

Espace Ressource pour les Aidants



Besoin de faire le point sur votre rôle d'aidant ?
Besoin de soutien dans les démarches pour votre proche ?
N'hésitez pas à venir nous rencontrer lors de nos permanences
ou à nous contacter pour prendre rendez-vous.

Besoin d'un moment de répit ?
Inscrivez-vous et participez à nos actions !

 02.33.68.21.35

Accompagnement numérique

Vous éprouvez des difficultés face au numérique ...

Nous vous proposons un accompagnement individuel dans
vos démarches en ligne ainsi que des ateliers numériques
gratuits.



Un renseignement ?
N'hésitez pas à nous contacter.

 02.33.68.21.35

Projet prévention/coordination

Vous avez des envies ? un projet ?

Nous vous accompagnons pour mener à bien vos projets de
prévention

N'hésitez pas à nous contacter.

 02.33.68.21.35



**PROGRAMME
2ÈME SEMESTRE 2025**

PRENEZ LE CAP DU CLIC ...

**SUIVEZ-NOUS DANS
NOS ACTIVITÉS !**

**ACTIONS PROPOSÉES AUX RETRAITÉS, PERSONNES EN
SITUATION DE HANDICAP
SANS CONDITION D'ÂGE ET AUX AIDANTS**

Pour plus d'informations Scannez-moi !



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

02.33.68.21.35

contact@clic-sudmanche.fr

 **Cl'ic Du Sud Manche Officiel**

 **clicdusudmanche**

Théâtre "Mathilde, Jacques et les autres" 22/09 à 14h Salle socio culturelle

Temps d'échange
"Entr'Aidants" Cité d'Automne 24/11 à 14h Les maladies neurodégénératives

Conférence Activité Physique Adaptée : 29/09 à 10h30 Mairie Salle du Conseil

Capsule Évasion : 6/10 à 14h
Marche vers la Merveille au départ de Beauvoir

Balade Santé : 5/09 Départ Mairie Hamelin à 14h
Conférence Activité Physique Adaptée 22/09 à 10h30 Salle Patton
Ateliers cuisine & nutrition : 26/09 . 10/10 ; 21/11 ; 19/12

Temps d'échange "Entr'Aidants" à la Maison des jeunes :
La relation avec son proche 3/09 à 14h
Les offres de répit 12/12 à 14h

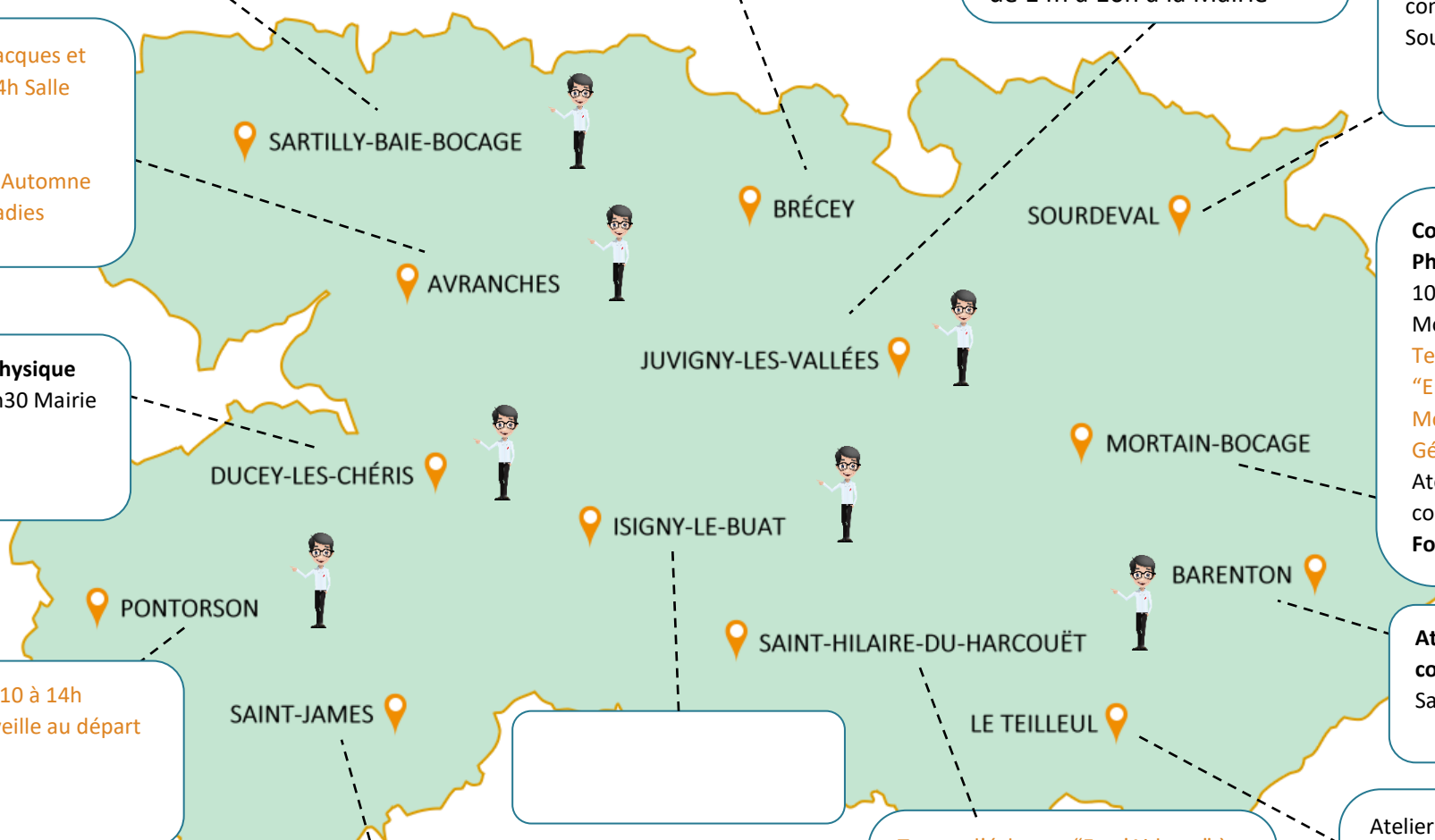
Ateliers Bienvenue à la retraite : 10/10 ; 17/10 de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30 Salle de la Basse Porte
Équithérapie : 17/09 et 15/10 à Savigny le Vieux de 14h à 16h

Ateliers cuisine seniors
contacter la Mairie de Sourdeval 02 33 79 35 55

Conférence Activité Physique Adaptée : 17/09 à 10h30 Salle des Associations Mortain
Temps d'échange
"Entr'Aidants" Forum du Mortainais 15/10 à 14h
Gérer son stress
Ateliers les pièges de la consommation 30/09 à 14h
Forum du Mortainais

Ateliers les pièges de la consommation 23/09 à 14h
Salle des Fêtes

Capsule Évasion : sortie à Bellefontaine 8/07 à 11h
7 Ateliers Bienvenue à la retraite du 29/09 au 24/11 de 14h à 16h à la Mairie



Les actions en orange sont réservées aux aidants et aux aidés



Permanences et ateliers du conseiller numérique