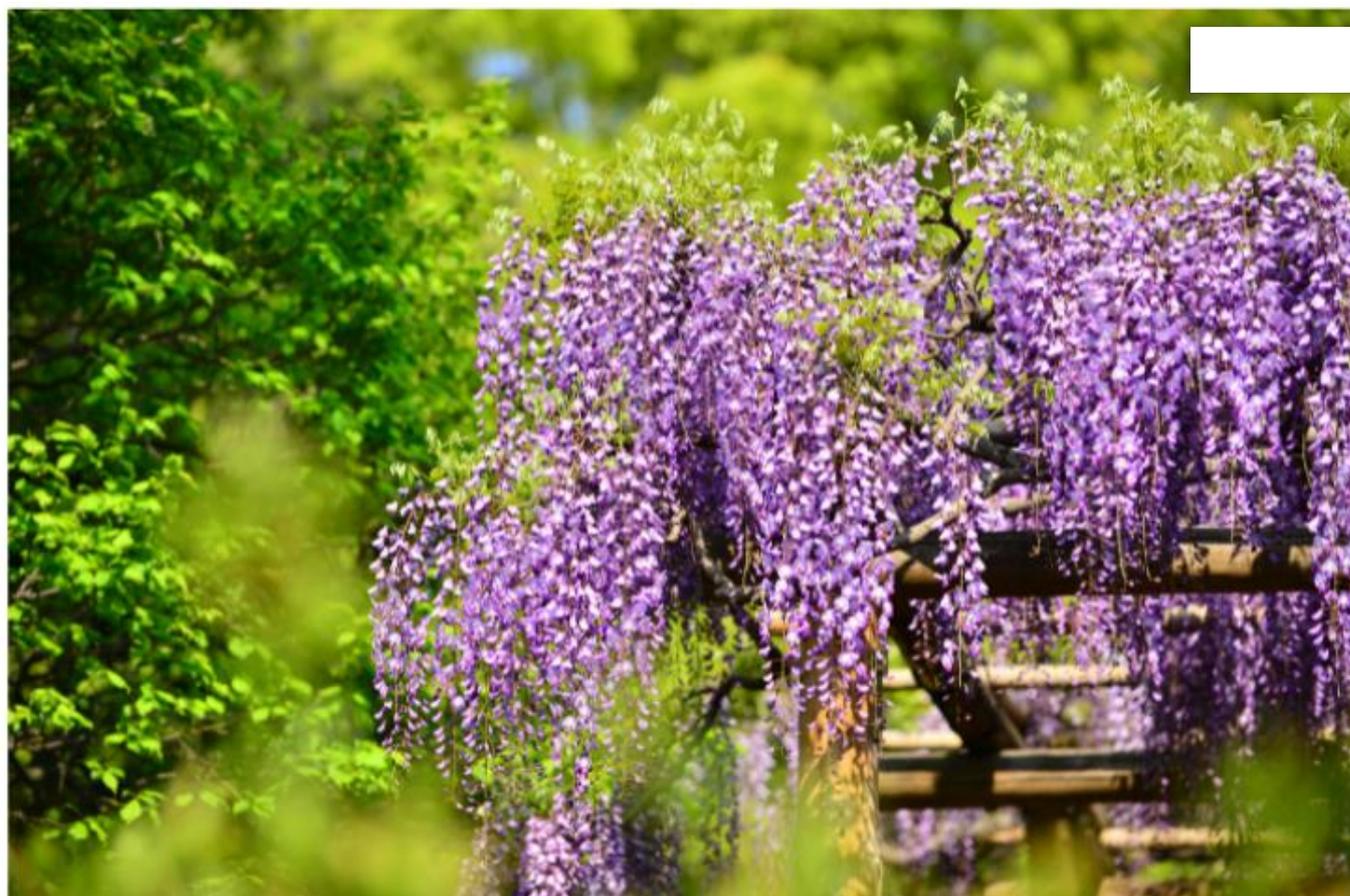




**L'info des aidants** est une newsletter éditée par le CODES 30 en lien avec les partenaires locaux. Chaque mois elle met en avant les actualités des proches aidant.e.s dans le Gard ainsi que les dynamiques territoriales de soutien aux proches aidant.e.s de personnes âgées ou de personnes en situation de handicap.

Pour vous inscrire à la newsletter, envoyez-nous un mail à [aidants@codes30.org](mailto:aidants@codes30.org) ou remplissez le [formulaire](#)  
[CONSULTER LES PRECEDENTS NUMEROS](#)



**MAI 2023**

C'est avec grand plaisir que nous vous partageons, ce mois-ci, « **L'info des aidants** ».

Vous y trouverez un focus sur les différents dispositifs d'aide que peut proposer l'Agirc-arrco, les rendez-vous mensuels de la dynamique territoriale proches aidants, et pour finir une présentation des ressources récentes.

Belle lecture, et rendez-vous au prochain numéro !

**Vous êtes proches aidants ?** Des dispositifs d'aide peuvent vous être accordés par votre caisse de retraite **Agirc-Arrco**, notamment pour financer des solutions de répit, des actions de soutien psychologique, des sessions de formation aux bonnes pratiques, etc.

