS GRATUITS  
SUR INSCRIPTION AU  
02 33 01 00 00.



CENTRE SOCIAL NIKI DE SAINT PHALLE  
290 RUE DU CAPLAIN  
50110 CHERBOURG-EN-COTENTIN





MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NORMANDIE

RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## DOULEURS ARTICULAIRES ET SI ON AGISSAIT !

10 nov. > 1<sup>ER</sup> dec.



14H - 16H



**TOLLEVAST**

Maison du Sonneur  
13, Le Bourg



**MAL DE DOS, ARTHROSE,  
MAL AUX GENOUX...**

Cycle de 4 séances animées par un  
KINESITHERAPEUTE et une SOPHROLOGUE

- > Quelles sont les causes des douleurs ?
- > Quels outils pour les soulager et les prévenir ?

Réservé aux + de 60 ans.

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Auprès de la Mutualité  
Française Normandie :  
En cas de difficulté, vous  
pouvez nous contacter :  
06.07.97.01.75



#Rencontresanté



Nos partenaires





— VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ? —

## **BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON ASSIETTE !**

Bouger, bien manger et préserver sa vitalité au quotidien



3 séances pour adopter de bonnes habitudes :  
activité physique, conseils nutritionnels et  
atelier cuisine.



**LES JEUDIS 12, 19 ET 26  
NOVEMBRE 2026.**

12 et 19 novembre : 9h30-11h30 / 26 novembre : 9h30-13h30



**ATELIERS GRATUITS**  
SUR INSCRIPTION AU  
02 33 01 00 00.



**CENTRE EUGÈNE GODEY**  
18 AVENUE DES DOUITS  
50 270 BARNEVILLE- CARTERET





— INVITATION —

LES ATELIERS

# BIENVENUE A LA RETRAITE



## LES THÉMATIQUES

- |                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1</b> Mes envies, mes projets, mon tempo   | <b>4</b> Je continue de prendre soin de moi |
| <b>2</b> Du temps pour soi, du temps à offrir | <b>5</b> J'aide un proche au quotidien      |
| <b>3</b> Mes démarches administratives        | <b>6</b> Votre expérience nous intéresse    |



**GRATUIT**

## INFO PRATIQUE

Un parcours gratuit en 2 journées

Le jeudi 26 et vendredi 27 novembre  
de 9h30 à 12h30 puis 13h30 à 17h

L'inscription engage à la  
participation aux 2 journées

Inscription par mail ou par téléphone

[inscription@jubiliz.fr](mailto:inscription@jubiliz.fr) | 06 98 99 78 84

Pôle de proximité de Montebourg, maison du  
Cotentin,

16 rue du Général Leclerc, 50310 Montebourg



**JUBILIZ** →

Théâtre forum  
"encore bien acteurs"  
lundi 30 novembre  
14h00

salle communale de  
Rauville-la-Place



**POUR Bien Vieillir**

Logo ASEPT Normandie: associations d'éducation et de formation sur les territoires

THÉÂTRE FORUM

*Encore bien acteurs*

L'**ASEPT Normandie** organise une pièce de théâtre forum GRATUITE interprétée par la Cie L'Envers de l'Art et dédiée aux séniors retraités dès 55 ans.

Grâce à ses remarques, le public peut participer au déroulé des situations. Ce spectacle permet d'allier convivialité et légèreté, tout en abordant de façon ludique la question du bien vieillir.

**Inscriptions au 02 33 01 00 00**  
**[www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr) - [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)**



— INVITATION —

LES ATELIERS

# BIENVENUE A LA RETRAITE



## LES THÉMATIQUES

- |                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1</b> Mes envies, mes projets, mon tempo   | <b>4</b> Je continue de prendre soin de moi |
| <b>2</b> Du temps pour soi, du temps à offrir | <b>5</b> J'aide un proche au quotidien      |
| <b>3</b> Mes démarches administratives        | <b>6</b> Votre expérience nous intéresse    |



**GRATUIT**

## INFO PRATIQUE

Un parcours gratuit en 2 journées

Le lundi 07 et mardi 08 décembre de  
9h30 à 12h30 puis 14h à 17h

L'inscription engage à la  
participation aux 2 journées

Inscription par mail ou par téléphone

[inscription@jubiliz.fr](mailto:inscription@jubiliz.fr) | 06 98 99 78 84

**Maison Olympe de Gouges,**  
Rue de l'Île de France,  
50130 Cherbourg en Cotentin



**JUBILIZ** →

Prévention  
et Santé des  
Femmes

# Accompagner la «Post» Ménopause avec le programme :



MÉNOPÉE

M É N O P A U S E      P É R I N É E

**le vendredi 11 décembre 2026 à 14h**

Salon Marcel-Audouard - Hotel de Ville

Place du Général-de-Gaulle - 50 700 Valognes

Entrée libre dans la limite des places disponibles





Un Français sur cinq est aidant et accompagne un parent, un enfant, un conjoint ou un proche fragile.  
66% d'entre eux sont actifs.

Le CLIC du Cotentin propose aux aidants qui travaillent, un mardi par mois à 18h30 :  
**LA PAUSE-CAFÉ DES AIDANTS ACTIFS**



## Valognes

18h30 - 20h30 / Maison des solidarités,  
2B rue Burnouf

- mardi 15 septembre 2026
- mardi 13 octobre 2026
- mardi 10 novembre 2026
- mardi 15 décembre 2026
- mardi 12 janvier 2027
- mardi 16 février 2027
- mardi 9 mars 2027
- mardi 13 avril 2027
- mardi 11 mai 2027
- mardi 8 juin 2027



**CLIC du Cotentin**  
**02.33.01.00.00 ou**  
**[contact@clicducotentin.fr](mailto:contact@clicducotentin.fr)**

