



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](#)



DÉCEMBRE 2022
N°19

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

LES JOURNÉES NATIONALES DES AIDANTS

Retour sur les événements marquants des journées nationales des aidants

LES AIDANTS SE MOBILISENT

Zoom sur un aidant engagé

LES ACTUALITÉS

Infos et enquête pour une nouvelle stratégie nationale

LES RENDEZ-VOUS

Quelques dates clés de ce mois de décembre

LES OUTILS ET LES RESSOURCES

L'appui du centre de ressource documentaire et les nouveautés



Foyeuses fêtes !

L'info des aidants enfle ses habits de fête pour finir cette année en beauté ! Après un démarrage timide marqué par des empreintes de la crise sanitaire l'année 2022 a su remotiver les troupes avec une envie de partager à nouveau. Le soutien infailible durant les restrictions a laissé place à la motivation grandissante à consolider et enrichir ces liens tissés. Le retour des ateliers collectifs, des accompagnements, mais aussi des grands évènements ont su redonner de la couleur au quotidien des proches aidants, et des professionnels qui les accompagnent.

Merci aux partenaires qui se sont mobilisés toute cette année pour impulser et consolider une dynamique territoriale qui a permis d'abord aux proches aidants de se sentir chaleureusement entourés, écoutés et compris, puis aux collaborateurs de travailler ensemble dans la même direction, à travers de nombreuses instances de travail toutes pourvues d'un engouement digne du combat engagé, celui mené pour vous permettre d'améliorer chaque jour votre quotidien et celui de vos proches !

L'année 2023 promet d'être encore riche de partage, de propositions et d'évènements ! Nous sommes déjà tous sur les chapeaux de roues pour amorcer de nouvelles aventures.

Mais avant cela... chose promise chose due ! Cap sur les évènements marquants de cette année 2022. Pour ce dernier numéro, nous souhaitons vous offrir un retour en image sur les différentes manifestations qui ont eu lieu autour de la journée nationale des aidants du 06 Octobre. Ce fut, vous le savez, des moments forts, et vous pouvez dès à présent les revivre l'espace d'un instant en parcourant **L'info des aidants**.

Vous avez été près de 700 aidants à nous rendre visite et à participer aux différentes animations proposées lors de ces journées festives. Une vraie réussite qui confirme les besoins réels des accompagnants de vie au grand cœur que sont les proches aidants !





Rétrospective

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres Rochefort du Gard le 04 Octobre

Dans un cadre verdoyant à la base de loisirs les Cigales, pas moins de 70 professionnels se sont mobilisés pour accueillir et proposer aux proches aidants des solutions de détente, de repos, et de bien être ! Il était possible de se prélasser dans un espace Snozelen chaleureusement conçu pour se centrer sur soi et ses ressentis, déambuler parmi les stands d'informations tenus par les professionnels, marquer une pause auprès d'animaux bien apaisant pour se libérer des tensions. Pourquoi alors s'arrêter en si bon chemin ? Une spécialiste de l'acupression a du redoubler d'attention tant ses mains ont été sollicitées au profit de pieds et corps détendus. Direction l'espace réservé au musicare après le repas, un temps de déconnexion pour une initiation aux vertus reconnues de la musique. On en parle du repas ? Impossible de rater les créations loufoques confectionnées avec l'enthousiasme et la créativité des proches aidants et toute une équipe motivée et inspirée. Bien sûr d'autres activités et temps forts étaient au rendez-vous pendant que la troupe de théâtre se préparait à tous nous embarquer dans leur imagination et engouement pour clôturer cette journée.



« Qu'est-ce qu'un aidant ? Comment vit-on le fait d'être aidé ? Quelles sont les aides possibles ? » Le Vigan le 05 Octobre

Ce fut une journée agréable placée sous le signe de la convivialité, de l'écoute et du soutien, à travers différentes animations et stands d'informations tenus avec ferveur par les partenaires présents. Une classe de première SAPAT et leurs professeurs ont amené de la joie et de la fraîcheur, nous retiendrons le dynamisme et l'enthousiasme de ses élèves. Une centaine d'aidants se sont déplacés pour découvrir et se saisir de cette belle journée sous le signe de la bienveillance et dans un climat chaleureux, c'est avec beaucoup de gaieté de cœur qu'ils ont été accueillis.

