

Lundi 07 juillet 2025

La gazette POUR NOUS



Une actualité pour tous

☀️ L'été est déjà là !

Dans cette gazette, découvrez une sélection d'idées et de ressources pensées pour que vous profitiez de votre été.



Des activités pour votre proche et vous

Des plages adaptées en Normandie

Vous cherchez un lieu de baignade accessible cet été ?

Les labels Handiplage et Tourisme & Handicap signalent les plages et sites touristiques qui prennent en compte les besoins spécifiques des personnes en situation de handicap.



Découvrez la liste des plages accessibles en Normandie pour préparer vos sorties au bord de l'eau.

Calvados (14)

- ◆ Bernières-sur-mer
- ◆ Langrune-sur-Mer
- ◆ Trouville-sur-Mer
- ◆ Villers-sur-Mer :
 - 1. Plage Jean Moulin
 - 2. Plage Mermoz

Manche (50)

- ◆ Donville-les-Bains
- ◆ Gouville-sur-Mer :
 - 1. Plage de la Cale
 - 2. Plage du centre
 - 3. Le Rozel
- ◆ Sciotot
- ◆ Siouville
- ◆ Surtainville

Seine-Maritime (76)

- ◆ Le Tréport
- ◆ Saint-Martin-aux-Buneaux : Plage des Petites Dalles

Voile pour Tous

Le Caen Yacht Club organise, tout au long de l'été et jusqu'à l'automne, des sorties voile accessibles à tous.

Organisées en partenariat avec IsséO et Navisport, ces séances sont encadrées par un moniteur et un bénévole. Elles visent à favoriser l'inclusion par la découverte du nautisme.

Chaque sortie dure environ 2 heures.



- ⚠ Le matériel est prêté sur place.
- ⚠ La participation est payante et les places sont limitées.
- 📅 Des créneaux sont proposés en juin, juillet, septembre et octobre, à Caen (14).

Inscription obligatoire.

Plus d'infos

Des recettes à partager

À vos fourneaux !

Durant l'été, organisez un atelier cuisine !
Une recette illustrée pour cuisiner des
esquimaux maison est disponible sur le site C-
MonEtiquette.



Voir la recette

Des ressources pour vous aider

Préparez votre proche aux changements

Vous partez en vacances et vous avez besoin de préparer votre proche à l'idée de partir de chez lui et de quitter ses repères ?

Regardez ensemble la vidéo "Préparer des vacances dans un lieu inconnu" pour l'aider à anticiper ce changement.



Plus d'infos

Pour préparer votre départ en vacances, utilisez le livret proposé par OuiSTICO.

Remplissez-le avec votre proche, étape par étape, avant le grand départ. Cet outil l'aidera à se repérer, à anticiper les étapes et à partir plus sereinement.

Imprimez-le !



Plus d'infos

Votre enfant va fréquenter un centre de loisirs cet été ?

La « Charte Accueil Réussi » guide les structures de loisirs du Calvados pour offrir un accueil adapté et inclusif aux enfants à besoins particuliers. Elle assure un accompagnement rassurant, avant, pendant et après le séjour.

Consultez-la !



[Plus d'infos](#)

Vous cherchez une activité sportive adaptée pour cet été ou pour la rentrée ?

L'annuaire Sport & Handicap 2025 recense les clubs de sports inclusifs dans le Calvados. Jetez-y un oeil !



[Plus d'infos](#)

Des rendez-vous à ne pas manquer

Des permanences pour les proches aidants d'adultes et d'enfants en situation de handicap

La plateforme de répit « Parenthèse », avec le soutien du Département du Calvados et de la CNSA, organise des permanences pour les proches aidants d'enfants et d'adultes en situation de handicap.

- 📅 Chaque 1er et 3^e mardi du mois
 - 📍 Le matin à Falaise, de 9h à 12h
 - 📍 L'après-midi à Vire, de 14h à 17h

- 📅 Chaque 2^e et 4^e lundi du mois,
 - 📍 à Pont l'Evêque, de 13h30 à 16h30.

- 📅 Chaque 2^e lundi du mois (à partir du 8 septembre 2025)
 - 📍 à Lisieux, de 9h à 12h.



[Plus d'infos](#)

Un moment pour poser vos questions, être écouté, orienté et repartir avec des infos utiles.

D'autres dates et lieux seront communiqués prochainement.

Un coup de pouce concret pour ne pas rester seul.

C'est gratuit, avec ou sans rendez-vous.
Passez nous voir !

Un temps de répit réservé aux parents aidants

La plateforme de répit « Parenthèse », avec le soutien de l'UGECAM et de la Fondation Crédit Mutuel, organise des après-midi répit dédiées aux parents aidants dans l'Orne.

Ces rencontres, organisées de 14h à 17h à l'IME La Garenne, vous font partager des activités, à la fois pour vous ressourcer et pour échanger avec d'autres parents aidants.

Les activités reprennent dès la rentrée avec des ateliers sur l'art floral ou encore une sortie vélo.

L'inscription est gratuite et ouverte à tous les parents aidants.

📞 Contactez la plateforme de répit par téléphone au : 09.82.22.67.94.



Un accompagnement psychologique pour les proches aidants d'adultes et d'enfants en situation de handicap

La plateforme de répit « Parenthèse », avec le soutien du Département du Calvados et de la CNSA, met en place des séances auprès d'un psychologue, gratuitement, pour les proches aidants de personnes en situation de handicap.

Ce soutien prend la forme de 10 séances d'une heure avec un psychologue : à domicile, par téléphone ou en visioconférence.

Cet accompagnement s'adresse aux aidants qui résident dans le Bessin, le Bocage Virois, le Pays d'Auge ou le Pays de Falaise.

Vous avez besoin d'être accompagné psychologiquement ?
Prenez rendez-vous dès maintenant !



Renseignements et inscriptions :
parenthese@rsva.fr
09 82 22 67 94



Action financée par la CNSA

Un forum dédié à la santé mentale

À l'occasion de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM), un grand forum aura lieu à Alençon (61) le mercredi 08 octobre 2025, de 10h à 18h.

Cette journée gratuite sera l'occasion de découvrir des structures locales engagées pour le lien social, de rencontrer des acteurs du territoire et de découvrir des ressources utiles pour prendre soin de sa santé mentale et de celle de ses proches.



Au programme : associations, danse, théâtre, jeux, boccia, médiation animale, spectacle clownesque, etc.

Venez nombreux !

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

Rendez-vous le samedi 04 octobre
au Centre des Congrès de Caen (14) pour la journée

« S'informer : une clef pour les aidants »

Villages des partenaires
Tables rondes

SAVE THE DATE

S'INFORMER : UNE CLEF POUR LES AIDANTS

Journée à destination des proches
d'enfants et d'adultes en situation de handicap



4 OCTOBRE 2025
Caen

C360
du Calvados

Plus d'infos



RSVA

7 bis avenue du Président Coty, 14000, Caen

[Se désabonner](#)