



PLATEFORME DE RÉPIT

« PARENTHÈSE »

LA GAZETTE

POUR NOUS

Cette gazette est pour vous. Parce que vous méritez d'être soutenus, nous avons quelques informations utiles à vous partager. Chaque numéro est pensé pour vous aider dans votre quotidien, vous informer sur les aides disponibles et vous proposer des pistes concrètes pour faciliter votre rôle d'aidant. Nous espérons que ces contenus vous fourniront des ressources pratiques et un vrai coup de pouce.

Des ressources pour vous

Je suis aidant, à quelles aides ai-je droit ?

Je peux mieux comprendre mes droits et trouver un soutien concret grâce à certaines ressources.

Je peux m'informer sur les **dispositifs nationaux**, comme le congé de proche aidant ou l'allocation journalière du proche aidant, pensés pour soutenir ceux qui accompagnent un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Je peux aussi consulter l'**Association Française des Aidants**, qui me propose des informations sur mes droits, les aides possibles et comment concilier mon rôle d'aidant avec ma vie personnelle et professionnelle.



[Plus d'infos](#)



Association Française des

aidants

[Plus d'infos](#)

Pour aller plus loin, je peux visiter le **portail national des aidants**, qui recense des aides, des solutions de répit, des formations et des contacts utiles adaptés à ma situation.



Plus d'infos

Des rendez-vous à ne pas manquer

Calvados

- ♦ Jusqu'au 22 février au Musée des Beaux-Arts de Caen - Journées de l'accessibilité
- ♦ Tous les 3^{ème} mercredis du mois jusqu'à juin, de 18h00 à 19h30, à LADAPT Ifs - Groupes de parole pour les aidants de personnes cérébro-lésées

Manche

- ♦ 06 mars 2026 à Saint-Hilaire-du-Harcouët - Entr'Aidants
- ♦ 09 mars 2026 à Gavray-sur-Sienne - La Pause Café des Aidants
- ♦ 10 mars 2026 à Agon-Coutainville - La Pause Café des Aidants
- ♦ 12 mars 2026 à Coutances - La Pause Café des Aidants
- ♦ 30 mars 2026 à Avranches - Entr'Aidants

Orne

- ♦ 07 mars 2026, de 13h30 à 17h, à Cherbourg-en-Cotentin - Para Tennis Tour
- ♦ 12 mars 2026, de 0h30 à 17h, à Argentan - Formation RePairs Aidants "Connaître les bons gestes pour ne pas se faire mal"
- ♦ 20 mars, 10 avril, 22 mai et 19 juin 2026 à Vire - Formation gratuite "Autisme & TSA : des repères pour les parents"
- ♦ 01 avril 2026, à la Médiathèque d'Argentan - Aider sans s'oublier

Plus d'infos

Des activités pour votre proche et vous

Je participe à des ateliers pour les fratries de jeunes avec un diagnostic TSA

Je peux participer à des ateliers organisés par le CRA Normandie COM si je suis frère ou sœur d'un jeune avec un diagnostic TSA. Ces rencontres m'aident à mieux comprendre l'autisme et à partager mes expériences avec d'autres jeunes.

Des places sont encore disponibles pour la session de février, destinée aux plus grands (niveau collège) :

ATELIERS FRATRIES
EN 2026
LE CRA SE DÉPLACE DANS LES 3 DÉPARTEMENTS !

À DESTINATION DES FRÈRES ET SŒURS D'ENFANTS AVEC TSA

Février 2026
Coutances (niveau collège)
20 et 21 février
Argentan (niveau collège)
22 et 23 février
à L'Ormeau
à L'Ormeau (niveau collège)

Mars 2026
Coutances (niveau collège)
19 et 20 mars
Argentan (niveau collège)
21 et 22 mars
à L'Ormeau (niveau collège)

Avril 2026
Coutances (niveau collège)
20 et 21 avril
Argentan (niveau collège)
22 et 23 avril
à L'Ormeau (niveau collège)

PROGRAMME

Journée 1

- Présentation de l'autisme
- Prise en compte du handicap à travers des expériences personnelles
- Mise en place du support de formation (atelier de base)

Journée 2

- Méthodes d'initiation
- Comprendre les particularités de l'autisme à travers les jeux de société
- Sensibilisation à la communication alternative (pictogrammes, pictures, système de communication) / C.A.
- Finalisation du Livret de bord

Journée 3

- De 10h à 16h
- Ateliers gratuits sur une session de deux jours consécutifs
- Prévoir un repas répit pour le week-end
- Soulier offert
- Possibilité de contribution aux frais kilométriques

CHU, GSN, RSVA, Crisa

les 26 et 27 février 2026
au CRA Normandie COM, Caen (14)
de 10h à 16h.

L'inscription est gratuite
pour les deux journées.

Au programme : des jeux permettant des échanges adaptés à chaque âge pour parler d'autisme et d'émotions.

Plus d'infos

Je me mets aux fourneaux !

Je peux préparer un délicieux gâteau aux pommes en découvrant la recette en version Facile à Lire et À Comprendre (FALC). C'est une recette qui permet de suivre les étapes au rythme de votre proche.



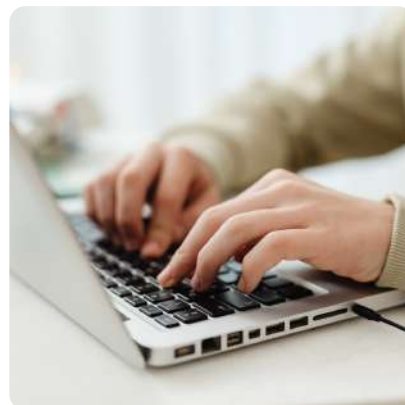
Plus d'infos

La plateforme de répit Parenthèse est à vos côtés

Je souhaite bénéficier de répit en 2026

Pour bénéficier de moments de répit cette année, je signe mon « contrat d'accès au répit 2026 » dès maintenant. Il m'a été transmis par mail.

Je pense à compléter mes démarches rapidement pour bénéficier de ces moments de répit.



Je souhaite donner mon avis

Je peux remplir un formulaire rapide pour dire si je souhaite continuer à recevoir cette Gazette.

Si je choisis de la recevoir, je pourrai continuer à y retrouver des informations utiles, des conseils et des actualités pour les aidants, directement dans ma boîte mail, à chaque vacances scolaires.



Répondre

Je prends contact

Pour prendre contact avec les professionnels de la plateforme de répit « Parenthèse », j'adresse un mail à l'adresse : parenthese@rsva.fr ou je prends contact au **09 82 22 67 94**, numéro gratuit (taper 1 pour prendre attache avec la plateforme de répit).



[Plus d'infos](#)



RSVA

7 bis avenue du Président Coty, 14000, Caen

[Se désabonner](#)