



**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](#)



## EDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous vous proposons de découvrir notre dernière édition de « L'info des aidants ».

Ce mois-ci, dans la rubrique « les aidants s'engagent », nous vous présentons l'association « Oasis de Ressourcèze » créée en 2022.

Retrouvez un Zoom sur : le don de jours pour le congé des aidants, le programme proposé par Déclic animal « Du chien de famille au chien d'aide » et pour finir un zoom sur le sommeil.

En actualités, un nouveau dispositif « PsyTruck 3.0 », les prochaines dates pour les séjours-répît avec Bulles de répît...

A partir de maintenant, l'édition de cette lettre sera trimestrielle, nous vous donnons rendez-vous en juin.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

## Au sommaire

### ▪ Actualités

- PsyTRUCK 3.0
- Bulles de répît
- Les permanences de la MDPH
- Le coin en ligne...

### ▪ Les prochains évènements

### ▪ Les outils et ressources du Centre de Ressources documentaires

### ▪ Un ZOOM sur...

- Le congé de l'aidant / don de jours
- Du chien de famille au chien d'aide
- Le sommeil : Allier majeur dans le bien-être

### ▪ Les aidants s'engagent

- L'Oasis de l'association Ressourcèze



### LE CONGÉ DE L'AIDANT / DON DE JOURS

Vous êtes salarié, vous avez connaissance d'un(e) **collègue en situation d'aide** auprès d'un enfant gravement malade à qui des soins sont prodigués de manière répétée, d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap, ou d'une personne âgée en perte d'autonomie :

Faites un « **don de jours** » à cette personne.

**Offrez-lui** le droit de s'absenter davantage de son lieu de travail.

Ce **don** peut être **anonyme** et concerne :

- \* la 5ème semaine de congé annuel
- \* les RTT
- \* les jours de récupération non pris
- \* ou les jours de repos provenant d'un compte épargne temps (CET).

Cette absence donne droit au maintien de tous les avantages en cours avant la période d'absence, entre autre le maintien du salaire.

Cette démarche, inscrite dans le droit du travail, nécessite tout de même un accord de la part de votre employeur qui est en droit de refuser ce don.

Pour en savoir plus lisez [ici la fiche du service public à ce sujet.](#)

### DU CHIEN DE FAMILLE AU CHIEN D'AIDE



Association loi 1901 reconnue d'intérêt général  
**Déclik Animal** se met au travail pour :

- Proposer de la **formation** auprès de professionnels
- Animer des **analyses de pratiques** pluridisciplinaires
- Mettre un œuvre un **programme** d'accompagnement.

Il est possible grâce à ce programme, d'**accompagner les familles d'aidants** propriétaires d'un chien à l'éducation spécifique de celui-ci afin qu'il puisse apporter soutien et assistance au quotidien à leur proche aidé.

Au-delà de l'aide pratique, c'est une vraie **lutte contre l'isolement** qui est proposée à travers un espace d'écoute et de soutien pour l'aidant, mais aussi pour le proche pour qui l'insertion sociale devient plus accessible.

Renseignez-vous sur cette association et ce dispositif [ICI](#)



## UN ZOOM SUR...

### LE SOMMEIL ! Allier majeur dans le bien être.

Sollicitations, ruminations incessantes, hyper-vigilance, BREF ! Y-a-t-il des astuces pour améliorer le sommeil ?

