



LES TRUCS
&
ASTUCES

Bons Plans
proposés
et
expérimentés

par
des parents
de
L'EEAP Calypso

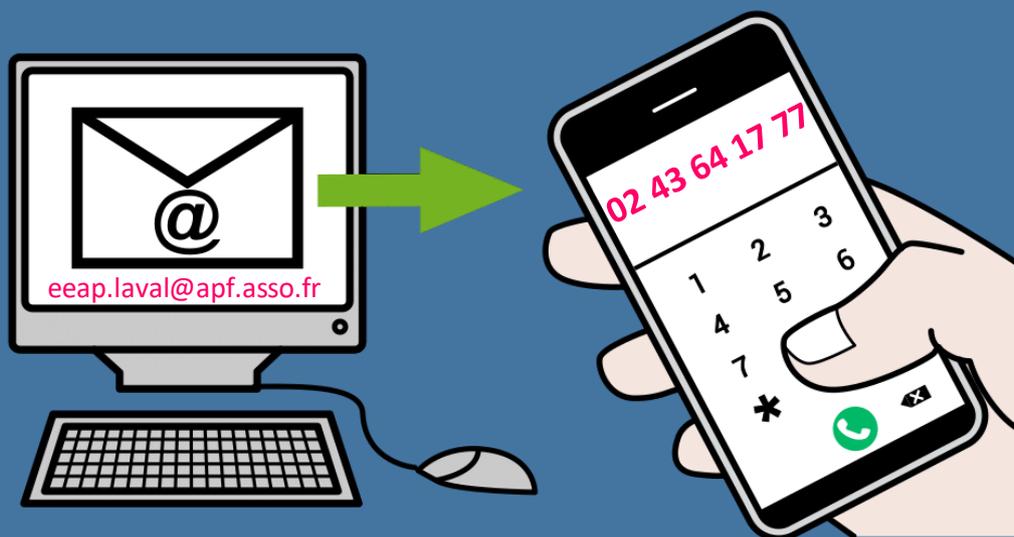


Ce fascicule est né des échanges lors de soirées/ateliers parents de mars, avril 2017 et de novembre 2022.

Tous les trucs et astuces, bons plans, que vous trouverez ci-joints ont été expérimentés.



Vous aussi, vous pouvez partager vos trouvailles, expériences,
contactez **l'EEAP CALYPSO** :



Odile COMBAZ Educatrice Spécialisée

Charlotte DELAUNAY Educatrice de Jeunes Enfants

Sophie LE GUILLOU Psychologue

SOMMAIRE



ASTUCES POUR LES VÊTEMENTS ----- 1

MARQUER LE LINGE ----- 1

ACHETER DES VÊTEMENTS ADAPTÉS ----- 2



ASTUCES POUR LE REPAS ----- 5

S'ÉQUIPER POUR ALLER AU RESTAURANT ----- 5

TUTO DE MAMAN : FABRIQUER UN BANDANA ----- 6



ASTUCES POUR L'HYGIENE ----- 7

ACHETER DES PROTECTIONS, LINGETTES, BODIES ----- 7



ASTUCES POUR VEHICULES PMR ----- 8

AMÉNAGER AVEC DES GARAGES AGRÉÉS ----- 8

S'ÉQUIPER ET GAGNER EN CONFORT ----- 9

S'ASSURER, SE DÉPANNER, SE FAIRE AIDER ----- 10

LOUER UN VÉHICULE PMR ----- 11



ASTUCES POUR LE LOGEMENT ----- 12

AMÉNAGER UNE CHAMBRE ET UNE SALLE DE BAIN ----- 12



ASTUCES APPLICATIONS /WEB ----- 13

RÉALISER UNE PHOTO D'IDENTITÉ À DOMICILE ----- 13



ASTUCES POUR LES ACTIVITÉS/SORTIES ----- 14

EMPRUNTER DU MATÉRIEL POUR DES BALADES ----- 14

ORGANISER UNE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE ----- 15

ORGANISER UNE SORTIE EN FAMILLE ----- 16



ASTUCES POUR LES JEUX/JOUETS/CADEAUX ----- 17

ACHETER UN JEU/JOUET/CADEAU ----- 17



BON PLAN : SALON DE L'AUTONOMIE ----- 18



ASTUCES POUR LES VÊTEMENTS

MARQUER LE LINGE

www.a-qui-s.fr



Comme
étiquette!



