

# SAINT-LÔ, VILLE ACCESSIBLE

## Ensemble c'est possible !

### CRÉATION

De La **Commission  
Communale  
pour l'accessibilité  
Universelle**



## POUR AGIR À NOS CÔTÉS INSCRIVEZ-VOUS !



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
jusqu'au 15 mars 2021  
accessibilite@saint-lo.fr ou 06 07 74 41 55  
www.saint-lo.fr



## Commission Communale pour l'accessibilité Universelle SAINT-LÔ

### La ccau c'est quoi ?

Cette commission s'intéresse aux questions d'accessibilité et de démarche inclusive. Des groupes de travail et des commissions plénières seront organisées pour faire le bilan des actions menées en faveur de l'accessibilité. Cette commission proposera également des aménagements et des améliorations pour faire de Saint-Lô une ville accessible à toutes et tous !

### pourquoi ?

La Ville de Saint-Lô s'inscrit dans une démarche inclusive qui favorise le vivre ensemble et permet une égalité d'accès aux droits à toutes les personnes quel que soit l'âge, le handicap, la maladie ou les difficultés qu'elles peuvent rencontrer.

### tout Le monde peut participer !

La commission sera présidée par Madame le Maire de Saint-Lô et réunira des élus et des agents municipaux, des représentants d'associations ou de structures mobilisées sur les questions d'accessibilité et de handicap, et tout Saint-Lois qui souhaite s'impliquer dans cette démarche.

### comment faire pour rendre ma ville accessible à toutes et tous et participer à la ccau ?

En remplissant le coupon ci-dessous et en le renvoyant avant le 15 mars

@ : [accessibilite@saint-lo.fr](mailto:accessibilite@saint-lo.fr)

✉ : SERVICE ASV - CCAS - 7 rue Jean Dubois - 50000 SAINT-LÔ

### COUPON-RÉPONSE

NOM – Prénom \_\_\_\_\_

Adresse postale \_\_\_\_\_



Souhaite avoir plus d'informations  
avant de participer à la CCAU\*      oui  non

Souhaite participer à la CCAU      oui  non

date et signature \_\_\_\_\_

\* En cochant oui vous acceptez d'être recontacté par l'équipe de la CCAU.

# FESTIVAL

8 > 20 MARS 2021

## DE L'ÉGALITÉ HOMME FEMME

SOURIONS  
À L'ÉGALITÉ !

SUR LES TRACES DE MANDELA #5

EXPOSITIONS  
SAINT-LÔ



### Centre Nelson Mandela

99 rue John Kennedy

#### TRYPTIQUE DE STÉRÉOTYPES

par l'atelier arts plastiques enfants

*du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.*

### Médiathèque la Source

section jeunesse - place du Champ de Mars

#### EXPOSITION PHOTOS

par les jeunes de l'IME Maurice Marie

*mardi, jeudi et vendredi de 13h à 17h30*

*mercredi et samedi de 10h à 17h30*

### Centre Marcel Mersier

45 avenue des Tilleuls

#### ÉGALITÉ HOMME FEMME

par Canopé

*du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.*

**JEU DE CARTES** (jeu des dames) sur les rues portant un nom de femme illustre. Il est mis à disposition à l'accueil des différents lieux (Centres sociaux Mandela et Mersier, Maison des Adolescents, Médiathèque La Source) *à faire seul ou en famille dans Saint-Lô.*

#### PRÉSENCE DU TI'BUS (prévention et sensibilisation)

Le festival est maintenu du 8 au 20 mars 2021 avec un programme adapté à la situation sanitaire. Les actions autour de l'égalité Homme Femmes se poursuivent toute l'année au centre Nelson Mandela.  
[centremandela.fr](http://centremandela.fr)

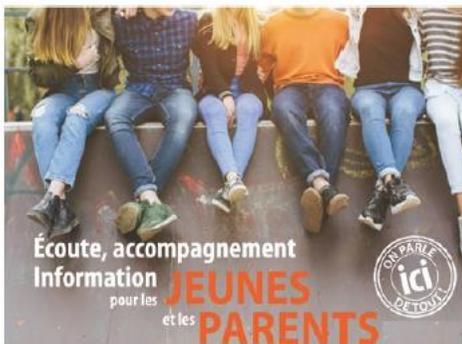
*Les expositions sont visibles en libre accès aux horaires d'ouverture des structures les accueillant, dans la limite de la jauge autorisée dans les différents espaces.*



## Permanence de Coutances

20 RUE DU DOCTEUR HENRI GUILLARD  
PRES DU FOYER DES JEUNES TRAVAILLEURS

Le Mercredi de 14 h à 18h  
Renseignements au 02.33.72.70.60



Accueil, écoute, pour  
tout jeune à partir de  
l'entrée au collège et  
jusqu'à 25ans, parents  
et professionnels.

Confidentiel et gratuit.