1. Un **repas léger** le soir, mais... suffisant !
2. **0 verre d'alcool** = qualité du sommeil amélioré.
3. **0 boisson excitante** (café, thé, Redbull, ...) après 14h = réveils nocturnes diminués.
4. Une température stable dans la chambre, **18°C** idéalement pour un adulte 
5. **Pas d'écran 2h avant l'heure du coucher** = meilleur endormissement, meilleure qualité du sommeil (et si vous êtes sensibles évitez les actualités du soir, se sont souvent des sources de mal être).
6. L'**obscurité** la plus complète dans votre chambre : évitez les réveils trop lumineux, les volets entrouverts, les sollicitations par les smartphones...
7. Le moins de **sources de bruits** : animaux, bruits extérieurs tels que voitures, sonneries de téléphones...
8. Une **literie** adaptée : l'oreiller, la taille et la qualité du matelas (surtout après 10 ans d'usage), les linges de lit, tout doit être pris en compte.
9. L'**ordre** ! Le lieu où l'on dort doit être un lieu de détente, de repos : il est nécessaire que celui-ci soit rangé, peu encombré et apaisant.
10. La **détente** et la distraction ! 5 minutes avant le coucher pour lire, écouter de la musique, regarder de belles images, colorier, méditer,...



#### OK, mais mon proche dans tout ça ?

Si votre proche bouge beaucoup, a un appareil bruyant, etc... cela peut altérer votre sommeil et donc votre récupération pour être au mieux de votre forme dans votre rôle d'aidant mais aussi au mieux de votre forme pour vous-même !



- \* Octroyez-vous le droit de dormir dans 2 chambres séparées en définissant en amont la fréquence par semaine. Un lit avec 2 matelas séparés peut également être une option non négligeable pour rester dans le même lit.
- \* Munissez-vous d'une surveillance sonore si celle-ci ne vous incite pas à être davantage dans l'hypovigilance.
- \* Reposez-vous en même temps que votre proche.
- \* Apprenez à faire des micro-siestes (si ce n'est pas déjà fait !)
- \* Discutez de vos difficultés de sommeil, mais aussi des solutions que vous pourriez trouver ensemble pour y remédier.



## ACTUALITÉS

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

### PsyTRUCK 3.0

Un dispositif innovant qui se lance dans l'aller vers pour les jeunes en souffrance psychologique, Le PsyTruck propose non seulement d'aller à la rencontre des jeunes déjà ou pas encore suivis pour des consultations itinérantes, mais aussi d'informer et de faire de la prévention autour de la santé mentale.

« Détecter et prendre en charge de manière précoce » est l'enjeu majeur de cette initiative qui naît grâce à un projet initié par la psychiatre Aurélie Schandrin et porté par le CHU, notamment La Villa Orygen.

Pour en savoir plus sur les lieux ainsi que les horaires des permanences itinérantes allez sur le [site du CHU en cliquant ICI](#) !



### BULLES DE RÉPIT

Du 8 au 12 Mai et du 8 Juillet au 24 Août, À Palavas les Flots, partez en séjour-répit vacances

#### ? De quoi s'agit-il ?

Ce séjour est réservé aux familles ayant un enfant avec une déficience intellectuelle avec des troubles du neuro-développement. Pendant plusieurs jours, un encadrant est au côté de votre enfant, des activités sont proposées à tous, fratrie, parents. Tout cela dans un logement haut de gamme et une restauration raffinée.

Soucieux d'offrir aux familles gardoises des vacances de qualité en prenant en compte leurs besoins de répit, la Fondation Saint Pierre, la Ville de Nîmes et le CCAS de Nîmes, l'Union Départementale des CCAS du Gard, la CAF du Gard, le CODES 30, le Relais Loisirs Handicap 30, la CPAM du Gard, la MSA, le Conseil Départemental du GARD et AG2R La Mondiale vous proposent de participer aux séjours organisés par la Fondation Saint-Pierre :



Votre prochain séjour démarre dès le mercredi 8 Mai à 9h30, jusqu'au Dimanche 12 mai à 17h avec une équipe dédiée qui sera à votre écoute et vous accompagnera.

Retrouvez [ICI](#) plus de détails sur les inscriptions ainsi que les conditions de ce séjour.

🎬 Visionnez [ICI](#) les images de ces temps de répit, de partage et de bonheur.



## LES PERMANENCES DE LA MDPH

### Les permanences proches aidants à la Maison Départementale Des Personnes Handicapées de Nîmes.

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.