Un bilan positif qui nous pousse à poursuivre dans la réussite de nos projets. Puisque tant de réflexion, et d'implication ne peuvent qu'aboutir à de belles initiatives, une page Facebook a été créée à cette occasion sous le nom de « Passerelle Aidants ». C'est avec beaucoup de confiance que l'équipe de Passerelle aidants et tous ses partenaires continuent de se mobiliser pour voir grandir ce soutien à travers d'autres événements conçus pour les proches aidants.

Une journée axée sur le bien être, conçue pour et par les proches aidants Nîmes le 06 Octobre

Quand le soleil est au rendez-vous, que l'espace est chaleureux et accueillant, que les activités sont dument pensées et tout aussi bien réalisées, la recette semble la bonne pour placer une journée telle que celle-ci sous le signe de la convivialité, du bien-être, du soutien et de la réussite ! Vous étiez une centaine à avoir répondu présents et à avoir arpenté les différents espaces du jardin de l'ESAT Osaris. Au-delà d'un nombre conséquent de partenaires précieux présents pour montrer une fois encore leur engagement auprès des proches aidants présents au rythme de mélodies entraînantes, il était indispensable de passer par l'espace zen, où, bon nombre de personnes se sont laissées tenter par une mise en beauté visant à mobiliser leur pouvoir d'agir, ou par un moment de déconnexion totale entre les mains attentives d'une masseuse qui a elle aussi pu se laisser bercer par les odeurs vivifiantes et apaisantes des huiles essentielles bien gardées de l'aromathérapeute passionnée située tout prêt. Impossible de tous les citer et pourtant le jeu en aurait valu la chandelle. Un peu plus retiré, dans un espace qui semblait empli de bienveillance et de repli sur soi, des activités en lien avec la danse, l'expression du corps, le mouvement et les énergies corporelles se sont déroulées en douceur pour le plus grand bonheur des participants qui en sont sortis requinqués. Et puisque rien ne vaut le concret je vous laisse en juger par vous-même grâce à cette vidéo bien plus éloquente et significative, [ici](#).



« Bien avec moi, mieux avec toi » Alès le 06 Octobre

Ce n'est pas une, ni deux, ni trois, mais huit communes qui ont pu bénéficier d'évènements lors de la première quinzaine des proches aidant.e.s dans le pays des Cévennes ! Vous avez pu profiter de cette programmation riche, à l'image de la place inestimée qu'occupent les proches aidants dans notre quotidien et celle tenue par les partenaires tous boostés par leur sensibilité et leur valeurs communes. Une chose est sûre ! Le rire était au rendez-vous, à chaque lieu son humour, des clowns au nez rouge bien moqueurs, du yoga aux éclats de rire, du sourire au rire. Une bulle de détente s'est instaurée dans les locaux de l'EHPAD « Les Jardins de Saint-Hilaire » et de l'Association Protestante de Service (APS) et a incité à tirer profit de gestes et savoirs enchantés qui ont pu raviver la beauté des unes et des uns grâce aux ateliers (socio)esthétique et réflexologie. Qui dit temps de partage dit moment autour de mets à déguster ensemble, pas moins de 3 petits déjeuners et repas partagés ont animé ces journées et ont été appréciés aussi bien par les aidants que par les aidés. Le soutien et la transmission d'informations ne manquaient pas à l'appel, stands d'informations, conférences, séance de ciné débat, ont donné matière à toutes ces actions avec une seule phrase en tête « on leur doit bien ça » ! Téléchargez la rétrospective de ces journées [ICI](#).

« Plaisir et partage » Uzès le 08 Octobre

C'est au gré des dénivelés du Parc du Duché à Uzès que les festivités se sont installées sous les yeux curieux des allants et passants, impatients de découvrir à quoi toute cette effervescence et ces installations attrayantes laisseraient place. Il n'a pas été long le moment pour enfin pouvoir profiter des animations de tous les acteurs stimulés par un même souhait : faire de ce lieu une bulle de bonheur, de joie de vivre et de partage. Une guirlande de mots forts posés là pour ancrer un peu plus les témoignages poignants d'aidants, une allée d'accueil rassurante avec des partenaires à l'écoute, des jeux en bois qui invitent à la découverte, un petit visage orné d'une belle peinture réalisée au pinceau sous les yeux ébahis des enfants en attente, une grande concentration face aux perles de pierres naturelles en attente d'être enfilées puis portées avec fierté de l'avoir conçu, et tant d'autres spectacles ont pu être observés qui invitaient à rejoindre ce moment de partage en contre bas. Et enfin il a été possible de voir des sourires attendris par le chant entraînant d'une belle chorale où bien sûr y étaient invités les 120 proches aidants qui ont répondu présents.



