



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

Gestion du stress et de l'épuisement

Je suis proche d'une personne en situation de handicap et je ressens parfois du stress ou de l'épuisement dans mon rôle d'aidant.

Une première session de formation gratuite est organisée à Vire, ce samedi 11 et 18 avril, pour me permettre d'identifier mes sources de stress, de mettre des mots sur mes émotions et de découvrir des outils pratiques pour prendre soin de moi au quotidien.

📍 D'autres sessions seront prochainement proposées à Pont-l'Évêque et à Caen.

Plus d'informations prochainement.

Ces temps sont l'occasion d'échanger avec d'autres aidants et de repartir avec des stratégies utiles et adaptées à mon quotidien.

FORMATION GRATUITE

La gestion du stress et de l'épuisement

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

 **11 & 18** 
AVRIL 2026

09:00 - 17:00
Maison d'Accueil Spécialisée Les Hauts Vents
APAEI du Bocage, 100 rue de Bruxelles,
14500 VIRE

Remboursement du déplacement sur justificatif
et prise en charge des repas du midi.

Inscrivez-vous ! 

Pour plus de renseignements : **09.82.22.67.94 - 07.67.79.52.29** **parenthese@rsva.fr**

Places limitées.



Action financée par la CNSA

Plus d'infos

Les formations en ligne de RePairs Aidants

Je peux suivre des formations en visio proposées par RePairs Aidants pour les proches aidants de personnes en situation de handicap. Animées par un professionnel et un aidant, elles me permettent d'approfondir un sujet, d'échanger avec d'autres aidants et de repartir avec des outils concrets pour le quotidien.



Du pourquoi ça m'arrive au comment faire ?
Des formations autour des situations d'aide

[Plus d'infos](#)

Ces formations sont gratuites et limitées à 10 personnes.

Des rendez-vous à ne pas manquer

Calvados

- ◆ Un samedi par mois à Bayeux, Falaise et Lisieux - Les rendez-vous du samedi
- ◆ Un jour par mois à Bayeux, Lisieux, Falaise, Pont l'Évêque et Vire - Permanences d'écoute et de soutien de la plateforme de répit « Parenthèse »
- ◆ 27 avril 2026 à Caen- Journée Aidants par APF France handicap Calvados
- ◆ 29 avril 2026 à Mondeville- Journée Handi'Nature
- ◆ 30 mai 2026 à Fleury-sur-Orne- Salon Normhandi'Joy en présence du RSVA

Manche

- ◆ 13 avril 2026 à Cherbourg - Formation « Savoir prendre soin de soi en tant qu'aidant »
- ◆ 16 avril, 21 mai et 11 juin 2026 à Granville - Rendez-vous entre proches aidants
- ◆ 07 mai 2026 à Coutances - La Pause Café des Aidants
- ◆ 11 mai 2026 à Gavray-sur-Sienne - La Pause Café des Aidants

Orne

- ◆ 14 avril 2026 à Damigny - Promenade à vélo avec le Comité Départemental du Sport Adapté de l'Orne
- ◆ 06 mai 2026 à Alençon - Zumba avec le Comité Départemental du Sport Adapté de l'Orne




[Plus d'infos](#)

Des activités pour votre proche et vous

Je participe à des après-midi répit pour les aidants, aidés et fratrie dans l'Orne

Je peux me rendre aux après-midis répit organisés par la plateforme de répit « Parenthèse » avec mon proche aidé et sa fratrie. Ces rencontres m'offrent un temps de répit, ainsi qu'à tous les membres de ma famille et me permettent de rencontrer d'autres personnes, qui vivent une réalité similaire à la mienne.

Je peux m'y rendre :

 le samedi 11 avril, 30 mai, 20 juin, 19 septembre, 10 octobre et 14 novembre 2026,
 au DAME La Garenne, Saint-Germain-du-Corbéis (61),
 de 14h à 17h.




Après avoir profité de l'atelier, une pause gourmande sera proposée.

Je profite d'une Bouffée d'Air pour souffler en tant qu'aidant

Je peux participer à la « Bouffée d'Air » organisé au Domaine d'Esthine, à la rencontre de l'âne du Cotentin.

Cette rencontre m'offre un moment de pause, de découverte et de partage, seul ou avec mon proche, selon mes besoins.

Rendez-vous :

 Mardi 14 avril 2026
 au Domaine d'Esthine, Carolles (50)
 de 14h30 à 17h.

Au programme : des activités adaptées ainsi qu'une visite guidée du domaine animée par la propriétaire.

La participation est souple : je peux venir seul, avec mon proche, ou laisser mon proche participer de son côté, avec ou sans accompagnement.

Je me mets aux fourneaux !

Je prépare de délicieuses recettes grâce aux versions Facile à Lire et À Comprendre (FALC) : quiche aux légumes, taboulé, clafoutis aux pommes ou fondant au chocolat.

Ces recettes permettent de suivre les étapes simplement, au rythme de mon proche.



PRENEZ DU TEMPS
ACTIVITES AIDANTS - AIDÉS - FRATRIES
POUR VOUS !

Une activité différente à chaque séance :
nature, loisirs, détente, activités manuelles,
suivie d'un goûter convivial.

DATES 2026
Samedi 11 avril
Samedi 30 mai
Samedi 20 juin
Samedi 19 septembre
Samedi 10 octobre
Samedi 14 novembre

HORAIRES
14h - 17h

LIEU
DAME La Garenne,
Route d'Héloup,
61000, Saint-Germain-
du-Corbéis

GRATUIT
Inscrivez-vous !
parenthese@rsva.fr
09 82 22 67 94



L'inscription est gratuite.

Plus d'infos

La Bouffée d'Air GRATUIT

du RÉPIT pour les AIDANTS et les AIDÉS



À LA RENCONTRE DE L'ÂNE DU COTENTIN

* apprendre et comprendre l'âne à travers une visite guidée de l'assise (en cas de météo défavorable, cette visite est susceptible d'être annulée)

Mardi 14 avril 2026 de 14h 30 à 17h
Aisnerie « Le domaine d'Esthine » à Carolles

Accompagnement possible,
renseignez-vous !

Renseignements : 06 38 80 10 26



L'inscription est gratuite.

Plus d'infos




Plus d'infos

La plateforme de répit Parenthèse est à vos côtés


Je prends connaissance des nouveaux horaires de la plateforme téléphonique de « Parenthèse »

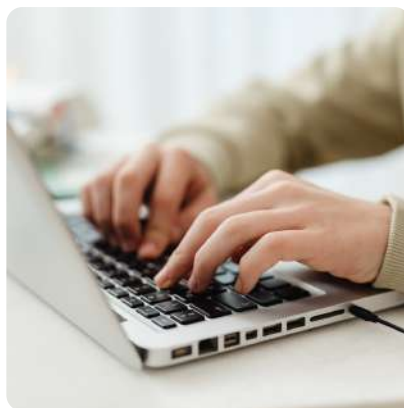
Les horaires de la permanence téléphonique
ont évolué temporairement pour ce début
d'année 2026 : l'équipe est désormais
joignable du lundi au vendredi,

 de 9h à 12h30

 au 09 82 22 67 94.

En dehors de ces horaires, je peux privilégier
le contact par mail à l'adresse :

 parenthese@rsva.fr.



Je m'abonne à la plateforme de répit « Parenthèse » sur Facebook

Je peux suivre « Parenthèse » sur Facebook
pour rester informé des actualités, des actions
proposées et des ressources utiles pour les
aidants.

En m'abonnant, je bénéficie d'un moyen
simple et rapide pour être tenu.e au courant
de toutes les nouvelles.



Je m'abonne

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](#)