



Mai 2022 n°14

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 aidants dans le Gard ainsi que les dynamiques territoriales de soutien aux proches aidants de personnes âgées ou de personnes handicapées.

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

[CONSULTER LES PRECEDENTS NUMEROS](#)



SOMMAIRE

▪ Dossier « Bien-vieillir chez soi »

Chaque mois nous vous proposons d'aborder des thématiques clés pour les proches aidants

Ce mois-ci, présentation de solutions pour aménager le logement à la perte d'autonomie, des conseils santé et des ressources documentaires !

▪ Actualités

Des vidéos pour parler du handicap et des rendez-vous à ne pas manquer !

▪ Les prochains rendez-vous pour les aidants



des solutions pour les aidants

DOSSIER THÉMATIQUE



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Aménager son domicile et rester actif ... des ingrédients pour une bonne santé !

L'OMS annonçait en 2020 la décennie actuelle comme étant la « Décennie pour le vieillissement en bonne santé » (2021-2030) : une décennie pour agir au niveau mondial sur un vieillissement en bonne santé.

Pour vieillir chez soi dans de bonnes conditions, et pour préserver la santé de tous, des aidants et des aidés, de nombreuses structures gardoises et régionales apportent un soutien financier ou matériel à l'installation d'aides techniques adaptées aux besoins. **Ce mois-ci nous vous présentons les prestations de l'Agirc-Arrco, de la Carsat, du CCAS de Nîmes et de l'association Gard'et Autonomie**, qui sont 4 interlocuteurs ressources pour vous !

Le déambulateur, le lit médicalisé, les barres d'appui, le siège de douche ... nous avons tous des idées reçues sur les aides techniques – bien souvent négatives ! Et pourtant, combien de chutes seraient évitées si la personne bénéficiait d'une canne ou d'un déambulateur, combien de déplacements seraient facilités par des barres d'appui installées ça-et-là dans la maison.

Mais bien-veillir chez soi ne s'arrête pas à ça : avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique, douce, adaptée, régulière, sont d'autres ingrédients pour rendre d'autant plus agréable son quotidien. **Nous vous donnons quelques conseils en la matière !**



L'harmonisation du domicile à la perte d'autonomie



Gard'et Autonomie

Elisa Vatin, Ergothérapeute chez Gard'et Autonomie

UNE ASSOCIATION

L'association Gard' et Autonomie propose un accompagnement personnalisé à domicile, par une ergothérapeute.

Les ergothérapeutes sont des professionnelles qui ont pour objectifs de favoriser l'autonomie et le maintien à domicile pour toute personne âgée et / ou en situation de handicap.

L'accompagnement par l'association passe par une ou plusieurs visites à domicile permettant d'évaluer et d'identifier les besoins en termes d'aides techniques et d'aménagement du domicile.

Les ergothérapeutes réalisent avec la personne, des préconisations, des essais d'aides techniques, ainsi qu'un suivi pour les projets d'adaptation du domicile. Une assistante sociale est également disponible pour l'accompagner dans la recherche et la demande de financement.

GRATUIT

Contact : Gard'et Autonomie, 1 Esplanade du Mont-Cotton, 30200 Bagnols-sur-Cèze, 07.66.60.31.31, contact@gardetautonomie.com, gardetautonomie.com



Aides à l'aménagement du domicile

UN FINANCEMENT

CARSAT Languedoc-Roussillon

La CARSAT Languedoc Roussillon propose des aides pour l'habitat et l'aménagement du domicile. Elles sont destinées aux personnes retraitées, relevant du régime général.

La CARSAT intervient sur 3 niveaux : en prévention des chutes et des accidents domestiques, en finançant des aides techniques pour la vie à domicile, et en finançant des travaux d'amélioration du logement.

- **Aides techniques :** la Carsat peut financer certaines aides techniques sous forme de forfait sans participation du retraité
- **Aide à l'aménagement du logement :** si la configuration du logement doit être revue pour faciliter la vie au domicile, un opérateur habitat vous accompagne dans l'évaluation des travaux à effectuer et au montage des dossiers. La CARSAT peut financer les travaux en fonction d'un barème de ressources

Pour bénéficier de l'aide, rapprochez-vous de votre conseiller CARSAT. Vous pouvez également déposer une demande d'aide depuis le [site internet](#) de la Caisse de retraite. [En savoir plus](#)





Agirc-Arrco : Le Diagnostic Bien chez moi

Pascal LAURENT, Membre du Comité Action Sociale Agirc-Arrco

UN DISPOSITIF

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement. Le Diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable.