- Étiquettes thermocollantes et autocollantes, personnalisables pour marquer les vêtements et affaires des enfants.
- Choisissez le texte, la forme, la couleur et le dessin de vos étiquettes.
- Pose facile.





ASTUCES POUR LES VÊTEMENTS

ACHETER DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

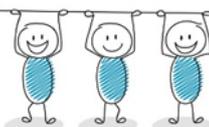
www.habicap.fr



➤ Vêtements pour la pluie, mais pas seulement :

Pantalons bien ajustés pour une assise confortable en fauteuil, Protèges-chaussures, Moufles ...

AVIS DE PARENTS



Très pratique mais assez cher





ASTUCES POUR LES VÊTEMENTS

ACHETER DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

www.constantetzoe.com

CONSTANT & ZOE



Il existe un certain nombre de **boutiques en ligne avec des gammes de vêtements adaptés**. Choisissez toujours les adaptations qui répondent le mieux à vos besoins tout en assurant un ajustement confortable.

Des vêtements du commerce peuvent être adaptés (avec *coupe* ergonomique *pour* position assise, plus haut dans le *dos*, par exemple) ou être taillés pour s'adapter aux morphologies de chacun (coupe dans le dos). Mais, il faut parfois faire appel à une couturière ...



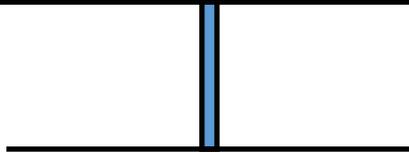
Les ergothérapeutes de l'EEAP Calypso, peuvent vous conseiller et vous mettre en contact avec d'autres parents.





ASTUCES POUR LES VÊTEMENTS

ACHETER DES VÊTEMENTS ADAPTÉS



Vêtements pour faire de la moto.

www.dualski.com/



Couvre-jambes universel utilisable comme sur-pantalon.

Un couvre jambes pour fauteuil roulant permet de se protéger des intempéries, surtout la pluie, mais aussi du froid.

Un bon couvre jambes offre ainsi la liberté de sortir par tous les temps : marques « Tous Ergo » ou « Constance et Zoé »

Cependant, il faut quelques fois, faire appel à une couturière pour ajuster un couvre jambes pour un type de fauteuil dont l'assise est large à cause d'un plot d'abduction.



Les ergothérapeutes de l'EEAP Calypso, peuvent vous conseiller et vous mettre en contact avec d'autres parents.





ASTUCES POUR LE REPAS

S'ÉQUIPER POUR ALLER AU RESTAURANT

Nécessaires pour une sortie au restaurant :



➤ **Les bandanas**

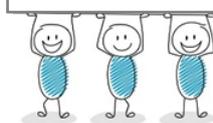
[TUTO DE MAMAN \(Cf. page 6\)](#)

www.hoptoys.fr



➤ **Le petit « mixeur »**

CONSEILS DE PARENTS



« Oser demander à l'utiliser »

Ou



➤ **Le masticateur**

« facile à transporter »





ASTUCES POUR LE REPAS

TUTO DE MAMAN : FABRIQUER UN BANDANA

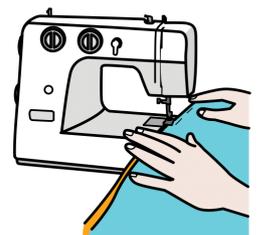
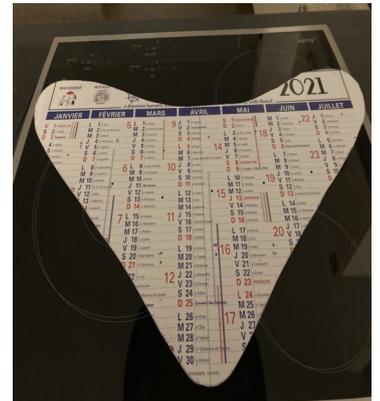