« Préservez votre santé pour mieux aider » Bagnols sur Cèze le 13 Octobre

C'est avec engouement que les personnes préinscrites aux ateliers détente se sont rendues à la salle multiculturelle de Bagnols-sur-Cèze pour profiter pleinement de ce temps réservé spécialement pour eux dans une atmosphère riche de douceur et de partage. Bien qu'ayant déjà réservé une partie de sa visite à s'exprimer en présence des pierres naturelles, l'aquarelle au pouvoir apaisant méritait tout de même une nouvelle escale dans ce parcours riche de découvertes. Tout était pensé pour attiser la curiosité, un masque bien étonnant laissant place à une toute nouvelle vision, celle du virtuel s'invitant dans notre monde réel, des scénettes de la vie quotidienne encourageant à se questionner sur son pouvoir d'agir pour embellir la belle relation aidant/aidé. Impossible de ne pas parler de ce beau buffet bien apprécié, avec des mets dégustés dans une ambiance joyeusement égayée par les voies surprenantes et entraînantes d'une chorale ambulante. Pas question de partir sans avoir fait le tour des 30 partenaires présents pour guider, conseiller et soutenir les aidants qui ont su profiter pleinement de ce moment initialement imaginé par les aidants.

LES AIDANTS SE MOBILISENT



Chaque mois nous vous proposerons 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.

Didier GARCIA, un aidant engagé.

Depuis septembre maintenant Didier se rend au CCAS de Calvisson avec un objectif en tête, venir en aide aux proches aidants qui font face à des difficultés et viennent chercher de l'écoute et du soutien. Déjà 9 aidants accompagnés !

Avec une dynamique d'aide et d'accompagnement déjà bien impulsée et consolidée sur le territoire nous pourrions nous demander ce qui motive Didier à donner de son temps, déjà bien investi dans son rôle d'aidant. Depuis quelques temps, vu l'évolution de la pathologie, il a dû faire des choix sur plusieurs plans dans sa vie pour se consacrer au bien-être de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer. Après de nombreuses années professionnellement riches, il lui semblait alors nécessaire de continuer à s'investir personnellement, cette fois pour une cause à laquelle lui-même a été et est encore confrontée tous les jours. C'est en faisant face à toutes les difficultés dans le parcours du proche aidant en termes de répit, de soutien, de démarches administratives qu'il a ressenti le besoin de venir en aide aux personnes qui, contrairement à lui, n'ont peut-être pu, ni le courage ni les capacités physiques et/ou morales de taper aux portes des solutions les unes après les autres. Avoir du soutien ? Oui cela est tout à fait possible avec le réseau de partenaires déjà bien mobilisé sur le territoire, mais avoir du soutien d'une personne qui chaque matin se lève, et chaque nuit se couche avec, elle aussi, l'incertitude d'en faire assez, de faire ce qu'il faut, cela semble bien correspondre aux besoins des aidants. C'est donc un cri du cœur, puisque Didier termine en se confiant « *Je suis un soldat du cœur, c'est par amour que je fais ça* ».

Le cadre est déjà donc bien posé : accueillir de manière bénévole des proches aidants via des actions collectives et individuelles visant à les écouter, les informer, les orienter et surtout les soutenir avec l'approche toujours bienveillante d'un aidant expert.

En allant rencontrer un à un les partenaires, les retours se font très positifs, ses actions sont accueillies avec une vision nouvelle, celle d'un acteur encore dans la relation d'aide.

Cap maintenant sur les permanences déjà bien identifiées par les proches aidants !

CCAS de Calvisson

Rue Gaston Lhoustau

Tous les lundis de 14h à 17h

CCAS de Langlade

Permanence tous les premiers mardis du mois de 14h à 17h

et sur RDV en dehors des permanences

De belles perspectives...

Didier ne va pas s'arrêter en si bon chemin, puisque la création de son association est en cours et portera le nom de sa maman, **MARCELLA**.

D'autres mobilisations sont à venir !



