

# La gazette



## POUR NOUS

### Une actualité pour tous

Les vacances de février sont arrivées.

Pour vous, nous avons rassemblé des idées et des informations pour ces vacances scolaires.



### Des activités pour votre proche et vous



#### Créer un masque de carnaval

Voici une idée amusante pour stimuler la créativité de votre enfant.

Pour cette activité, il vous faut : du carton, des ciseaux, de la colle et un élastique ou un ruban.

Vous pouvez également utiliser des feutres, des paillettes, des plumes ou encore des autocollants. Laissez libre court à vos idées !

[Les étapes de fabrication](#)



1. Les parents découpent la forme du masque dans le carton, avec un espace pour les deux yeux. ✂️
2. Les enfants décorent le masque à leur guise. 🧑🎨
3. Il ne reste plus qu'à fixer le tout avec un ruban, un élastique ou en collant un bâtonnet ! 🧵

## Créer une routine matinale

Vous avez peut-être déjà mis en place des routines à la maison ? Aidez-les à démarrer la journée et à gagner en autonomie en créant une routine adaptée. Pour cette activité, il vous faut :

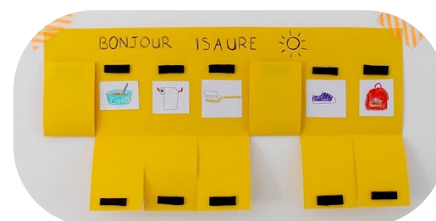
1. Des images représentant les différentes étapes du matin (se lever, se laver, s'habiller, etc.).
2. Des spots tactiles à actionner manuellement.
3. Du scotch double-face.

## Les étapes de fabrication

1. Les parents impriment, découpent et collent des images représentant les étapes du matin, dans l'ordre. ✂️
2. Les parents fixent un spot tactile sous chaque image.

Tous les matins, au réveil, activez les lampes. L'objectif est que la personne accompagnée éteigne l'ensemble des lampes pour signifier qu'elle a réalisé toutes les étapes de sa routine.

Cette méthode permet d'instaurer des repères et de rendre les matins plus calmes et organisés.



## Partagez vos créations.

De nombreuses routines existent !

Rejoignez-nous sur le Facebook " Parenthèse Répît " pour nous partager vos créations ! Elles seront partagées dans la mallette "La Fée pour Nous". 🧚‍♀️

Suivre la page

## Le saviez-vous ?

La loi du 11 février 2005 pour « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » fête ses 20 ans.

Cette loi pose le principe d'accessibilité généralisée comprenant la pleine participation sociale et l'accès à la scolarisation des personnes en situation de handicap pour apprendre et développer leurs compétences. Elle permet à toutes personnes de devenir un citoyen à part entière dans un pays respectueux des libertés et des droits fondamentaux.



## 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, de délicieuses crêpes pour faire plaisir aux petits et aux grands !



**CRÊPES**

Ingrédients :

5 oeufs	400 g de farine tamisée	10 cuillères à soupe d'huile	1 litre de lait	2 sachets de sucre vanillé

Ustensiles :

1 saladier	1 fouet	1 verre doseur	1 assiette	1 appareil à crêpes

Préparation :

1		Dans le saladier, versez la farine. Faites un petit trou (une fontaine) et versez l'huile, les oeufs et un peu de lait.
2		Mélangez en continuant d'ajouter le lait petit à petit, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
3		Ajoutez le sucre vanillé.
4		Laissez reposer la pâte 1 heure.
5		Faites cuire les crêpes et posez-les sur une assiette.

[Voir la recette](#)

## Des ressources pour vous aider

Besoin d'aide pour inscrire votre proche  
à un séjour adapté ?

Planifier un séjour adapté peut être complexe, et parfois même décourageant.



Pour faciliter vos recherches, vos démarches et vos demandes de financement, le RSVA a mis en ligne diverses ressources sur son site internet :

- ♦ Une série de webinaires présentant les séjours adaptés en Normandie.
- ♦ Le Petit Guide Pratique des Aidants : comment préparer et financer un séjour adapté ?
- ♦ Les différentes aides financières.
- ♦ Le rétro-planning des démarches.
- ♦ Un outil de suivi pour le plan de financement.

Plus d'infos



### Découvrez le "Petit Guide pratique des aidants" : comment préparer et financer un séjour adapté ?

Ce guide est conçu pour vous simplifier la vie et vous permettre de préparer sereinement les vacances de votre proche.

Vous y trouverez une liste non exhaustive des offres de séjours adaptés, avec des propositions pour les enfants, les adultes, et même des options pour partir ensemble.

### Besoin d'aide pour trouver un emploi ?

Vous vous interrogez quant à l'avenir professionnel de votre proche ?

Depuis plus de 10 ans, Hello Handicap aide les personnes en situation de handicap à trouver un emploi. Ce salon 100 % en ligne permet de postuler facilement à des offres d'emploi variées (CDD, CDI, stages ou alternances).

À noter :

- ♦ Inscription en ligne à partir du 20 mars 2025 avec un CV.
- ♦ Entretiens (téléphone, tchat ou LSF) du 22 au 25 avril et du 21 au 24 octobre 2025.

Hellohandicap  
by handicap.fr

Plus d'infos

# 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](mailto:parenthese@rsva.fr)

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



En savoir plus



**RSVA**

7 bis avenue du Président Coty, 14000, Caen

[Se désabonner](#)