Matériel pour la fabrication du bandana :

- Tissu en coton fin (uni ou imprimé) de la longueur souhaitée
- Serviette en microfibre (meilleure qualité chez Decathlon)

Etapes :

1. Dessiner au dos du tissu avec un crayon les contours du futur bandana à l'aide du patron en carton.
2. Découper le tissu à 1 cm du bord.
3. Superposer le tissu en coton, côté imprimé dessous, sur la serviette en microfibre.
4. Coudre en suivant le tracé en laissant environ 10 cm pour retourner le tissu.
5. Une fois le tissu retourné, coudre sur le débord de 10 cm restant pour une meilleure tenue.

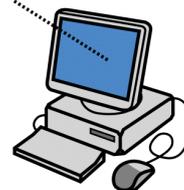




ASTUCES POUR L'HYGIENE

ACHETER DES PROTECTIONS, LINGETTES, BODIES

www.sphere-sante.com



- Les protections, lingettes et bodies sont commandables via le site :



- Pour les lingettes et changes, **pensez à demander des factures** pour bénéficier d'un remboursement MDA.



Les infirmières de l'EEAP Calypso, peuvent vous conseiller et/ou vous mettre en contact avec d'autres parents.





ASTUCES POUR LES VÉHICULES PMR

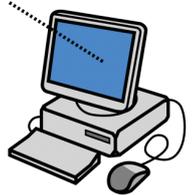
AMÉNAGER AVEC DES GARAGES AGRÉÉS



➤ Garage Gruau

9 Bd Marius et Rene Gruau
53940 Saint-Berthevin
02 43 66 38 88

www.gruau-vehicule-handicap.com



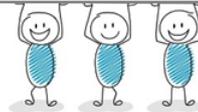
➤ Garage Martineau

Rue de la Peyennière ZA
53100 Mayenne
02 43 32 02 72

www.autogpl.fr



CONSEILS DE PARENTS



Afin que le fauteuil de votre enfant puisse passer facilement au niveau de la hauteur, il existe des entreprises qui proposent de décaisser les véhicules PMR.



Les ergothérapeutes de l'EEAP Calypso, peuvent vous conseiller et vous mettre en contact avec d'autres parents.

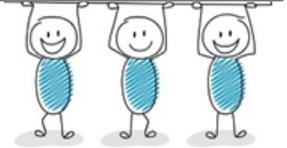




ASTUCES POUR LES VÉHICULES PMR

S'ÉQUIPER ET GAGNER EN CONFORT

CONSEILS DE PARENTS



- **Une tente peut être fixée à l'arrière de votre véhicule**, au niveau du hayon pour effectuer des soins d'hygiène avec votre enfant lors de vos sorties.

Ce type de tente peut être acheté en magasin de camping-car ou auprès de caravaning 53. Le coût peut varier entre 550 et 650 euros.



Pour le confort de tous, vous pouvez acheter en complément une table pliante et un matelas pliant pour installer votre enfant dessus.

- Pour une aide à gravir les pentes et à parcourir de longues distances sans avoir à pousser, vous pouvez acquérir **un système de motorisation électrique à l'arrière du fauteuil roulant** avec une autonomie d'une journée.

La SmartDrive est une assistance motorisée légère, conçue pour les fauteuils roulants manuels. Attention, ce matériel peut-être cher.



Les ergothérapeutes de l'EEAP Calypso peuvent vous conseiller et vous mettre en contact avec d'autres parents.