## ■ Accompagner les aidants et soutenir les personnes en situation de fragilité



L'Agirc-Arrco, c'est aussi des services d'accompagnement et de prévention qui apportent des solutions :

- Ma boussole aidants, est un service digital qui centralise l'accès aux informations et aides. [www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)
- Le service téléphonique Eco, vous propose une écoute et des conseils, pour en savoir plus voir [l'annuaire des caisses de retraite](#)

Pour en savoir plus, [Téléchargez le dépliant.](#)

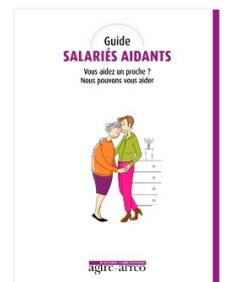
## ■ Pour les retraités Agirc-Arrco âgés de 75 ans et plus les aides évoluent

- [Sortir Plus](#) devient plus simple et plus accessible : plus besoin de CESU ! vous pouvez bénéficier d'une somme allant jusqu'à 450 euros par an qui permet de financer des prestations de déplacement.
- [Le diagnostic Bien chez moi](#) : l'intervention de l'ergothérapeute est maintenant intégralement prise en charge par la caisse de retraite Agirc-Arrco.
- [L'Aide à domicile momentanée](#) : lors de situations passagères telles que le retour d'hospitalisation, la convalescence, l'absence ou l'indisponibilité du proche aidant, cela permet de bénéficier de services d'aide à domicile pour faire face rapidement à ces difficultés.

## ■ Le Guide salarié aidant

Cet outil pratique à destination des entreprises et des salariés informe sur les aides financières, les dispositifs légaux, les dispositifs de répit, et donne de nombreuses autres informations.

Vous pouvez le télécharger et le consulter [ici](#) !



## ■ Montpellier et la région Occitanie bénéficient d'un Centre de Prévention



Le Centre de Prévention Agirc-Arrco se développe autour de l'idée innovante « prévenir pour mieux vieillir ».

Vous avez plus de 50 ans il vous est proposé de réaliser un bilan santé de prévention gratuit, auprès d'un médecin et d'un psychologue.

Pour en savoir plus, [Téléchargez le dépliant](#)

## ■ Participer à un événement

L'Agirc-Arrco vous propose de participer à des événements organisés au plus près de chez vous. Conférences, Forum, Web-conférences, autant de manières de vous parler de prévention, d'aidance, de vieillissement heureux. La programmation des événements à venir est consultable [ici](#) !

Pour visualiser plus en détail [les services d'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire](#), rendez-vous sur : <https://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/>

# LES RENDEZ-VOUS



Vous organisez un événement ou vous en connaissez un ?  
Partagez-nous-le en envoyant un mail à [aidants@codes30.org](mailto:aidants@codes30.org) !

Consultez tous les rendez-vous et actualités sur notre plateforme Aidants Gard

## Grand Nîmes

### 03 Mai / Atelier art thérapie

L'association Calligramme en partenariat avec le CODES 30 propose un atelier art thérapie de 14h à 16h à l'Espace Ressource proche aidants du CODES30. [En savoir plus](#)

### 11 Mai / Paquita fait le marché

La Croix Rouge Française et son partenaire ADAO viennent à votre rencontre et sont à votre écoute sur le marché du MAS de Mingue de 9h à 12h. [En savoir plus](#)

### 12 Mai / Parcours de Vie des personnes en situation de Handicap

C'est la première journée départementale du Gard ! Vous êtes attendus nombreux à cette journée qui se déroulera à l'IFME de Nîmes de 9h à 16h. [En savoir plus](#)

### 12 Mai / Parenthèse ()

L'association Les Milles Couleurs en partenariat avec ADAO vous propose un temps d'échange et de partage avec la découverte d'un atelier bien être à Nîmes à la salle Morise de 14h30 à 16h30. [En savoir plus](#)

### 26 Mai / La Bodega des aidants

Les membres du Conseil départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie sont heureux d'organiser pour cette férie de la Pentecôte un temps festif pour tous les aidants à l'EHPAD Clair Soleil toute la journée à partir de 10h30. [En savoir plus](#)

## LES PERMANENCES AIDANTS À LA MDPH

- **Lundi 15 mai** : Maison des aidants Portes des Cévennes et une aidante
- **Lundi 22 mai** : I2ML et France Alzheimer Gard

[En savoir plus](#)

## Camargue Vidourle

### 02 Mai / Le temps des familles

Le CCAS de Vauvert en partenariat avec ADAO vous accueille pour un temps convivial de partage au sein de son Espace Ressource pour les aidants familiaux de 14h00 à 16h30. [En savoir plus](#)

## Du nouveau du côté des plateformes de répit !



Consultez [ici](#) la gazette de la plateforme de répit de Saint Hilaire de Brethmas

Et [ici](#), la gazette de la plateforme de Nîmes Vivadom \_ Amaelles, les jardins d'Aloïs

## Bassin Viganais

### 03 Mai / Café des aidants

Bonjours, groupe Présence30 vous accueille pour son café des aidants dans une ambiance chaleureuse à l'agence de proximité Bonjours de 9h30 à 11h30 [En savoir plus](#)

## Bassin Uzège Gard Rhodanien

Toutes les actualités détaillées sont actualisées sur [cette rubrique](#). N'hésitez pas à nous communiquer vos informations.

