

La gazette POUR NOUS



Une actualité pour tous

☀️ Les vacances d'avril sont là !

Pour vous accompagner, voici une sélection d'idées et de ressources pour profiter pleinement de cette pause printanière. 🐥🌿



Des activités pour votre proche et vous

Une chasse au trésor adaptée pour tous

Les jeux de recherche sont un excellent moyen de s'amuser. Voici quelques adaptations pour rendre la chasse au trésor accessible à tous !



Pour les personnes avec trouble du spectre



Pour les personnes avec un handicap



Pour les personnes avec un handicap

- ♦ Utiliser une carte avec des indices clairs pour structurer la recherche.
- ♦ Proposer des repères visuels ou colorés pour guider le parcours.
- ♦ Créer des objets sonores, avec du riz ou des grelots à l'intérieur, pour les rendre détectables à l'oreille.
- ♦ Utiliser des textures différentes pour aider à l'identification des objets.
- ♦ Privilégiez un espace accessible, éviter les obstacles.
- ♦ Cachez les objets à hauteur de main.
- ♦ La chasse au trésor peut se faire en intérieur comme en extérieur.

Jardiner en toute simplicité

Jardiner ensemble, c'est profiter du plein air, découvrir la nature et partager une activité à la fois sensorielle et relaxante. 

Voici quelques idées pour adapter cette activité à votre proche.



1. Choisissez des herbes aromatiques faciles à cultiver (basilic, persil, ciboulette, etc.).
2. Préférez des outils légers et faciles à manipuler.
3. Installez les pots à bonne hauteur (table, rebord de fenêtre, bac surélevé) pour éviter de se pencher.
4. Pour les personnes avec un handicap visuel, privilégiez des plantes odorantes (menthe, lavande, thym...) pour les reconnaître facilement.
5. Vous pouvez mettre des marqueurs tactiles sur les pots pour identifier les plantes non odorantes.
6. Pour suivre l'évolution des plantes, prenez une photo chaque semaine ou utilisez des repères visuels (étiquettes, petits dessins, etc.).



Le jardinage, c'est découvrir le plaisir de faire pousser ses propres plantes... et pourquoi pas les utiliser ensuite en cuisine !

Le cinéma accessible à tous

Ciné Relax est un dispositif qui permet à chacun de profiter d'une séance de cinéma dans un cadre confortable. Grâce à une équipe de bénévoles formés, chaque spectateur est accompagné tout au long de la projection.

Ciné 
Relax

EX CINÉ-MA DIFFÉRENCE

Pour assurer le confort de tous, plusieurs aménagements sont mis en place :

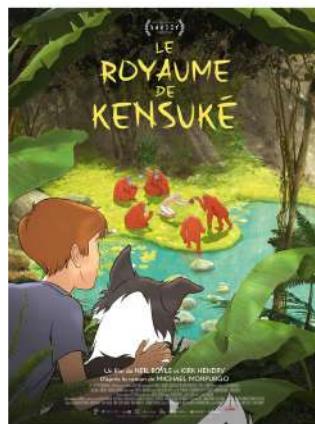
- ♦ Gradation progressive de la lumière,
- ♦ Volume sonore adapté,
- ♦ Absence de publicités et de bandes-annonces.

Prenez note des prochaines séances en Normandie :



Calvados (14)

Rendez-vous le 16 avril à 15h au Cinéma Lux de Caen pour découvrir "Mon voisin Totoro".



Orne (61)

Rendez-vous le 18 avril à 10h30 à La Ferté-Macé pour voir "Le royaume de Kensuké".



Manche (50)

Le cinéma Le Palace de Cherbourg-en-Cotentin organise régulièrement des séances Ciné Relax.

En parallèle de ces séances :

- ♦ Des équipements adaptés sont proposés au Café des Images de Caen (14), pour les personnes à mobilité réduite, les personnes sourdes, malentendantes, déficientes visuelles ou non-voyantes.
- ♦ Si vous allez au cinéma Basselin à Vire (14), l'application Greta vous permettra d'ajouter des sous-titres, d'activer l'audio-description et d'ajuster le volume depuis votre téléphone.
- ♦ Dans les cinémas Pathé, le système sonore immersif Dolby Atmos et l'application Twavox vous permettront également d'ajuster le son et d'ajouter des sous-titres.

Des recettes à partager
À vos fourneaux !

Pour les vacances, organisez un atelier cuisine !
Découvrez des recettes en Facile à Lire et à Comprendre
(FALC) pour partager un moment en famille.



Au menu : du chocolat sous toutes ses formes !
Une mousse au chocolat légère et gourmande.
Une saucisse au chocolat, une recette originale et facile à réaliser. Testez-les !

MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients :

4 œufs	200 g de chocolat	2 cuillères de sucre râpé
--------	-------------------	---------------------------

Ustensiles :

1 cuillère à soupe	1 cuillère à café	1 spatule	1 batteur électrique	1 petit bol	1 micro-ondes	1 filtre
--------------------	-------------------	-----------	----------------------	-------------	---------------	----------

Préparation :

- Couper le chocolat en morceaux dans un récipient.
- Placer l'ensemble dans un micro-ondes, puis chauffer doucement toutes les 30 secondes.
- Dès que le chocolat est fondu, ajouter les œufs et le sucre râpé, puis malaxer.
- Mélanger les œufs en veillant.
- Ajouter évidemment les blancs au réfrigérateur à l'aide d'une spatule.
- Former des petits boudins et faire gonfler les mousse au fil des heures.