Pour qui ?

Les personnes retraitées Agirc-Arrco âgées de 75 ans et plus

Comment faire ?

• Appelez un conseiller au : **0 971 090 971**

et fixez ensemble un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé.

• Celui-ci se rend à votre domicile et en établit un diagnostic complet en identifiant ses éventuels facteurs de risque.

• À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

Combien ça coûte ?

Une participation financière de 15 € vous sera demandée à l'issue du rendez-vous.

Le reste de la prestation est pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

D'une manière plus générale, les personnes bénéficiaires d'une allocation retraite Agirc-Arrco peuvent solliciter leur Caisse de retraite complémentaire pour une aide destinée à contribuer aux frais d'adaptation du logement (travaux, aides techniques). Cette intervention se fait en complément des aides légales et extra-légales.



Aide financière du CCAS de Nîmes pour les nîmois

UN CCAS

« Aide financière petit matériel à la vie au domicile pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap »

Le CCAS de Nîmes propose aux résidents nîmois une aide à l'acquisition de petit matériel favorisant l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap.



Aide financière petite matériel à la vie au domicile pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap



Conditions d'éligibilité :

• Téléphone à gros caractères, loupe, siège de bain ... peuvent être pris en charge dans le cadre de ce financement.

L'aide est allouée sur conditions et sur prescription médicale.

Conditions d'éligibilité :

- Habiter Nîmes
- Avoir 60 ans et plus ou présenter un handicap de type : sensoriel, moteur, cognitif ou psychique
- Justifier d'un problème de santé altérant les actes de la vie courante, et/ou en situation de handicap, d'invalidité partielle ou totale.

[Télécharger les modalités d'instruction de l'aide](#)

Contact : CCAS de Nîmes, 14 rue des Chassaintes, 30900 Nîmes, 04.66.76.84.84, ccas@ville-nimes.fr

[En savoir plus sur les aides du CCAS](#)



Prendre soin de sa santé

L'activité physique est un des leviers sur lequel on peut agir quotidiennement pour entretenir sa santé, maintenir son autonomie et conserver sa mobilité ! Marcher tous les jours est déjà un premier pas vers une pratique régulière ; pratiquer une activité physique douce, telle que la danse, la gym, l'aquagym, le qi gong, tai chi chuan ... procure des bénéfices sur le moment et sur le long terme.

Quelques bénéfices de l'activité physique, qui font du bien au moral et à sa santé :

- Renforcement musculaire, souplesse
- Maintien d'un poids stable
- Développement d'une vie sociale épanouie
- Ralentissement du vieillissement cérébral
- Réduction des risques de chute

Vous pouvez pratiquer une activité physique douce chez vous ou en collectif dans un centre social, une association, un club, un atelier découverte ...

En 2019 le Ministère des Sports et le Ministère chargé de la Santé ont lancé les « **Maisons Sport-Santé** » sur les territoires : elles œuvrent localement pour l'accessibilité de l'activité physique et sa contribution au bien-être individuel. Le Gard en compte quelques-unes dont une, majeure et historique, sur Nîmes.



Nîmes Sport Santé,
6 rue du Rempart
Romain,
30900 Nîmes

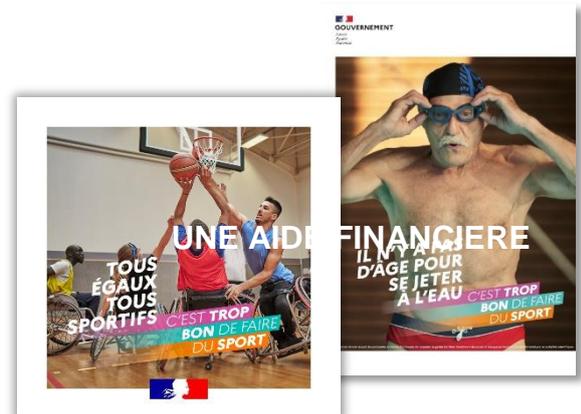
06 31 41 83 00
asso@nimessportsante.fr
www.nimessportsante.fr

