



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 ou remplissez le [formulaire](#)
[CONSULTER LES PRECEDENTS NUMEROS](#)

Chers lectrices, chers lecteurs,

L'année s'achève et clôture nombre de mobilisations, d'évènements et d'implication.

Merci à tous les partenaires qui œuvrent sans cesse pour voir évoluer l'accompagnement, et la reconnaissance des proches aidants. Cette année encore, diverses actions ont permis aux proches aidants de s'identifier en tant que tel mais aussi de prendre du temps pour eux.



Décembre 2023
N° 27

Les évènements en lien avec la Journée Nationale des Aidants ont eux aussi été à la hauteur du don de soi des aidants pour leurs proches. Des [vidéos](#), mais aussi [des articles de presse](#) ont vu le jour et permettront de garder en mémoire ces temps forts.

C'est aussi, à l'approche des fêtes de fin d'année, un moment charnière pour l'aidant. À la fois heureux de pouvoir trouver du réconfort avec le soutien plus présent des autres membres de la famille, mais aussi épuisé de devoir continuer à être fort, efficace, aimant, compréhensif... Il y a aussi ces aidants se retrouvant seuls avec leurs proches qui font le choix de rester à leur chevet au détriment de moments chaleureux de partage. D'autres aidants seront confrontés au jugement des autres membres de l'entourage pourtant peu présents au quotidien.

Autant de possibles que de situations d'aidants. Alors gardons en tête que, quelque soit le moment, quelles que soient les circonstances, des aidants ont besoin de notre soutien et seront heureux de votre main chaleureusement tendue.

Au sommaire

Un ZOOM sur

- Les actions aidants du Château Silhol
- Un nouveau dispositif PCO TND 30
- Les permanences de la MDPH
- Le relayage à domicile de l'APS

Les prochains rendez-vous

Les outils et ressources du Centre de Ressources documentaires

Les aidants s'engagent

- Sweet Papi Podcast

Les actualités

- Une reconnaissance renforcée pour les ÉTUDIANTS AIDANTS
- Le coin « en ligne »



ACTUALITÉS

Chaque mois nous vous partageons les actualités locales et nationales importantes, qui vous soutiennent dans votre quotidien, de professionnel ou d'aidant.e.

Vous avez la possibilité de nous partager des actualités à aidants@codes30.org : nous les publierons dans le prochain numéro. Toutes les actualités sont à retrouver sur la plateforme [Aidants Gard](https://www.aidantsgard.org)

🔊 Une reconnaissance renforcée pour les ÉTUDIANTS AIDANTS



Face aux coûts élevés pour assurer une rentrée scolaire, une année scolaire, les étudiants n'ont d'autres solutions que de faire appel au soutien de leurs proches ou d'avoir en parallèle un emploi étudiant afin d'assurer ses charges. Lourde tâche en effet d'autant plus quand on est aidant d'un proche qui a un besoin accru de soutien et d'accompagnement récurrent.

Il y a aujourd'hui de nouvelles mesures permettant aux étudiants reconnus comme étant aidants de se projeter plus sereinement dans leur parcours d'apprentissage supérieur.

- ✚ Aménagement de l'organisation de la vie scolaire (emploi du temps, dispense de présence à certains cours en présentiel, renforcement du soutien pédagogique,...).
- ✚ Étude plus approfondie des dossiers de bourses : les étudiants non boursiers pourront potentiellement être éligibles à une bourse sur critères sociaux (un simulateur d'éligibilité à cette bourse est disponible) ; les étudiants boursiers pourront voir augmenter leurs droits en changeant d'échelon (4 points de charge supplémentaires).

gouv.fr étudiant

Pour plus de détails et d'information rendez-vous sur [ICI !](#)

Le coin « En ligne »

Les webinaires, conférences et autres

[Une étude sur les besoins des aidants de personnes en situation palliative en fin de vie.](#)



L'Association JADE, le Laboratoire de Psychologie et Processus de Santé, le Centre National Fin de Vie – Soins Palliatifs, le CIAAF, l'Association Française des Aidants, l'Association France Répit

se sont tous joints à la Psychologue Clinicienne Françoise Ellienet directrice de l'association SPES

Vous vous sentez concerné ?