SAUCISSON AU CHOCOLAT

Ingrédients :

180 g de chocolat noir	100 g de beurre	100 g de sucre glace	1 œuf	8 chorizo	150 g de petits déjeunés
------------------------	-----------------	----------------------	-------	-----------	--------------------------

Ustensiles :

1 verre	1 cuillère à soupe	1 cuillère à café	1 balance	1 cuillère à mesurer	1 cuillère à soupe	1 micro-ondes	1 filtre
---------	--------------------	-------------------	-----------	----------------------	--------------------	---------------	----------

Préparation :

- Couper le chocolat en morceaux dans un récipient.
- Couper le beurre et ajouter au récipient. Faire fondre doucement au micro-ondes.
- Écraser les petits déjeunés et ajouter au chocolat au fil des étapes.
- Ajouter l'œuf au mélange chocolat-beurre, puis la sucre glace. Mélanger bien.
- Ajouter les petits déjeunés et le chorizo au mélange au fil des étapes.
- Retirer la préparation sur une feuille de papier cuisson. Répartir la saucisse pour donner une forme de saucisse.
- Placer la saucisse au fil des heures, au micro-ondes pendant 1 heure.
- Avant de servir, retirer la saucisse et rouler la saucisse avec du sucre glace.

[Voir la recette](#)[Voir la recette](#)

Partagez vos créations.

Envoyez-nous vos créations et nous les partagerons sur le Facebook " Parenthèse Répit ".

[Suivre la page](#)

🔍 Le saviez-vous ? ❤️

Le 2 avril était la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme.

Le trouble du spectre autistique (TSA) est un trouble du neurodéveloppement qui affecte la communication, les interactions sociales et les comportements. Ce n'est pas une maladie.

Chaque personne avec un trouble du spectre autistique est unique et les manifestations du trouble du spectre autistique peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre.



Des ressources pour vous aider

Prenez un instant pour profiter de l'arrivée du printemps !

Envie d'une dose de fraîcheur ?
Découvrez la playlist du printemps sur Deezer
pour démarrer cette saison avec légèreté et
énergie.



[Plus d'infos](#)

Et pour encore plus de printemps, écoutez
l'enregistrement de Radio France sur le thème
"Voilà le printemps !".
Une sélection de musiques sur le printemps.



[Plus d'infos](#)



Les séjours pour enfants

Découvrez une sélection de séjours adaptés pour répondre aux besoins, au niveau d'autonomie et aux envies de votre proche et lui offrir des vacances réussies.



Les séjours pour adultes

Découvrez plusieurs types de séjours adaptés pour adultes : en groupe, en solo ou en famille.



Partir en famille

Découvrez des séjours adaptés pour les familles, avec des hébergements accessibles et sécurisés.

[Plus d'infos](#)

[Plus d'infos](#)

[Plus d'infos](#)

Le RSVA met également à votre disposition plusieurs outils pratiques. Profitez-en !



Une série de webinaires de présentation d'offres de séjours adaptés



Le Petit Guide pratique des aidants

Il vous explique pas à pas comment organiser et financer un séjour adapté pour

Si vous souhaitez découvrir les structures adaptées disponibles, nous vous invitons à consulter une série de vidéos disponible sur YouTube. Ces webinaires présentent différentes options de séjours adaptés en Normandie.

Plus d'infos

Plus d'infos

Pour aller plus loin, voici le "Guide ministériel du proche aidant", un outil complet sorti en octobre 2024 et conçu pour accompagner les proches aidants.

À découvrir dès maintenant !



Plus d'infos

Un rendez-vous à ne pas manquer

Une journée à destination des aidants pour poser toutes vos questions et rencontrer les acteurs près de chez vous

La Communauté 360 du Calvados organise une journée à destination des proches d'enfants et d'adultes en situation de handicap, **le samedi 4 octobre 2025 à Caen**.

Au programme :

- ♦ Tables rondes,
- ♦ Village des partenaires.

Une occasion de se réunir, d'échanger avec des familles qui partagent une réalité similaire à la vôtre et de découvrir les acteurs mobilisés sur le territoire.

Le RSVA, en tant que porteur de la Communauté 360 du Calvados, sera également présent !

Vous êtes les bienvenus !
Retenez la date !

votre proche. Vous y trouverez des conseils utiles, un rétro-planning des démarches ainsi que des informations sur les différentes aides financières disponibles.



4 OCTOBRE 2025

Caen

calvados360@rsva.fr

Plus d'informations prochainement.

Des professionnels pour vous

Pour prendre contact avec les professionnels de la plateforme de répit « Parenthèse », veuillez écrire un mail à l'adresse :

parenthese@rsva.fr

Vous pouvez également prendre contact au **09.82.22.67.94**, puis taper 1 pour prendre attaché avec la plateforme de répit.



[En savoir plus](#)



RSVA

7 bis avenue du Président Coty, 14000, Caen

[Se désabonner](#)