A Nîmes, la Maison Sport Santé

L'association Nîmes Sport Santé (N2S) a été fondée en 2002. Elle est la première à avoir mis en place une [Maison Sport Santé](#) (MSS) dans le Gard. L'association portait déjà les missions MSS, mais en 2019 les choses se sont concrétisées sous le label *Maison Sport Santé*. Leurs locaux se trouvent aujourd'hui rue du Rempart Romain mais plus pour très longtemps.

Il y a quelques semaines, nous avons eu l'occasion de rencontrer le directeur de l'association, M. Martinez. L'association croit en une activité physique régulière pour favoriser le bien-être et la santé de chacun. Aujourd'hui la Maison Sport Santé vous propose de reprendre une activité physique adaptée à vos besoins et à vos objectifs : vous bénéficiez tout d'abord d'un bilan de votre condition physique ce qui permet ensuite d'établir un programme de séances, accompagnées et suivies.

Nîmes Sport Santé propose de l'activité physique pour les seniors, les personnes en situation de handicap, mais également du sport en entreprise. Ils interviennent dans les champs de l'insertion et de la formation. Leur action est large mais **à l'écoute de ceux qui veulent prendre soin de leur santé à travers le sport !**



« **C'est trop bon de faire du sport** », campagne de prévention du Ministère des Sports sur la pratique sportive à tout âge (2021) [Kit de communication](#)



5 CONSEILS SANTÉ

Lilas BENARD, Chargée de projets au CODES 30



Les changements physiologiques liés au vieillissement influencent la nutrition autant que la nutrition impacte ce vieillissement. Être acteur de sa santé c'est aussi faire des choix alimentaires éclairés et adaptés :

1. **Manger des produits de saison**, riches en vitamines et minéraux, c'est s'assurer d'apporter à son corps ce qu'il lui faut au moment où il le lui faut ! Des agrumes en hiver et je fais le plein de vitamines C, de la pastèque en été, quoi de plus rafraichissant !
2. **Boire sans attendre d'avoir soif** c'est indispensable ! Pensez à varier les saveurs : tisanes, potages, infusions à froid des eaux (vous pouvez faire infuser un bâton de cannelle, de la badiane ou de la fleur d'oranger, dans de l'eau à température ambiante pour lui donner un goût agréable).
3. **Avoir un apport suffisant en calcium** c'est préserver sa solidité osseuse ! 2 à 3 produits laitiers par jour couvrent les besoins. Ajoutez à cela, des eaux minérales riches en calcium. D'autres sources existent, telles que les graines de sésames, de pavots, le chou chinois et frisé, les haricots blancs, les sardines en boîte, ... NEANMOINS, le calcium qu'ils contiennent est peu absorbé par l'organisme.
4. **Maintenir sa consommation de protéines** c'est s'assurer de garder sa masse musculaire. Pour cela manger de la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour. Manger une céréale associée à une légumineuse (ex : riz + haricots blancs), permet également de couvrir le besoin en protéines.
5. **Les repas vous semblent trop copieux ?** Mangez le fruit et/ou le produit laitier en collation dans la matinée ou l'après-midi.

Et ... n'oublions pas les **féculents, les fruits et légumes, et les bonnes huiles (noix, colza, olive)** qui ont une place primordiale dans le maintien de la forme physique et mentale !

Le coin documentation

Le Centre de Ressources Documentaires (CRD) du CODES 30 met à votre disposition gratuitement des guides et des brochures **sur le bien-veillir et le grand âge**.

Alimentation et activité physique

Des conseils, des recettes, des recommandations ...

disponible au CRD

disponible au CRD

disponible au CRD

disponible au CRD

Images cliquables

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

BIEN VIVRE SON ÂGE

BOUGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Accidents de la vie courante
Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ?

