

Communiqué de presse « La Bon'Heure »

La crise sanitaire majeure provoquée par la pandémie de la Covid-19 en France a eu de nombreuses répercussions sur la vie des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.

La mise en place des règles sanitaires (multiples confinements, distanciation sociale, gestes « barrière ») et l'environnement anxigène relayé dans les différents médias ont accru, chez les personnes vulnérables, l'isolement social, le sentiment d'insécurité, le stress.

Les actualités récentes ont également accru le sentiment de morosité apparu chez les seniors ces deux dernières années.

Afin de ne pas fragiliser davantage les personnes âgées isolées, le CLIC du Sud Manche a décidé de développer une action individuelle au domicile : **La Bon'Heure**.

Il s'agit de proposer aux personnes âgées sans mobilité, ou isolées socialement des séances gratuites, à leur domicile de sophrologie et de socio-esthétique.

La sophrologie, grâce aux exercices de relaxation, permet de retrouver un équilibre entre ses émotions, ses pensées et d'évacuer son anxiété.

La socio-esthétique permet de prendre soin de soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique, de retrouver confiance en soi dans un cadre tout en douceur.

En fonction de l'envie des participants la séance s'organisera autour de soins des mains, du visage, de modelages de confort et bien-être, de l'auto-maquillage, ou encore la fabrication de cosmétiques maisons.

Pour s'inscrire ou pour plus d'information : 02.33.68.21.35 ou contact@clic-sudmanche.fr.

Le CLIC - *Centre local d'information et de coordination* - est un **accueil de proximité**, qui **conseille, informe et oriente** les personnes âgées ou en situation de handicap et leur entourage, ainsi que les professionnels de la gérontologie et du maintien à domicile.

Le CLIC **travaille en réseau** avec les professionnels de santé, sociaux et médicosociaux, les caisses de retraite et les mutuelles, les élus, les services d'aide à domicile et tous les bénévoles. Il **coordonne leur action**, il **suscite et soutient des initiatives locales**.

Le CLIC accueille le public **du lundi au vendredi** de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

Le CLIC est une structure associative financée par **le Conseil départemental de la Manche, la Communauté d'agglomération Mont-Saint-Michel-Normandie** et la Mutualité sociale agricole (MSA).



Pour bien vivre son âge

Contact presse : **02 33 68 21 35** / contact@clic-sudmanche.fr