C'est [ici que ça se passe !](#)



[Assurer une transition efficace vers la majorité des enfants à besoins particuliers](#)



Un projet né de l'expérience d'un papa de sa fille ayant des troubles du spectre autistique.

Une plateforme est en cours de création afin d'apporter un soutien aux personnes qui se trouvent démunies face à la prise en charge de son enfant bientôt ou déjà majeur.

POUR LES SOUTENIR

[Inscrivez-vous](#) pour recevoir une alerte lors de la mise en ligne de la plateforme

[Petite Mu Sensibiliser aux handicaps invisibles](#)



Deux jeunes femmes ont associées leurs talents, leurs compétences, leur motivation autour d'une sensibilité commune, le handicap invisible.

En donnant la parole aux personnes « non écoutées », « non reconnues », elles créent des médias, tels que des interviews des expositions, des bandes dessinées.

Regardez [ICI la vidéo](#) de présentation !

Pour vous rendre sur leur site c'est [ICI](#) que ça se passe !

LES ACTIONS AIDANTS DU CHÂTEAU SILHOL



Un moment pour soi

- * **QUOI ? Atelier Shiatsu** : Automassage sur des points précis qui détend et rebooste, exercice de respiration
- * **OÙ ?** Maison KETANOU à Nîmes 2*/MOIS, le 1^{er} et le 3^{ème} mercredi du mois
- * **QUAND ?** de 15h à 16h15
- * **COMMENT ?** Problème de mobilité ? Navette gratuite assurée par le Château Silhol
- * Vous ne souhaitez pas laisser votre proche seul ? Une auxiliaire se déplace à votre domicile le temps de l'atelier.

De la même manière une sortie est organisée mensuellement en fonction des lieux souhaités par les aidants. Là encore il n'y a qu'à demander pour être accompagné et se sentir libre de passer un bon moment pendant que votre proche est lui aussi en compagnie d'une auxiliaire à votre domicile.

[Pour en savoir plus](#)

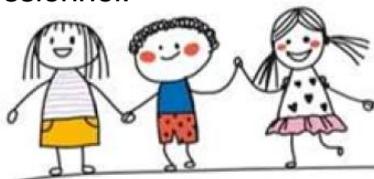
PCO TND 30

Plateforme de **Coordination et d'Orientation** pour les enfants de moins de 7 ans avec suspicion de **Troubles du Neuro-Développement**

Pour les enfants de moins de 7 ans résidant dans le Gard et présentant des signes d'alertes des TND, le **PCO TND** est là pour :

- * Faciliter le dépistage et le diagnostic
- * Favoriser la prise en charge précoce
- * Accompagner les familles dans le parcours de soins
- * Simplifier l'accès aux soins par la gratuité

Pour les professionnels, le **PCO TND 30** propose de la sensibilisation et de la formation par un professionnel.



PCO TND 30

**VOUS POUVEZ LES CONTACTER PAR
TÉLÉPHONE, PAR MAIL**

ou vous déplacer dans leurs locaux au
60 rue de Montauray EEAP Bat B à Nîmes

[En savoir plus](#)



UN ZOOM SUR...

LES PERMANENCES DE LA MDPH

**Les permanences proches aidants à la Maison Départementale des Personnes Handicapées de Nîmes continuent en cette fin d'année.
À vos agendas !**

Tous les 15 jours retrouvez un acteur qui œuvre au quotidien pour la cause des proches aidants accompagné d'un proche aidant qui souhaite transmettre sa connaissance et son expérience.

À vos agendas ! Les prochains **lundis matins** de **9h à 12h** :



Lundi 8 janvier 2024
Lundi 22 janvier 2024
Lundi 5 février 2024

Présentez-vous à l'accueil de la MDPH sans rendez-vous et vous serez reçu selon votre ordre d'arrivée.

Nombre de partenaires associatifs proposent des permanences à la MDPH, nous vous invitons à [consulter ici](#) le planning pour mieux les identifier.



RELAYAGE À DOMICILE DE L'ASSOCIATION PROTESTANTE DE SERVICES

L'expérimentation du relayage à domicile a su jusqu'à présent montrer sa nécessité et son réel impact positif quant au repos du proche aidant au bord de l'épuisement.

