

Le CLIC du Sud Manche  
vous accueille

**du Lundi au Vendredi  
de 9h00 à 12h30  
et de 13h30 à 17h00**

N'hésitez pas  
à nous contacter  
au **02 33 68 21 35**.

Vous pouvez aussi consulter  
notre site Internet  
**www.clic-sudmanche.fr**  
et notre page Facebook  
**Clic du Sud Manche**



21, rue du Couvent - 50220 DUCEY // Tél. : 02 33 68 21 35  
Mél : [contact@clic-sudmanche.fr](mailto:contact@clic-sudmanche.fr)  
Web : [www.clic-sudmanche.fr](http://www.clic-sudmanche.fr) // Facebook : Clic du Sud Manche

**CLIC** SUD MANCHE  
Pour bien vivre son âge

© CLIC du Sud Manche - Janvier 2020 - Crédits photo : Fotolia - 123RF



**PROGRAMME 2020**  
**1<sup>er</sup> semestre : Janvier à Juin**

**21, rue du Couvent - 50220 DUCEY - 02 33 68 21 35**





## Le CLIC en quelques mots

Le CLIC du Sud Manche (Centre local d'information et de Coordination gérontologique) est une structure de proximité qui accueille et oriente les personnes âgées de 60 ans et plus, leur famille et leurs aidants.

*Le CLIC du Sud Manche propose deux types d'intervention :*

### INTERVENTION INDIVIDUELLE

Les personnes de 60 ans et plus, les adultes en situation de handicap, leur famille et les professionnels peuvent s'adresser au CLIC de manière gratuite et confidentielle afin d'obtenir toutes les informations utiles concernant le maintien à domicile, l'accueil en maison de retraite (EHPAD) ou foyer logement...

### INTERVENTION COLLECTIVE

Pour compléter son intervention individuelle, le CLIC propose également des temps d'information et de prévention sous forme de conférences, d'ateliers ou de forums ouverts gratuitement au public sur différentes thématiques.

Programme 2020  
1<sup>er</sup> semestre : janvier à juin

## AUDITION

Le Conseil Départemental et les CLICS de la Manche organisent des actions de prévention de la déficience auditive sur tout le département au premier semestre 2020 sous différentes formes :

## THÉÂTRE



**BRÉCEY**  
Espace Culturel – Rue Paul Lemonnier



**Mardi 12 Mai 2020**



**à 15h00**

Une sensibilisation aux problèmes auditifs à tous les âges de la vie, par le biais d'une pièce de théâtre intitulée  
**« Le royaume de l'ouïe ».**

Cette pièce est jouée par la troupe d'artistes en situation de handicap les « CAT'S MEN » de l'ETP de Saint-James. Cette troupe a été sélectionnée en novembre dernier par le jury des rencontres normandes du théâtre amateur de Rouen et a obtenu le premier prix pour son spectacle de 2018.

**Un bus gratuit sera mis à votre disposition pour vous permettre de vous rendre à Brécey pour assister à cette représentation.**

Circuit n° 1 : Sartilly - Avranches - Pontorson - Brécey

Circuit n° 2 : St James – Ducey - St Hilaire du Harcouët  
Isigny Le Buat - Brécey

Circuit n° 3 : Barenton – Sourdeval – Juvigny Les Vallées - Brécey

Appeler le CLIC du Sud Manche pour vous inscrire et connaître les stations et horaires des bus.

### **GRATUIT- OUVERT A TOUS**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

## CAFÉS DE L'AUDITION

Le CLIC du Sud Manche et la Mutualité Française Normandie vous invite à un café de l'audition.

Vous pourrez passer des tests auditifs, échanger sur les difficultés rencontrées dans votre vie quotidienne et obtenir des conseils sur l'appareillage et les remboursements.



### BRÉCEY



Judi 18 Juin 2020



de 14h00 à 16h00



### DUCEY-LES-CHÉRIS



Judi 4 Juin 2020



de 14h00 à 16h00

### GRATUIT



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

---

## PLAQUETTE

Une plaquette d'informations, réalisée par les CLIC de la Manche, et qui rassemble les renseignements et liens essentiels nécessaires à toute personne souffrant de déficience auditive est à votre disposition au CLIC du Sud Manche.