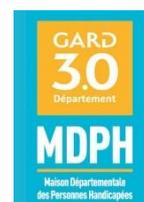
**À vos agendas !** Les prochains **lundis matins** de 9h à 12h :



**Lundi 22 Avril 2024**  
**Lundi 6 Mai 2024**  
**Lundi 27 Mai 2024**

Présentez-vous à l'accueil de la MDPH sans rendez-vous et vous serez reçu suivant votre ordre d'arrivée, 176 bd Salvador Allende à Nîmes.

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



## Le coin « En ligne »

*Les webinaires, conférences et autres*



### "Tous pareils ou presque"

Est un podcast qui explore les multiples facettes de l'autisme et de la neurodiversité à travers les témoignages croisés des parents, des professionnels et des personnes autistes elles-mêmes.

Écoutez le Podcast **ICI !**



FRANCE  
**PARKINSON**

### Formaparkinson

Est une plateforme de formation gratuite à distance pour développer ou renforcer ses connaissances sur la maladie de Parkinson.

Consultez les sessions de formation **ICI !**

FORMAPARKINSON



### La plateforme PSAPA

Accompagner un proche en fin de Vie :

Information, formation, soutien.

Cette plateforme est en accès libre et gratuite sur simple remplissage de formulaire.

Consultez la plateforme **ICI !**



## Ligne d'écoute

### La Ligne écoute Aidants



En région Occitanie, joignable au **0806 806 830**, une équipe de psychologue assure une permanence 7jours/7 de 18h00 à 22h00 pour les proches et aidants de personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives.

Découvrez une vidéo descriptive de la Ligne écoute Aidants, [cliquez-ici](#)



## LES AIDANTS S'ENGAGENT

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.

### L'Oasis de l'association Ressourcèze

L'association Ressourcèze a été fondée en 2022 par Miléna Lelandais, psychomotricienne, et Anne-Cécile Bertrand, éducatrice spécialisée, toutes deux quotidiennement au contact des parents épuisés et en manque de prise en charge pour leurs enfants présentant des troubles peu prononcés à sévères.

Maman d'un garçon ayant un trouble du spectre Autistique, Nadia Ameur s'investit en tant que Présidente au sein de l'association.

Grâce au soutien de la Mairie de Sabran, l'Oasis se matérialise au sein du hameau Colombier, salle leur permettant d'accueillir de 1 à 5 enfants avec leur famille. Ce prêt de salle permet de proposer du Répit de proximité ouvrant alors un espace de rencontre, de soutien, d'échanges, de décharge émotionnelle à la fois pour les parents et pour les enfants.

L'association compte maintenant sur le financement du Conseil départemental, de la CAF, après avoir initié le démarrage par des fonds de dotation constitué par le Comité national Coordination Action Handicap Human & Go.

#### Un accueil Répit :

##### ↳ Pour qui ?

Les enfants de 3 à 18 ans avec des troubles peu prononcés à sévères et leurs parents.

##### ↳ Quand ?

3 à 5 demi-journées par semaine pour un accueil de 3 à 5 heures.

##### ↳ Où ?

Dans les locaux du centre culturel, 2 rue des Mares, hameau de Colombier, à Sabran.

##### ↳ Avec qui ?

7 intervenants qui se relaient.

##### ↳ Contact

07 81 16 48 26 et 06 51 39 52 10 - [ressourceze@gmail.com](mailto:ressourceze@gmail.com)



## LES PROCHAINS ÉVÈNEMENTS

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

### 25 ANS DES ÉTATS GÉNÉRAUX DE LA LUTTE CONTRE LE CANCER - 24 AVRIL

#### La Ligue contre le cancer – Comité du Gard organise les 25 ans des Etats Généraux des malades de Cancer.

La journée sera dédiée à la mise en lumière des difficultés rencontrées sur le parcours de vie, des besoins de chacun et des avancées.