LES 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](#)



AGIRC-ARRCO Visio conférences

La retraite complémentaire AGIRC-ARRCO organise pour vous un cycle de 3 conférences gratuites qui aborderont 3 thématiques :

- *La prévention des chutes,*
- *Le moral durant les fêtes,*
- *et la confiance en soi.*

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Toutes ces conférences seront animées par des professionnels experts tant dans leur discipline que dans la relation d'aide et de soutien : Sophrologue, ergothérapeute, médecin gériatre, professeur en APA,...

Rendez-vous sur [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com) ! [Pour en savoir plus](#)



Collectif Je t'aide

Le collectif Je t'aide en partenariat avec AG2R la mondiale vous propose un rendez-vous pour mieux vous informer sur vos droits. L'accent est mis sur les possibilités qui s'adressent aussi aux aidants qui ne se trouvent pas dans une situation de précarité financière ou sociale.

Connectez-vous le **Jeudi 15 Décembre** sur leurs réseaux sociaux de 12h30 à 13h30.

[Pour en savoir plus](#)

Enquête pour la stratégie nationale des troubles du neuro-développement.

Dans le cadre des études de l'impact de la stratégie nationale mise en place au sujet des troubles du neuro-développement le gouvernement avait rendu les résultats de sa 3ième édition accessible [ici](#). Les 11000 retours ont pu permettre de nouvelles actions et axes d'amélioration en termes de réponse aux besoins.

Il reste beaucoup à faire et pour orienter au mieux la prochaine stratégie nationale 2023-2027 vos réponses au questionnaire en ligne [disponible ici](#) sont grandement attendues avant le **20 Décembre 2022**.

C'est maintenant qu'il faut vous exprimer !

[Pour en savoir plus](#)



LES RENDEZ-VOUS

Vous organisez un événement ou vous en connaissez un ?
Partagez-nous-le en envoyant un mail à aidants@codes30.org !



Nouveau !

Les premiers mardis de chaque moi / Le café des Aidants à Bagnols sur Cèze

Le café des aidants de Bonjours Groupe Présence30 s'invite à Bagnols sur Cèze au Coffee shop Mindset store tous les premiers mardis du mois de 9h30 à 11h30.

[En savoir plus](#)

Le 09 Décembre / Café « Rencontre »

L'association Notre Petit Prince Asperger organise une rencontre pour faire connaissance avant toute adhésion au CCAS de Vauvert à 20h. [En savoir plus](#)

Le 09 Décembre / Parenthèse ()

Le Centre Social Les mille Couleurs et ADAO vous accueillent et vous soutiennent autour d'un café à la salle Morise à Nîmes de 14h30 à 16h30. [En savoir plus](#)

Le 10 Décembre / Bla Bla'Thé au café

L'association Help vous propose de vous rencontrer et échanger entre parents d'enfants en situation de handicap à la Maison des Familles à Alès de 10h à 12h.

[En savoir plus](#)

Le 12 Décembre / Bulle de Vie

Le centre Social Intercommunal Pierre Mendès France et l'association Des Aidants d'Occitanie vous attendent pour leur atelier d'expression théâtrale à St Quentin la Poterie de 14h30 à 16h30.

[En savoir plus](#)

Le 13 décembre / Le café des Aidants

Bonjours Groupe Présence30 vous attend pour le café des aidants à la salle du centre technique municipal du Grau-du-Roi de 14h30 à 16h30. Pour connaître toutes les dates et les lieux prévus consultez [ici](#).

Le 13 Décembre / Bulle de Vie

Le Centre Communal d'Action Sociale de Vauvert et l'association Des Aidants d'Occitanie vous invitent à un atelier d'expression théâtrale de 10h à 12h au CCAS de Vauvert. [En savoir plus](#)

Le 14 Décembre / Le café des familles

L'association des Aidants d'Occitanie et Hubert Pascal une rencontre pour échanger et répondre aux besoins des aidants à l'association Hubert Pascal à Nîmes à 14h30.

[En savoir plus](#)

Le 15 Décembre / Un temps d'accueil et d'écoute

L'association des Aidants d'Occitanie et le Sisdiscavar vous attendent à Rochefort du Gard à la base de loisirs Les Cigales pour une parenthèse d'écoute de 9h30 à 12h00.