---

## LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

---

### RÉSEAUX DE VISITEURS BÉNÉVOLES

Vous avez besoin de rompre votre solitude ? Des réseaux de visiteurs bénévoles existent sur le territoire de la communauté d'agglomération Mont-Saint-Michel Normandie.

Ils proposent des rencontres à domicile entre une personne isolée et un visiteur bénévole pour passer un moment convivial, créer du lien... en toute discrétion et confidentialité.

**Si vous souhaitez être visité ou devenir bénévole visiteur n'hésitez pas à contacter les réseaux de votre secteur :**



**AVRANCHES : « Clin D'œil »**

au 02 33 58 23 69 ou 02 33 58 50 31



**BRÉCEY : « P'tite Parlotte »**

Le centre socio-culturel Les Cèdres au 02 33 89 21 15



**BARENTON - LE TEILLEUL :**

La MSAP de Barenton au 02 33 69 64 00



**SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT : « Un bonjour, un sourire »**

Le CCAS au 02 33 79 38 78



**SOURDEVAL : « Un brin de causette »**

La mairie de Sourdeval au 02 33 79 35 55



**SARTILLY : VVV - SAG de Sartilly**

au 02 33 50 13 17



**PONTORSON : « Un sourire, une main tendue »**

La mairie de Pontorson au 02 33 60 00 18



**SAINT-JAMES – DUCEY : « Un moment rien qu'à vous »**

SAIG de la Baie au 09 62 53 22 01



## PAROLES PRATIQUES

C'est un espace de parole neutre destiné aux bénévoles visiteurs ainsi qu'aux bénévoles accompagnant des personnes isolées. Il permet de trouver des réponses à ses questions, d'échanger sur son expérience d'écoute et de s'enrichir de l'expérience des autres participants. 2 groupes de paroles se réunissent chaque année

### **GRATUIT - Uniquement sur inscription**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

---

## SENIORS, TOUJOURS ACTIFS

Journée récréative autour du jeu qui donne la possibilité aux personnes isolées du domicile de se rencontrer dans une ambiance sportive adaptée. ( jeux de quilles, bowling, chamboul'tout, billard...) Des équipes de 4 ou 5 personnes seront constituées pour participer aux jeux tout au long de la journée. Le repas du midi se déroulera sur place. La journée se terminera par un goûter animé et la distribution des prix. Venez nombreux !



### **BRÉCEY**

**Espace Culturel - Rue Paul Lemonnier**



**Jeudi 11 Juin 2020**



**de 10h00 à 17h00**

### **GRATUIT- Ouvert à tous - inscription obligatoire**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

## BAVARD'ÂGE

À la rencontre des visiteurs bénévoles du Sud Manche  
Photographies de Sylvie LEGOUPI



## EXPOSITION PHOTO BAVARD'ÂGE

Le CLIC du Sud Manche met à votre disposition une exposition photographique intitulée « Bavard' âge ».

Cette exposition « **Bavard' âge** » est un projet du CLIC, en lien avec les réseaux de visiteurs solidaires de la communauté d'agglomération Mont-Saint-Michel Normandie, qui luttent contre l'isolement des âgés. Les sujets de l'exposition sont des visiteurs bénévoles et

des personnes visitées volontaires pour participer à ce travail. Elle est destinée à parler de l'isolement des séniors et à mettre en valeur ces réseaux attentifs leur bien-être.



Si cette exposition vous intéresse, n'hésitez pas à contacter le CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

---

## BIEN-ÊTRE

---

Bien vieillir, conserver sa jeunesse, se sentir bien au quotidien est important, ces ateliers vous permettront de découvrir des activités de bien-être et de relaxation comme l'art-thérapie, la relaxation par le rire, le Do in, le Tai Chi etc... qui vous aideront à vous sentir mieux !