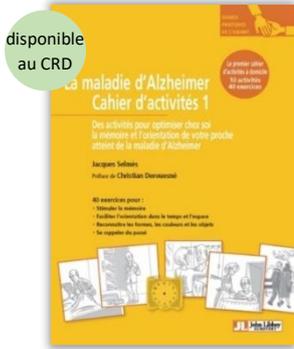
Livret de santé
Français / Arabe

A.P.A. Activité Physique Adaptée

Bien bouger pour prendre soin de ma santé

Mieux manger pour prendre soin de ma santé

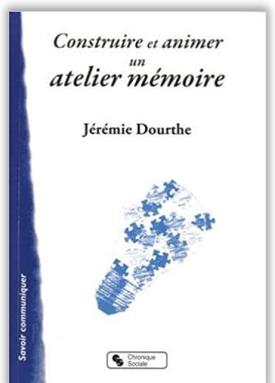
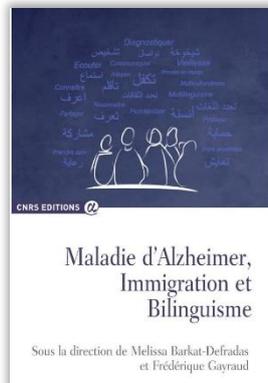
Vie-eux et alors ?



Pour les professionnels

Des supports pour vos actions collectives

L'intégralité des ressources partagées ci-dessous sont disponibles au Centre de Ressources Documentaires



Centre de Ressources Documentaires,
58 avenue Georges Pompidou,
30900 Nîmes

Sur rendez-vous de préférence, au
07.49.17.74.74 ou par mail à
documentation@codes30.org

Vous ne pouvez pas vous déplacer sur Nîmes ? Les documents peuvent être récupérés pendant les [permanences](#) de la documentaliste sur les antennes du département.



ACTUALITES

Le temps d'une pause : nouvelle Halte répit sur Nîmes

« Nous vous informons de la mise en place de deux halte répit sur les communes de Nîmes et Caissargues. Elles sont proposées par la plateforme de répit Amaelles-Vivadom en partenariat avec France Alzheimer Gard, les mairies et CCAS des communes.

La halte répit a pour vocation d'accueillir un après-midi par semaine des personnes touchées par des troubles cognitifs, maladies neuro évolutives, afin de permettre à leurs aidants de passer le relai et prendre un peu de temps pour eux.

Une équipe dédiée proposera aux participants des activités adaptées afin de stimuler et passer un agréable moment en toute convivialité.

Le temps d'une pause Halte-répit

créons ensemble des jours heureux

Offrir du temps à ceux qui donnent de leur temps

Qu'est-ce qu'une halte répit ?

La halte répit permet aux aidants de confier leur proche à une équipe spécialisée afin qu'ils s'autorisent un peu de temps pour eux.

C'est un lieu d'accueil non médicalisé qui propose des activités variées et adaptées aux personnes souffrant de maladies neuro-évolutives (maladie d'Alzheimer ou apparentée), de troubles cognitifs dans le respect des possibilités et envies de chacun.

à Nîmes tous les **jeudis de 14h à 17h**

Comment bénéficier du dispositif ?

Contactez la plateforme de répit Amaelles Vivadom : 06 27 55 44 84 ou par mail : a.fournel@vivadom.net

Tous nos services sur amaelles.org

Dispositif gratuit soutenu par :

Halte répit de Nîmes : Tous les jeudis après-midi de 14h à 17h dans les locaux du CCAS de Nîmes

Halte répit de Caissargues : Tous les lundis après-midi de 14h à 17h à la salle communale située Espace Fernand Bedos (Rue Alphonse Daudet) »

GRATUIT. Pour y déposer votre proche, vous devez vous inscrire au 06.27.55.44.84
Dispositif financé par la CFPPA du Gard et Malakoff Humanis.

Le Bus des aidants reprend ses tournées en Aigoual Pic St Loup

L'association ADAO (Association des Aidants d'Occitanie) s'associe à la MFR de St Hippolyte du Fort pour les tournées du [Bus des Aidants](#). De Mai à Juin, le Bus passera dans une sélection de communes du Gard choisies en lien avec les partenaires du projet territorial de soutien aux proches aidants sur le territoire Aigoual Pic St Loup ([en savoir plus](#)).

Pour les 3 mois à venir, retrouvez le Bus des aidants sur les communes suivantes : Arre, Avèze, Lanuéjols, Lasalle, St Félix de Palières, St Hippolyte du Fort, Sumène et Val d'Aigoual.