? De quoi s'agit-il ?

Durant plusieurs jours (6 jusqu'alors), jour et nuit, une auxiliaire de vie se rend au domicile de l'aidant et de l'aidé afin d'assurer une présence pendant que le proche aidant s'absente de chez lui, pour se reposer, se divertir, ou pour des obligations personnelles.



Conscient que partir de chez soi 6 jours peut représenter un frein pour nombre de personnes, et force est de constater que les besoins divergent en termes de temporalité quand il est question de répit, un nouveau dispositif voit le jour au sein de l'APS : **UN TEMPS POUR L'AIDANT**

Il est maintenant possible de bénéficier d'un relayage à domicile pour une **demi-journée** ou une **journée** ! Une initiative qui a le mérite d'être mise en valeur.

Consultez [ici](#) pour avoir davantage d'informations et visualiser et/ou [télécharger la plaquette d'information](#)



Chaque mois nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir des **aidants qui œuvrent** pour contribuer au bonheur et au bien-être des aidants dont le parcours est souvent assimilable à une longue carrière semée d'embûches.

Cultivons l'optimisme pour prendre soin de soi et de nos parents en perte d'autonomie

C'est au sein même de son bureau à son domicile que nous avons été reçus par **Anne MARGALIN**.

Un temps d'échange riche pour comprendre cet engagement envers les proches aidants au travers d'un média encore peu utilisé pour défendre cette cause : l'audio.

Aidante de ses parents, et de son beau-père, ses **Sweet Papis** et sa **Sweet Mamie**, Anne voit son quotidien changer quand elle doit également être présente pour accompagner son mari dans la cessation de leur activité professionnelle.

À la recherche de solutions, et friande de contenus à écouter au cours de ses occupations quotidiennes, elle pense à mettre en place un Podcast qui fera honneur à ses Sweets Papis et Mamie et qui communiquera avec amour et douceur des approches tendres pour aborder la posture d'aidant, mais aussi tout ce qui pourra aider au bien-être de l'aidant. Garder ou retrouver une relation tendre avec son proche est au centre de la démarche qu'a entreprise Anne.

La vocation de **Sweet Papi Podcast** est de vous aider à garder ces moments agréables et mémorables pour maintenir votre équilibre de vie et une relation pleine d'amour.

Avec plus de 70 invités, professionnels, aidants, thérapeutes, vous y trouverez des ressources positives, des solutions alternatives et des approches humanistes actuelles.

Allez vite brancher votre smartphone ou ordinateur pour écouter ses épisodes de [Podcasts](#) déjà très nombreux, plus de 100 !



Un Podcast oui ! Mais pas que !

 **Des Conférences en ligne.** De nouvelles rencontres engendrent de nouvelles idées.

Anne ne manque pas d'idées d'autant plus quand il s'agit de solliciter des spécialistes qui acceptent d'échanger lors de conférences sur des thématiques en lien avec le bien être de l'aidant.

 **Des ateliers sonores.** Il n'y a pas qu'en ligne que ça se passe.

Munie de son matériel audio, cette aidante se rend auprès d'aidants, de proches aidés, pour aborder des questions faisant appel à la mémoire d'antan temps et aux sentiments d'aujourd'hui. Séances émotions garanties lors de sa venue pour le visionnage après montage. Cela se passe lors d'ateliers collectifs ou en intimité, chaque situation s'y prête, si bien que même lors d'évènements grand public les captures audio redonnent une vie à un moment du passé.

 **Le Podcast de marque.** Pour ceux qui souhaitent sublimer leur implication.

C'est aussi ça les Podcasts ! Un podcast qui met en lumière avec beaucoup d'adresse les actions entreprises pour accompagner et embellir la vie des Proches aidants.

N'hésitez pas à la contacter pour tout cela !

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. Les documents peuvent être récupérés sur place ou pendant les permanences sur les antennes du département. [Nous contacter](#)

Documents disponibles en téléchargement dans le catalogue des ressources documentaires

Agir pour les aidants.