## CONFÉRENCES : « Quelles activités corporelles choisir quand on est sénior ? »

Conférence animée par Jacques CHOQUE, moniteur, formateur, auteur (Gym douce, yoga, relaxation, tai chi chuan).

 **JUVIGNY-LES-VALLÉES**  
Salle de réunion de la Salle des fêtes de Juvigny le Tertre  
Rue du 8 Mai 1945

 **Jeudi 23 Janvier 2020**  **à 14h30**

 **BARENTON**  
Salle de la Sélune – 15 rue Pierre Crestey

 **Vendredi 24 Janvier 2020**  **à 14h30**

 **SAINT-HILAIRE DU HARCOUËT**  
Espace Saint-Hilaire – 74 Rue de Paris

 **Vendredi 31 Janvier 2020**  **à 14h30**

**GRATUIT**

 Renseignements au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

## ATELIERS DE DÉCOUVERTE

### RELAXATION SONORE / RELAXATION PAR LE RIRE

 **JUVIGNY-LES-VALLÉES**  
Salle de réunion de la Salle des fêtes de Juvigny le Tertre  
Rue du 8 Mai 1945

 **Lundis 30 Mars et 6 Avril 2020**  **de 14h00 à 17h00**

 **BARENTON**  
Salle de la Sélune – 15 rue Pierre Crestey

 **Lundis 3 et 10 Février 2020**  **de 14h00 à 17h00**

 **SAINT-HILAIRE DU HARCOUËT**  
Espace Saint-Hilaire – 74 Rue de Paris

 **Lundis 16 et 23 Mars 2020**  **de 14h00 à 17h00**

**GRATUIT- Ouvert à tous**  
**Inscription obligatoire le jour de la conférence ou auprès du CLIC du Sud Manche**

 Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

### ART-THÉRAPIE / DO IN (AUTO-SHIATSU)

 **JUVIGNY-LES-VALLÉES**  
Salle de réunion de la Salle des fêtes de Juvigny le Tertre  
Rue du 8 Mai 1945

 **Mardis 4 et 11 Février 2020**  **de 14h00 à 17h00**

 **BARENTON**  
Salle de la Sélune – 15 rue Pierre Crestey

 **Mardis 3 et 10 Mars 2020**  **de 14h00 à 17h00**

 **SAINT-HILAIRE DU HARCOUËT**  
Espace Saint-Hilaire – 74 Rue de Paris

 **Mardis 31 Mars et 7 Avril 2020**  **de 14h00 à 17h00**

**GRATUIT- Ouvert à tous**  
**Inscription obligatoire le jour de la conférence ou auprès du CLIC du Sud Manche**

 Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

### QI-GONG (YANG-SHENG) / RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

 **JUVIGNY-LES-VALLÉES**  
Salle de réunion de la Salle des fêtes de Juvigny le Tertre  
Rue du 8 Mai 1945

 **Jeudis 5 et 12 Mars 2020**  **de 14h00 à 17h00**



### BARENTON

Salle de la Sélune – 15 rue Pierre Crestey



Judi 19 et 26 Mars 2020



de 14h00 à 17h00



### SAINT-HILAIRE DU HARCOUËT

Espace Saint-Hilaire – 74 Rue de Paris



Judis 6 et 13 Février 2020



de 14h00 à 17h00

**GRATUIT- Ouvert à tous**

**Inscription obligatoire le jour de la conférence ou auprès du CLIC du Sud Manche**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

### YOGA / TAI CHI



### JUVIGNY-LES-VALLÉES

Salle de réunion de la Salle des fêtes de Juvigny le Tertre  
Rue du 8 Mai 1945



Vendredis 20 et 27 Mars 2020



de 14h00 à 17h00



### BARENTON

Salle de la Sélune – 15 rue Pierre Crestey



Vendredi 3 et 10 Avril 2020



de 14h00 à 17h00



### SAINT-HILAIRE DU HARCOUËT

Espace Saint-Hilaire – 74 Rue de Paris



Vendredis 6 et 13 Mars 2020



de 14h00 à 17h00

**GRATUIT- Ouvert à tous**

**Inscription obligatoire le jour de la conférence ou auprès du CLIC du Sud Manche**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

## BIENTRAITANCE / MALTRAITANCE

La notion de maltraitance renvoie à une diversité de situations allant de la négligence à la violence. Chacun d'entre nous peut y être confronté, dans son entourage familial ou professionnel.