Au programme, il y aura des tables rondes portées par les patients et les aidants, mais aussi des présentations animées par des partenaires.



**Journée ouverte à tous !**

Rendez-vous le **Mercredi 24 avril** dès **9h**  
au **musée de la Romanité**, à Nîmes

[Cliquez ICI](#) pour découvrir le programme de cette journée et vous inscrire.

*3ème édition !*

### JOURNÉE DU HANDICAP NÎMES - 27 AVRIL

Après un succès des éditions précédentes, cette année, le **CCAS** de la ville de **Nîmes** organise à nouveau la **Journée du Handicap**. Une journée sous le signe de l'**inclusion** qui met pour cette fois l'accent sur le **Parasport**.

De nombreuses associations y seront représentées tant pour de l'information que pour de l'animation.

Venez nombreux le **Samedi 27 Avril** de **10h à 17h**  
à l'**Esplanade Charles-de-Gaulle** à Nîmes



Pour plus d'information, cliquez [ICI](#)

## LES PROCHAINS ÉVÈNEMENTS (suite)

**BODEGA DES AIDANTS – 17 MAI**

4<sup>ème</sup> édition !

La Bodega des aidants est de retour pour fêter la fêria de Pentecôte !

Le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie du Gard organise pour **TOUS les aidants** un moment festif et convivial à cette occasion.

Au programme : concerts, apéro musical, spectacle de danse et un buffet offert !

Venez nombreux à l'**EHPAD Ma Maison à Nîmes**

Le **Vendredi 17 Mai** toute la journée à partir de **10h30**

Retrouvez le programme complet en cliquant [ICI](#).



2<sup>ème</sup> édition !

**PARCOURS DE VIE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP – 24 MAI**



ARERAM



Unapei 30



Organisent cette journée

« **Parcours de vie de la personne en situation de handicap** »

Un temps pour présenter aux personnes en situation de handicap et à leurs aidants les différentes ressources et dispositifs et ainsi améliorer leur parcours.

Rendez-vous dans les locaux de **l'IFME à Nîmes**

le **vendredi 24 mai 2024** de **8h30 à 16h**

Pour plus d'information rendez-vous [ICI](#) sur le site de l'IFME !

Consultez tous les rendez-vous et actualités sur notre [plateforme Aidants Gard](#)





## OUTILS ET RESSOURCES

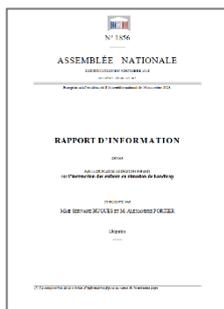
CENTRE DE RESSOURCES DOCUMENTAIRES

Le Centre de Ressources Documentaires du CODES 30 met à votre disposition 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](#)

### Documents en téléchargement sur Internet et dans le catalogue des Ressources documentaire du CODES 30



**Rapport d'information sur l'instruction des enfants en situation de handicap**, Assemblée Nationale, n° 1856, 14-11-2023, 66 p.

[https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/rapports/dde/l16b1856\\_rapport-information.pdf](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/rapports/dde/l16b1856_rapport-information.pdf)

[https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/rapports/dde/l16b1856\\_rapport-information](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/16/rapports/dde/l16b1856_rapport-information)



**Rapport d'enquête mesurant la satisfaction des personnes accompagnées et des proches aidants. Une méthode sur-mesure pour recueillir la parole des aidants : les focus groupe**, Groupement National de Coopération Handicaps Rares (GNCHR), 01-2024, 45 p.

[https://gnchr.fr/wp-content/uploads/sites/17/2024/01/GNCHR\\_Enquete-nationale-satisfaction\\_VF-web.pdf](https://gnchr.fr/wp-content/uploads/sites/17/2024/01/GNCHR_Enquete-nationale-satisfaction_VF-web.pdf)



Blanc Marie-Andrée, **Enquête thématique. Écouter les familles pour mieux les comprendre. Aidants, qui êtes-vous ? Que faites-vous ?** Essai de cartographie de la galaxie de l'aide à la vie quotidienne, Union Nationale des Associations Familiales (UNAF), Note de synthèse n° 2, 02-2024, 12 p.