ASTUCES POUR LES VÉHICULES PMR

S'ASSURER, SE DÉPANNER, SE FAIRE AIDER

CONSEILS DE PARENTS



- **Pour les trajets, les parents suggèrent de vous renseigner auprès de votre assurance, pour savoir comment est organisé le rapatriement en cas d'accident, de panne...**
- **La rampe de votre véhicule en panne ?** Il est possible d'utiliser une pompe à vélo ou de brancher un compresseur sur allume cigare pour pouvoir la remonter.
- **Si votre véhicule est en réparation,** et en fonction de la durée de celle-ci, il est possible de vous rapprocher de Titifloris, dans le cadre de la location. Vous pouvez également appeler l'EEAP Calypso, pour savoir si un véhicule peut être prêté.





ASTUCES POUR LES VÉHICULES PMR

LOUER UN VÉHICULE PMR

➤ Titifloris - Titi mayennais

ZA du Riblay,
53260 Entrammes
02 43 98 12 19

www.titi-loc.fr

SCOP **Titi Floris**
le transport coopératif



La société de Location Titi Floris propose de la location « Titi Loc » au départ d'Entrammes, le soir, les week-ends et les vacances scolaires. Cela peut être au départ du lieu d'habitation d'un chauffeur.

www.wheeliz.com/fr

wheeliz
par APF France handicap



➤ Wheeliz

Site de location de voitures aménagées entre particuliers
Wheeliz est partenaire d'APF France handicap.



L'EEAP peut prêter ses véhicules pendant les vacances scolaires et certains week-ends.
Contactez le secrétariat pour connaître les disponibilités et conditions de prêt.





ASTUCES POUR LE LOGEMENT

AMÉNAGER UNE CHAMBRE ET UNE SALLE DE BAIN

► IMS

Coopérative d'artisans qui concrétise les projets individuels d'aménagement.

Parc d'activités Les Morandières,
Rue Parc Tertiaire
53810 Changé-Les-Laval
02.43.49.07.68

www.ims.coop



Exemple de **lits adaptés** : lits « Pitchoune » pour les enfants de 3 à 12ans.



Site : http://www.winncare.fr/pdf/kalin_fiche.pdf



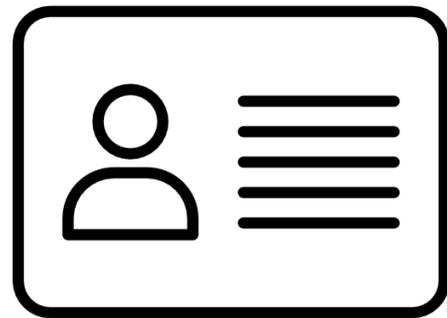
Les ergothérapeutes de l'EEAP
Calypso peuvent vous
conseiller et vous mettre en contact
avec d'autres parents.





ASTUCES APPLICATIONS/WEB

RÉALISER UNE PHOTO IDENTITÉ À DOMICILE



► Smartphone ID (<https://www.smartphone-id.com>)

est une application qui permet de prendre des photos d'identité pour documents officiels (carte d'identité/passeport) sans sortir de chez soi.



ASTUCES POUR LES ACTIVITÉS/SORTIES

EMPRUNTER DU MATÉRIEL POUR LES BALADES

➤ L'EEAP Calypso prête du matériel :

Et peut prêter les véhicules adaptés selon les disponibilités.



3^{ème} roue
Module
tout chemin



Joëlette



Vélo mono pousseur



Contactez le secrétariat pour
connaître les disponibilités
et conditions de prêt.





ASTUCES POUR LES ACTIVITÉS/SORTIES

ORGANISER UNE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE

➤ ASSOCIATION HANDI CHEVAL

109 Av. Pierre de Coubertin, 53000 Laval - 02 43 58 09 09



➤ ASSOCIATION HANDI SPORT

25 Rue Albert Einstein, 53000 Laval - 02 43 56 55 47



➤ PISCINE « ESPACEO AQUABULLE »

Rue du Commandant Cousteau, 53000 Laval - 02 53 74 11 90



➤ PISCINE SAINT NICOLAS

139 Bd Jourdan, 53000 Laval - 02 53 74 11 80



- **RAPPEL** : Pour programmer vos vacances ou week-ends, il existe un autre livret avec des informations utiles et adresses testées par des familles de l'EEAP Calypso