La sensibilisation de tous est essentielle, car chacun peut, par des actes simples, lutter contre la maltraitance. Combattre la maltraitance c'est aussi comprendre le silence des victimes ou des témoins et faciliter la parole.

## CELLULE MALTRAITANCE

C'est une cellule pluridisciplinaire composée d'une dizaine de professionnels exerçant différents métiers du secteur social et paramédical.

Elle a été créée pour toutes les personnes (famille, ami, voisin, élu, professionnel...) qui ont des suspicions sur une éventuelle maltraitance de personne âgée ou handicapée qui vivent à leur domicile.

Pour rencontrer les membres de la cellule et venir exposer la situation qui vous préoccupe et poser vos questions, il suffit de contacter le CLIC du Sud Manche.

**Vous êtes dans le doute ? Pour en parler, être informé et conseillé...**



Contactez  
le CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35





## AIDANTS /AIDÉS

**Prendre soin d'un proche fragilisé n'est pas toujours facile !  
Il existe des solutions pour vous aider et éviter l'épuisement  
psychologique et/ou physique**

### « BULLE D'AIR » Rencontres entre aidants

Ces temps d'échanges, d'informations et ces temps de détente sont proposés aux proches aidants afin de prévenir les situations d'épuisement.



**SAINT-LAURENT-DE-CUVES**  
Salle des associations - 4, rue principale



**Jéudi 6 Février**  
Thème : "Le Sommeil : mieux le comprendre  
pour mieux le gérer"



**à 14h30**



**Jeudi 28 Mai 2020**  
Thème : « Balade en bord de mer »



**à 14h30**

**GRATUIT - Réserve aux aidants**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

## FRANCE ALZHEIMER

### FORMATION DES AIDANTS

France Alzheimer Manche propose des formations à destination des aidants qui permet, à travers l'intervention d'un psychologue, d'un bénévole formé et des échanges entre aidants, d'apporter aux participants des informations sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. Elle donne des outils concrets pour comprendre la personne malade et adapter son accompagnement et informe les participants sur les aides possibles dans un contexte de risque d'épuisement accru.

**GRATUIT**



Renseignements  
France Alzheimer Manche : 02.33.17.16.41

### APRÈS-MIDI DE CONVIVIALITÉ AIDÉS

L'idée est de proposer un moment de détente dans un cadre convivial (jeux, chansons, goûter) aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.



**Ludothèque de MORTAIN**  
Pôle territorial du Mortainais, rue Velléda



**Chaque 2<sup>ème</sup> Vendredi du mois**  
10 janvier- 14 Février- 13 Mars - 15 Mai - 12 Juin



**de 14h30 à 16h30**

**Goûter 2 € par personne**  
**RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS DE L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER**

→ Renseignements et inscription  
au 02.33.59.08.31 ou 02.33.59.13.78

**APRES-MIDI FESTIF**

Animation musicale suivie d'une galette des rois.

 **ROMAGNY**  
**Salle de convivialité**

 **Mardi 21 Janvier 2020**  **à 14h00**

**GRATUIT - Ouvert à tous**

→ Sur inscription au 02.33.59.08.31

**LA REPOS'ANTE**

Journée de répit en faveur des aidants familiaux du Bocage.  
Accompagner un proche malade est une situation particulièrement difficile qui requiert beaucoup d'énergie tant elle peut être épuisante sur le plan physique et psychologique. Cette journée va permettre, tant au proche aidant qu'à la personne accompagnée, d'avoir du temps pour soi.