[En savoir plus](#)

Le 20 Décembre / Loto et Goûter de Noël

La Maison des Aidants de la Grand-Combe a prévu pour vous un moment convivial pour les fêtes de fin d'année aux Salles du Gardon de 13h30 à 17h00. [En savoir plus](#)

Le 21 Décembre / Atelier cuisine « saveurs et partage »

Un moment pour confectionner un repas de fête avec la Maison des Aidants à Alès de 9h30 à 11h30. Allez voir le programme complet de la Maison des Aidants [ici](#) !

Les rendez-vous des gazettes



Le programme détaillé du mois de décembre de la **plateforme de répit de Saint Hillaire** de Brethmas est à consulter [ici](#) !

Le programme détaillé de la plateforme de répit de Nîmes « **Les jardins d'Aloïs** » d'Amaelle Vivadom est disponible [ici](#) !

Pour les pros

Le 13 Décembre / Déjeuner des pros

Vous êtes attendus nombreux au prochain déjeuner des pros qui se tiendra dans les locaux de la maison des aidants à la Grand-Combe entre 12h30 et 14h30 autour de la thématique suivante : Les dispositifs de répit, et si on en parlait ? [En savoir plus](#)

Le 22 Décembre / Les matinales itinérantes

La dernière matinale de l'année en faveur des proches aidants se déroulera à l'espace Diderot à Nîmes à 9h30. Pensez à vous inscrire ! [En savoir plus](#)



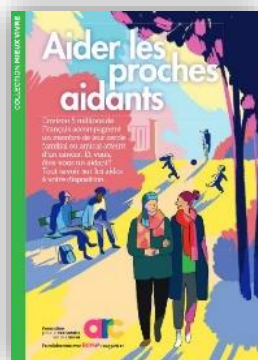
OUTILS ET RESSOURCES

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

Brochures disponible en téléchargement

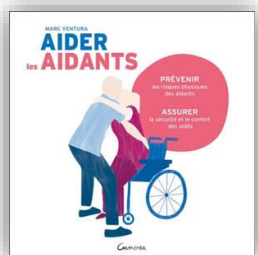


[Aider les proches aidants](#), Fondation pour la Recherche sur le cancer (Fondation ARC), 06-2022, 16 p.
Brochure disponible gratuitement auprès de la fondation ARC ou au Codes30

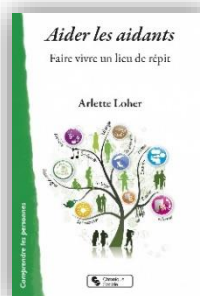


[Le guide pratique du proche aidants](#), CAPSSA – UCANSS, 2022, 24 p.
Brochure disponible gratuitement auprès de la fondation ARC ou au Codes30

Ouvrages disponibles en prêt au centre de Ressources documentaires

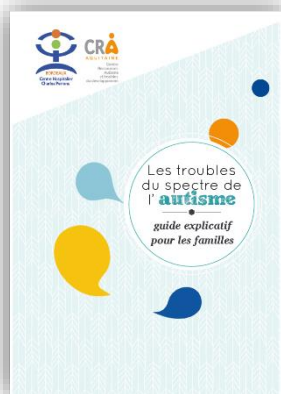


VENTURA Marc, [Aider les aidants. Prévenir les risques physiques des aidants. Assurer la sécurité et le confort des aidés](#), Editions Grancher, 12-2020, 128 p.



LOHER Arlette, [Aider les aidants. Faire vivre un lieu de répit](#), 2021, 84 p.

Guide explicatif pour les familles



Ce guide, publié par le centre de Ressources Autisme, s'adresse aux parents qui ont un enfant ayant reçu un diagnostic du **trouble envahissant du développement/ trouble du spectre de l'autisme**.

Il a pour objectif de soutenir les parents, de les informer, de leur apporter un éclairage sur leurs droits et les aides administratives et de les conseiller [Texte tiré de l'avant-propos]

Vous y trouverez plusieurs 4 grands thèmes :

- 1 Comprendre ce diagnostic
- 2 La reconnaissance d'un handicap
- 3 Et maintenant... (les différentes prises en charges)
- 4 En parler à son entourage

Consultez-le et téléchargez-le [ici](#) !

Consulter la plateforme en ligne dédiée aux proches aidants : [Aidants Gard](#)

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
Site Internet : www.codes30.org