2ème stratégie de mobilisation et de soutien 2023-2027



Dossier de Presse.

Vendredi 6 octobre 2023, 10-2023, 28 p.

<https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2023-10/Dossier-de-presse-strategie-des-aidants-2023-2027.pdf>

Stratégie nationale « Agir pour les aidants » 2020-2022 :



Bilan de la mise en œuvre des mesures 2023

https://solidarites.gouv.fr/sites/solidarite/files/2023-10/Bilan-Strategie-Agir-pour-les-aidants-2020-2023_0.pdf

Version facile à lire et à comprendre (Falc), 11 p. : <https://solidarites.gouv.fr/sites/solidarite/files/2023-10/Bilan-Strategie-Agir-pour-les-aidants-2020-2023-FALC.pdf>

Les proches aidants en France en 2021



Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), 2023, 1 p. (Infographie)

<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2023-02/InfographieProchesAidants MAJ.pdf>

Le guide pratique du répit

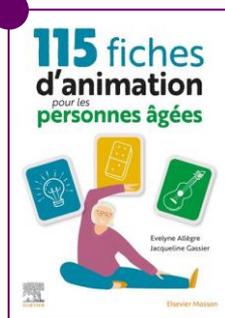


Edition 2023-2024, Ma Boussole Aidants, 44 p.

<https://www.halte-pouce.fr/uploads/documents/GuidePratiqueDuRepit-MaBoussoleAidants2023.pdf>

Plus d'info : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/93-millions-de-personnes-declarent-apporter-une-aide-reguliere-un>

OUVRAGES



ALLEGRE Evelyne, GASSIER Jacqueline, **115 fiches d'animation pour les personnes âgées**, Elsevier Masson, 08-2023, 288 p.

Cette nouvelle édition, des idées et des techniques pour la prise en charge de la personne âgée. Dans une première partie sont développées les notions à comprendre pour mettre en place une animation de qualité qui corresponde aux besoins et capacités de la personne âgée.

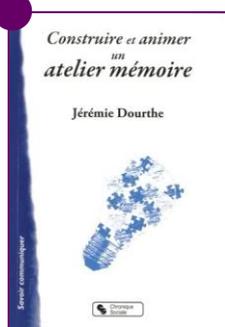
Dans une seconde partie sont présentées les idées d'animation, regroupées par thème : ' prendre soin de soi ', ' créer, se recréer ' et ' vivre ensemble '.



Alzheimer autrement. 100 activités pour plus de vie. La méthode Montessori au service des personnes âgées, ESF Sciences humaines (2^{ème} édition), 08-2022, 312 p.

Inspirées de la méthode Montessori, les activités présentées dans cet ouvrage abordent tous les domaines de la vie quotidienne : cuisine, jardinage, bricolage, lecture et écriture, vie en collectivité, activités sportives et artistiques, partage intergénérationnel... Chaque fiche donne la liste du matériel et des compétences indispensables pour la réussite de la personne et décrit le déroulé pas à pas.

Elle s'accompagne de conseils et d'idées complémentaires pour s'adapter aux différentes situations.



DOURTHE Jérémie, **Construire et animer un atelier mémoire. Outil pour le psychologue et les animateurs**, Chronique Sociale, 01-2016, 96 p.

Cet ouvrage, issu de nombreuses expérimentations, permet de répondre sur plusieurs niveaux à la demande "à tiroirs" des participants : venir faire travailler sa mémoire, venir mettre en travail, par le prisme de cette fonction fort complexe, les mouvements que ne manque pas de susciter le vieillissement sur le psychisme du sujet.

L'ouvrage, par ses nombreuses activités et outils d'analyse, est une boîte à outils permettant à chacun de construire un atelier adapté à son contexte d'intervention.

OUTILS PEDAGOGIQUES



Je me souviens de...
La boîte à mémoire, Agoralude.

Jeu pour établir le dialogue, favoriser les échanges, stimuler la mémoire et entretenir les fonctions cognitives.



DIMOITOU
Provocateur de souvenir
Le jeu de discussion pour se raconter en famille, Plume de vie.



DIMOITOU
T'étais où ?
Le jeu de discussion pour se raconter dans l'histoire, Plume de vie.