 **LA-CHAPELLE-AU-MOINE (61)**  
**Au Domaine de Pont Ramond, lieu-dit Pont Ramond**

 **Mardi 23 Juin 2020**

**Sur inscription, avec participation financière**

→ Renseignements et inscription  
au 02.33.59.08.31 ou 02.33.59.13.78



## CONSOMMATION ET ESCROQUERIES

Le CLIC et l'UFC que choisir vous propose :

### UNE RÉUNION D'INFORMATION

Pour mieux comprendre le démarchage, les sollicitations commerciales, internet, acquérir de bons réflexes et repérer les escroqueries à fuir absolument.

 **SARTILLY-BAIE-BOCAGE**  
**Salle de convivialité - 5, rue des hirondelles - Sartilly**

 **Lundi 3 Février 2020**  **à 14h30**

 **DUCEY-LES-CHÉRIS**  
**Bibliothèque "Le Pressoir" - 2, résidence Le Pressoir - Ducey**

 **Jedi 6 Février 2020**  **à 14h30**

### UN ATELIER

(environ 12 personnes) pour partager expériences et témoignages et obtenir des solutions possibles à des problèmes plus individuels afin de déjouer pièges et arnaques du quotidien.

 **SARTILLY-BAIE-BOCAGE**  
Salle de convivialité - 5, rue des hirondelles - Sartilly

 **Lundi 10 Février 2020**  à 14h30

 **DUCEY-LES-CHÉRIS**  
Bibliothèque "Le Pressoir" - 2, résidence Le Pressoir - Ducey

 **Jeudi 13 Février 2020**  à 14h30

### GRATUIT

 Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

---

## MÉMOIRE

---

### ATELIERS GYM MÉMOIRE

Stimuler sa mémoire, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté !

La gym mémoire est un concept original qui va vous permettre d'activer votre mémoire au travers d'exercices corporels et sensoriels.

 **LE VAL SAINT-PÈRE**  
Salle des Associations - 18 rue des écoles

 **Conférence : Jeudi 13 Février 2020**  à 15h30

 **Ateliers :** Les Mardis 3, 10, 17, 24 et 31 Mars  
Les Mardis 7 et 28 Avril  
Les Mardis 5, 12, 19 et 26 Mai  
Les Mardis 2, 9 et 16 Juin

 **de 15H00 à 16h30**

### GRATUIT

 Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35



---

## LOISIRS ET DÉTENTE

---

### CINÉMA

Des séances de cinéma à destination des séniors sont organisées tout au long de l'année sur le territoire de la communauté d'agglomération Mont-Saint-Michel Normandie.

 **AVRANCHES**  
Au cinéma Le Star, 49, rue de la Constitution

 **Lundi 13 Janvier : Green Book**  
**Lundi 10 Février : Rémi sans famille**  
**Lundi 9 Mars : Pupille**  
**Lundi 6 Avril : Mia et le lion blanc**  
**Lundi 11 Mai : Yao**  
**Lundi 8 Juin : Un amour impossible**

 à 14h30

**Tarif : 4 euros**

 Renseignements  
Cinéma Le Star : 02.33.58.07.55



## PONTORSON

Salle des Fêtes de la mairie



**Vendredi 24 Janvier, Vendredi 6 Mars, Vendredi 15 Mai**  
**Film à déterminer**



**à 14h30**

**Tarif : 4,40 euros**



Renseignements  
OCAC Marc BASQUIN : 02.33.58.34.55  
cinepontorson@laposte.net



## SOURDEVAL

Cinéma Le Rex – 15 Rue Saint-Martin



**Mardi 11 Février : Joyeuse retraite**  
**Vendredi 3 Avril : Film à déterminer**



**à 14h30**

**Tarif : 4,40 euros**



Renseignements  
Mairie de Sourdeval : 02.33.79.35.55

## SÉJOUR VACANCES

Le Club de l'âge d'Or de Ducey en partenariat avec l'ANCV « Séniors vacances » vous propose un séjour de qualité et de détente dans une ambiance conviviale et chaleureuse à **LA BAULE du Samedi 9 Mai au Samedi 16 Mai 2020.**

Ce séjour offre l'opportunité aux séniors de bénéficier de vacances à tarif préférentiel.

