

Lundi 22 décembre 2025

La gazette



POUR NOUS

Une actualité pour tous

À l'occasion de la fin de l'année, voici une sélection d'informations et de ressources pour terminer l'année en beauté et en recommencer une sur de bonnes bases.

Des activités pour vous

Je prends soin de moi

Être proche aidant, c'est offrir énormément : du temps, de l'énergie, de l'attention, et souvent bien plus encore. Pour continuer à accompagner votre proche dans les meilleures conditions, il est essentiel de prendre du temps pour vous.

Une promenade en bord de mer ou dans les bois peut aider à prendre l'air et à se changer les idées.



Des recettes à partager

À vos fourneaux !

Découvrez une recette illustrée de sablés de Noël proposée par Hop'Toys.

Une façon simple et gourmande de préparer les fêtes de fin d'année.



[Voir la recette](#)

Des ressources pour vous aider

Ma Boussole Aidants

Ma Boussole Aidants est un site pensé pour vous, les aidants. Vous y trouverez des informations pour vous orienter dans vos démarches, des outils pour accéder aux aides adaptées à votre situation et des ressources pratiques pour vous accompagner pas à pas dans votre rôle d'aidant.



Plus d'infos

Instants Aidants

Instants Aidants est un numéro vert gratuit qui vous permet de faire le point sur votre situation et d'identifier vos besoins en santé, en répit et en accès aux droits. Il permet de partager vos difficultés du quotidien, de bénéficier d'un accompagnement régulier par téléphone et d'un bilan de prévention.

☎ Pour en bénéficier, appelez le numéro vert gratuit : 0805 690 630.



Plus d'infos

Baromètre Handifaction

Le baromètre Handifaction mesure l'accès aux soins des personnes vivant avec un handicap.

Après chaque rendez-vous, ayez le réflexe de compléter avec votre proche le questionnaire sur www.handifaction.fr ou via l'application (disponible sur l'[App Store](#) et [Google Play](#)). C'est rapide et anonyme.

Les retours aident à mieux comprendre les obstacles et à améliorer les parcours de soin.



Plus d'infos

Des rendez-vous à ne pas manquer

Ciné relax

La Mission ville handicap du CCAS de la ville de Caen et le cinéma le LUX vous invitent à une séance Ciné Relax

 Le samedi 27 décembre 2025 à 15h30
 Cinéma Lux, Caen (14)
 pour la projection du film d'animation
« Zootopie 2 »

Cette séance est proposée en audio-description et sous-titrée en langues des signes françaises.



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

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](#)