Appelez les éducatrices de l'EEAP Calypso, pour vous donner les contacts ou pour vous aider à organiser l'activité souhaitée





ASTUCES POUR LES ACTIVITÉS/SORTIES

ORGANISER UNE ACTIVITÉ EN FAMILLE

Voici quelques idées de lieux sur le département 53:

➤ **BOWLING « CAP FORM »**



➤ **KARTING « BEAUSOLEIL »** (*sous réservation*)

➤ **PISCINE SAINT NICOLAS** - *siège adapté, vestiaire collectif*



➤ **PISCINE « ESPACEO AQUABULLE »**

➤ **STADE LAVALLOIS - MATCH DE FOOT** - *accessible, tarif réduit*

Voici quelques idées de lieux aux alentours :

➤ **PUY DU FOU** (*LES EPESSSES - 85*)



➤ **FUTUROSCOPE** (*CHASSENEUIL DU POITOU - 86*)

➤ **PLANÈTE SAUVAGE** (*PORT ST PÈRE - 44*)



➤ **OCÉANOPOLIS** (*BREST - 29*)

➤ **AQUARIUM** (*ST MALO - 35*)

➤ **FESTYLAND** (*BRETTEVILLE SUR ODON - 14*)





ASTUCES SUR LES JEUX/JOUETS/CADEAUX

ACHETER UN JEU/JOUET/CADEAU

➤ IDÉES JEUX :

MICRO

SARBACANE (*Décathlon*)

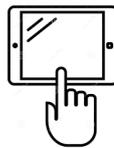
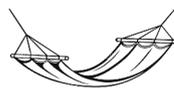
INSTRUMENTS (*piano...*)

HAMAC

VOITURE TÉLÉGUIDÉE

TABLETTE

LEKA (*Emprunt possible à l'EEAP Calypso*)



➤ IDÉES CADEAUX :

DES SPECTACLES A PARTAGER

CINEMA (*Ciné ma différence ...*)

DES CONCERTS ...

DES BIJOUX / PARFUM ...

(*même pour les plus petits*)

➤ QUELQUES ENSEIGNES :

NATURES ET DÉCOUVERTES

HOPTOYS ...



www.natureetdecouvertes.com

www.hoptoys.fr/



Appelez les éducatrices de l'EEAP Calypso,
pour vous donner des idées ou pour tout
emprunt de jeux de l'EEAP Calypso



BON PLAN : SALON DE L'AUTONOMIE

autonomic
GRAND OUEST

09 | 10
OCTOBRE 2024
RENNES

<https://www.autonomic-expo.com/>



Le salon de l'autonomie, qui a lieu tous les 2 ans à Rennes, de multiples informations et astuces sont transmis aux participants :

- ⇒ Matériels adaptés et Aides techniques
- ⇒ Véhicules & transports adaptés
- ⇒ Aménagement de l'habitat
- ⇒ Accessibilité - urbanisme - cadre bâti - ERP
- ⇒ Mutuelles & fédérations professionnelles
- ⇒ Déficits sensoriels
- ⇒ Associations
- ⇒ Services à la personne
- ⇒ Collectivités & Institutions
- ⇒ Tourisme, culture, loisirs & sports
- ⇒ Aidants familiaux ...



Les ergothérapeutes de l'EEAP
Calypso peuvent vous
conseiller et vous mettre en contact
avec d'autres parents.



MERCI aux parents qui ont contribué à la réalisation de ce livret.

Si vous souhaitez :

- ⇒ plus d'informations,
- ⇒ parler de projets d'aménagement,
- ⇒ demander des conseils,
- ⇒ faire part de votre expérience,
- ⇒ demander à rencontrer des parents qui ont expérimentés des aménagements ou inventer des « trucs » et trouver des astuces...

Contactez **l'EEAP CALYPSO** :