## Bassin Alésien

Alès, Anduze, Bessèges et la Grand-Combe, Retrouvez les actions gratuites proposées par la Maison des Aidants Porte des Cévennes [ICI](#)

### 11 Mai / Forum « Sur les chemins de l'intimité »

Le Réseau Santé Mentale du Bassin Alésien vous invite à participer à des ateliers en petits groupes sur le thème de l'intimité au Pôle Culturel et Scientifique de Rochebelle de 13h30 à 16h30. [En savoir plus](#)

## 12 MAI JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE plus d'info [ICI](#)

Retrouvez les permanences de l'association **Fibro'Actions**

- **NIMES à la MDPH** tous les 2èmes jeudis du mois de 14h à 17h **11 Mai** [En savoir plus](#)
- **VAUVERT au CCAS** tous les 4èmes lundis du mois de 14h à 17h. **22 Mai** [En savoir plus](#)
- **ALES : à la Maison de la Santé Réséda**, tous les 2èmes vendredis du mois de 14h à 17h, tous les 2 mois et à **l'Instant Répit**, tous les mardis de 14h à 17h sans RDV (uniquement pour les proches aidants) **2, 9, 16, 23, 30 Mai** [En savoir plus](#)



## OUTILS ET RESSOURCES

CENTRE DE RESSOURCES DOCUMENTAIRES

Le Centre de Ressources Documentaires du CODES 30 met à votre disposition chaque mois de nouveaux documents et outils pédagogiques pour accompagner vos actions de supports d'information et d'animation.

Les documents sont à retirer gratuitement ou à emprunter pour une durée de 15 jours. N'hésitez pas à contacter la documentaliste par téléphone au 07.49.17.74.74 ou par mail à [documentation@codes30.org](mailto:documentation@codes30.org) Les documents peuvent être récupérés sur place ou pendant les permanences sur les antennes du département. [Nous contacter](#)

### Des ressources pour le proche aidant

Dans le cadre de leur deuxième campagne d'aide en direction des proches de personnes vivant avec un trouble psychique, la **Fondation Fondamentale** et l'**UNAFAM**, avec le soutien de **Klesia** proposent des ressources pour faciliter et accompagner leur quotidien.

**10 fiches pratiques** abordant les questionnements récurrents sont proposées, en voici quelques-unes :



- [Votre proche vient de rentrer de l'hôpital : que faire ?](#)
- [Troubles psychiatriques : que dire à nos proches, familles et amis ?](#)
- [Que proposent les associations de familles aux aidants ?](#)
- [Pourquoi mon proche sort de l'hôpital alors qu'il n'est pas encore complètement stabilisé ?](#)
- [Comment s'établit un diagnostic en psychiatrie ?](#)

Visualisez également des [vidéos](#) conçues pour briser les idées reçues sur les troubles psychiques.

### « Nos voies singulières »

La plateforme **PRIOR** (Plateforme Régionale d'Insertion et d'Orientation des Maladies Rares) propose de découvrir des paroles, des témoignages de proches aidants à travers son tout nouveaux Podcast « **Nos voies singulières** ».



Ils vous proposent de les rejoindre le 2 Mai pour un premier épisode de la première saison, où vous ferez connaissance avec Isabelle, Thomas et Pauline qui exposent au micro leur quotidien heureux et parfois moins heureux.

Rendez-vous sur [leur site](#) pour découvrir cet univers nouveau !

### Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale

**PSYCOM**, est une ressource publique nationale d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Elle met à disposition un guide en ligne proposant des moyens et techniques simples, validées par des études scientifiques, incitant à mobiliser ses propres ressources afin de préserver sa santé mentale.

#### **AU SOMMAIRE :**



**ALLEZ VOIR**

- Nous ne pouvons pas tout, mais...
- Choisir des techniques appropriées
- Montrer de la bienveillance envers soi-même
- Mieux se connaître
- Et si on changeait nos habitudes de vie ?
- Faire face au stress
- Gagner en habileté dans ses relations avec les autres
- Et garder son esprit critique, toujours.

Consulter la plateforme en ligne dédiée aux proches aidants :

**Aidants Gard**

[aidants@codes30.org](mailto:aidants@codes30.org)

Espace ressource  
**Proches Aidants**

*pour ceux qui aident un proche en perte d'autonomie liée à l'âge ou au handicap*

58 Avenue Georges Pompidou, 30900 Nîmes

Newsletter éditée par le **CODES 30**

Comité Départemental d'Education pour la Santé du Gard,  
15 rue Sainte Anne, 30900 Nîmes - Tél. : 04 66 21 10 11

E-mail : [contact@codes30.org](mailto:contact@codes30.org)

Site Internet : [www.codes30.org](http://www.codes30.org)