<https://www.unaf.fr/app/uploads/sites/3/2024/02/enquete-thematique-aidants-qui-etes-vous.pdf>



**Prendre en compte l'expérience des proches des patients**, l'Institut Français de l'expérience, 03-2021, 4 p. (Article)

[https://experiencepatient.fr/wp-content/uploads/2021/06/proches\\_des\\_patients\\_VF.pdf](https://experiencepatient.fr/wp-content/uploads/2021/06/proches_des_patients_VF.pdf)

L'objectif de ce document est de sensibiliser leurs responsables et de leur proposer des outils et méthodologies qui leur permettront de mieux tenir compte de ce que vivent les proches des patients, au quotidien.



**L'aidance des jeunes de 16 à 25 ans. Note de synthèse.**  
Centre de Recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC)/MACIF, 2023, 30 p.  
<https://www.credoc.fr/publications/aidance-des-jeunes-de-16-a-25-ans-macif-credoc-synthese>



**Modes de garde et d'accueil des jeunes enfants handicapés : les parents en première ligne,**  
Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques (DREES), Etudes et résultats, n° 1286, 12-2023, 8 p.  
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2023-12/ER1286EMB.pdf>



**Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer. Comprendre, connaître, mettre en œuvre. Edition 2024,** Fondation Médéric Alzheimer, 03-2024, 132 p.  
[https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/wp-content/uploads/2024/03/guide-inm\\_edition-2024\\_francais.pdf](https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/wp-content/uploads/2024/03/guide-inm_edition-2024_francais.pdf)

## REVUES



**Aider les aidants,** Les nouvelles de l'IRCANTEC, Hors-série action sociale, 02-2024, 13 p.  
Revue de l'IRCANTEC la retraite complémentaire publique  
<https://www.ircantec.retraites.fr/sites/default/files/NDI-Hors-serie-Fevrier-2024.pdf>



**Dossier : Aidants familiaux. Besoin de répit !**  
LUMEN, Union Nationale des Aveugles et déficients visuels (UNADEV), n° 33, 12-2023  
<https://www.lumen-magazine.fr/magazine/lumen-33/>

Version papier disponible au Codes30  
Écoutez la version sonore de la revue Lumen :  
<https://soundcloud.com/user-337670248>

## INFOGRAPHIES



**Le harcèlement scolaire chez les personnes TSA,**  
Hoptoys, 2023 (Infographie)  
<https://www.bloghoptoys.fr/le-harcèlement-scolaire-chez-les-personnes-tsa>



**Aidant familial,**  
Hoptoys, 2021 (Infographie)  
<https://www.bloghoptoys.fr/infographie-aidant-familial>



- **Jeu des émotions.** 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle, Comitys, 10-2022
- **Jeu des besoins.** 64 cartes d'alphabétisation émotionnelle, Comitys, 10-2022
- **Jeu des qualités.** 64 cartes pour découvrir ses qualités, Comitys, 10-2022



L'Assurance retraite, Les Petits Frères des Pauvres, **Ô liens ! Ensemble, agissons pour faire face aux situations d'isolement de nos aînés**, Valorémis, 2022

Cet outil pédagogique permet aux professionnels et aux bénévoles en contact avec des personnes âgées, de mieux comprendre ce qu'est l'isolement social et proposer quelques pistes d'actions concrètes que chacun peut réaliser au quotidien.



**Cortex challenge**, Access+, 2022

Jeu de réflexion, d'attention, de mémorisation et de rapidité adapté pour les personnes souffrant de troubles cognitifs.

Présentation du jeu en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=LTX9ZlvEVqg>



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](#)