Par ailleurs les personnes non imposables peuvent bénéficier d'une aide financière pouvant représenter 50 % du prix du séjour.



Pour tout renseignement complémentaire contactez :  
Monsieur Denis Albert, président du club au 06.81.27.01.00  
ou le CLIC du Sud Manche au 02.33.68.21.35

## PRÉVENTION SANTÉ

### ATELIERS VITALITÉ

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Ces ateliers vous aideront à améliorer votre qualité de vie afin de préserver votre capital santé pour une vie plus heureuse et plus autonome.



## DUCEY-LES-CHÉRIS

Salle des fêtes – Le Bourg – Les Chéris



**Réunion d'information : Lundi 10 Février 2020 à 14h00**  
**Ateliers : Les lundis : 2, 9, 16, 23, 30 Mars et 6 Avril 2020**



**de 14h00 à 17h00**

**GRATUIT**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35

### SOMMEIL

Comment fonctionne le sommeil ? Quelles sont les conséquences d'un sommeil perturbé ? Comment bien dormir ? Quels exercices mettre en place pour se reposer ?

Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et vous permettra d'obtenir des conseils et des techniques pour garder un sommeil réparateur.

**Mois du Sommeil sur le Mortainais en partenariat avec le Comité MSA « La santé en action »**



## SOURDEVAL

Restaurant scolaire - Rue Alexandre Mauduits



**Conférence : Vendredi 13 Mars 2020**



**à 20h00**



**GER**  
**Salle des Fêtes - Le Bourg**



**Conférence : Vendredi 20 Mars 2020**  **à 14h30**



**LE TEILLEUL**  
**Salle de la Basse Porte**



**Conférence : Vendredi 3 Avril 2020**  **à 14h00**

Thème : La sieste

Animée par Damien DAVENNE, chrono-biologiste



**MORTAIN**  
**Salle du Cossec - 1 Rue de la Petite Chapelle**



**Vendredi 27 Mars 2020**  **de 17h30 à 20h30**

Différents stands autour du sommeil vous seront proposés pour connaître des trucs et astuces qui amélioreront la qualité de votre sommeil.



**18h30 : Représentation théâtrale de la Compagnie Le Rhino l'a vu intitulée « Histoire à ne pas dormir debout »**

Le Train du Sommeil va partir, éloignez-vous de la bordure du lit, attention à la fermeture des paupières, attention au départ... Trop tard pour ce voyageur qui, une fois encore a raté son train. En gare du Sommeil, sa nuit sera longue. Ses rencontres successives avec un chef de gare flegmatique, une maman épuisée, un adolescent connecté, une terreur nocturne déboussolée, une vieille dame sous somnifères, lui feront découvrir le mécanisme du sommeil mais le tiendront éveillé jusqu'au petit matin.

Pourra-t-il enfin monter à bord de son train et trouver le sommeil ?

**Tout public - GRATUIT**



Renseignements  
au CLIC du Sud Manche : 02.33.68.21.35



## NUMÉRIQUE

Depuis ces 15 dernières années, le numérique est devenu incontournable dans notre vie quotidienne. De nouveaux services se développent rapidement, certaines démarches administratives indispensables se font désormais via internet. Il est indispensable de permettre au plus grand nombre de séniors de se former à l'utilisation du numérique.

## ATELIERS INFORMATIQUES « SENIORS »

Le SAG du Val de Sée propose une initiation à l'informatique.

**Durée : 10 séances Tarif : 15 €**

à régler à l'inscription auprès du Centre Social du Val de Sée  
(règlement par chèque à l'ordre du SAG du Val de Sée)



**TIREPIED**  
**Salle des Associations**



**Mardi 7 Janvier 2020**  **à 13h30**



**JUVIGNY-LES-VALLÉES**  
**Médiathèque « Le Relais »**



**Vendredi 10 Janvier 2020**  **à 9h00**



Renseignements et Inscriptions  
Centre Social du Val de Sée : 02.33.48.09.11