Pour suivre notre actualité,  
l'évolution et les changements de nos accueils,  
retrouvez les informations sur notre site et les réseaux sociaux



[www.maisondesados50.fr](http://www.maisondesados50.fr)



Mado manche

La MAIA et les CLIC du Centre Manche organisent lors de ce premier semestre 2021 des **sessions de sensibilisation à l'accueil, l'information et l'orientation des personnes âgées pour les professionnels** : *secrétaires et agents d'accueil, professionnels de gérontologie, travailleurs sociaux, libéraux, élus, bénévoles...*

L'objectif de ces sessions est de conforter et de légitimer votre place dans le parcours des personnes âgées en perte d'autonomie, mais aussi de vous proposer des outils adaptés à vos besoins.

**Voici le calendrier des rencontres\*** :

<a href="#"><u>SAINT LO</u></a>	20 avril 15 juin
<a href="#"><u>COUTANCES</u></a>	18 mai
<a href="#"><u>CARENTAN</u></a>	27 mai 24 juin
<a href="#"><u>PERIERS</u></a>	8 juin 29 juin

*\*Une session tient sur une journée, de 9h à 16h30.*

**Les places sont limitées à 6 participants** afin de pouvoir assurer la distanciation sociale. Conscient que ce chiffre est restrictif, nous avons comme objectif de réitérer ces sessions autant que nécessaire.

Les lieux précis des rencontres ne sont pas encore définis, nous vous les communiquerons dès que nous aurons les informations.

*Bien entendu, ces rencontres auront lieu sous réserve d'une situation sanitaire le permettant.*

***Pour vous inscrire ou inscrire une personne de votre structure :***

-Cliquez sur votre territoire dans le tableau ci-dessus pour vous inscrire sur le doodle correspondant

-ou appelez la secrétaire de la MAIA Centre Manche au 02.33.42.51.01.

## « 1, 2, 3... Sommeil ! »

Mardi 16 mars 2021/ 20h00-21h30

Que l'on soit petit ou gros dormeur, le sommeil est une composante incontournable dans le maintien de notre bonne santé globale. Cependant, 50% des français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans. Tandis que 16% souffrent d'insomnie chronique. Qualité et quantité de sommeil doivent elles aller de pair pour maintenir une bonne santé? Comment créer les conditions favorables à un sommeil réparateur chez l'adulte?

Ce sont autant de questions que nous aurons l'occasion d'aborder au cours de cette visioconférence animée par Sylvain DAGNEAUX – Psychologue et spécialiste du sommeil.

Contact : Kossivi DAKE : [kossivi.dake@normandie.mutualite.fr](mailto:kossivi.dake@normandie.mutualite.fr) /06 31 79 47 73

Pour vous inscrire, cliquez sur l'image ou sur le lien suivant :

<https://app.livestorm.co/p/cd464cca-50f0-428c-892d-b87bd4648610>

MUTUALITÉ FRANÇAISE

WEB-CONFERENCE  
1, 2, 3...  
*Sommeil!*

Petit ou gros dormeur, vous vous posez des questions sur votre sommeil ?

- ✓ Les mécanismes du sommeil
- ✓ Quelle qualité/quantité à quel âge ?
- ✓ Les amis et ennemis du sommeil ?

Tout public Adulte

Je m'inscris !

16 Mars  
2021  
20h-21h30

Connexion internet  
indispensable

Contact :  
kossivi.dake@normandie.mutualite.fr  
06 31 79 47 73

WEB CONFERENCE

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

# Apprendre à gérer son stress

Web conférence animée par Hugo Brizzi, sophrologue.

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Connaître les clés pour le réguler

9 avril  
2021  
14h-15h30

Inscription obligatoire  
**Je m'inscris!**

Votre contact :  
charlene.clamens@normandie.mutualite.fr  
07.86.83.02.03

# Apprendre à gérer son stress

Vendredi 9 avril 2021 / 14h00 -15h30

La crise sanitaire que nous connaissons depuis plus d'un an a modifié nos habitudes qu'elles soient professionnelles ou personnelles. La situation peut altérer notre bien-être.

Selon les conclusions de l'enquête Coviprev menée par Santé Publique France, la santé mentale des Français « s'est significativement dégradée depuis fin septembre 2020 ». Les répercussions liées à ce stress sur les habitudes de vie sont nombreuses (alimentation, sommeil, addictions...).

Destinée à toute personne en quête de solutions pour gérer son stress, cette web-conférence animée par Hugo Brizzi, sophrologue, vous présentera des techniques pour y parvenir.

**Une question ? Une inscription ?**

**Charlene CLAMENS : [charlene.clamens@normandie.mutualite.fr](mailto:charlene.clamens@normandie.mutualite.fr) / 07 86 83 02 03**

Dans le cas d'une inscription par mail, merci de nous communiquer votre Nom, Prénom et numéro de téléphone.

*Pour vous inscrire, cliquez sur l'image ou sur le lien suivant :*

<https://app.livestorm.co/p/7e7ba964-7428-4609-8fe8-91baae09fdf0>