Le Bus des aidants est présent pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant (moment de répit, bien-être, aide administrative ...) !

Contact : ADAO Occitanie, 07.66.40.40.16

CALENDRIER 2022
BUS DES AIDANTS

INFORMATION PARTAGE PRÉVENTION

Le matin de 10h à 12h	L'après-midi de 14h30 à 16h30
St Hippolyte du Fort Mardi 10 mai Mardi 11 mai Mardi 14 juin Mardi 28 juin	Lasalle Mardi 10 mai Mardi 11 mai Mardi 14 juin Mardi 28 juin
Sumène Mercredi 11 mai Mercredi 3 juin Mercredi 15 juin Mercredi 29 juin	Arre Mercredi 11 mai Mercredi 3 juin Mercredi 15 juin Mercredi 29 juin
Val d'Aigoual Mercredi 18 mai Mercredi 8 juin Mercredi 22 juin Mercredi 6 juillet	Avèze Mercredi 18 mai Mercredi 8 juin Mercredi 22 juin Mercredi 6 juillet
Lanuéjols par avions Jeudi 19 mai Jeudi 2 juin Jeudi 11 juin Jeudi 30 juin	St Félix de Palières Jeudi 19 mai Jeudi 2 juin Jeudi 11 juin Jeudi 30 juin

Dispositif gratuit Informations : 07 66 40 40 16

A vos calendriers : la fête des aidants commence en Juin !

A l'occasion de la Féria de Pentecôte, le CDCA du Gard et la Maison Ketanou (association Hubert Pascal) organise la Bodéga des aidants ! Des moments d'échange et de détente pour les proches aidants : concert, apéro guinguette, poèmes ...

Cette Bodéga est à l'écoute des aidants : si vous avez des questions sur votre statut ou vos droits, des professionnels et des bénévoles seront présents pour répondre à vos questions et échanger avec vous dans un cadre plus convivial.

Le personnel de l'association Hubert Pascal est mobilisé pour garder les aidés durant la Bodéga à la Maison Kétanou : des activités seront proposés pour que eux aussi profitent du moment.

[Consulter le programme](#)

Du 3 au 4 Juin, à la Maison Ketanou, 71 Boulevard Jean Jaurès, 30900 Nîmes. Informations et contact : 07.66.40.40.16



Revoir : Le vieillissement, un défi social

11^{EME} EDITION DES ENTRETIENS DU CONSEIL D'ETAT EN DROIT SOCIAL

Le 22 Avril dernier s'est tenu le colloque « Le vieillissement, un défi social » organisé par le Conseil d'Etat.

Comment adapter la société aux personnes âgées ? Comment prévenir la perte d'autonomie et répondre au défi de la dépendance de nos aînés ? Autant de questions discutées autour de 3 tables rondes auxquelles étaient conviés, entre autres, des universitaires et des professionnels du système de soin.

A voir et à revoir sur [le site du Conseil d'Etat](#)



Des vidéos d'information pour soutenir au quotidien les aidants d'enfants autistes

L'association Joker a mis en ligne une banque de vidéos pédagogiques pour ceux qui aident un enfant autiste « pour qu'ils se sentent mieux soutenus dans leur quotidien » : pour les familles, les proches, le personnel de l'école, le personnel médical, paramédical ...

Qu'est-ce qu'un IME ? Qu'est-ce qu'un CAMSP ? Quelle guidance utiliser et comment l'estomper ? 200 vidéos d'information mises en ligne sur le site [Deux minutes pour](#). A regarder, et à partager à tous ceux à qui vous pensez que cela pourrait être bénéfique !



Les prochains rendez-vous pour les aidants

15 MAI / La R'Hando

Randonnée de 10km au Pont du Gard pour favoriser l'accès au sport de chaque personne en situation de handicap. Evénement organisé par l'Unapei 30. Le 15 Mai à 10h. Sur inscription (billetterie). [En savoir plus](#)

17 MAI / S'amuser en découvrant des jeux d'expression et de théâtre

Tous les mardis de Mai et de Juin, sur Alès. Organisé par la Maison des Aidants. Prochain rendez-vous le 17 Mai de 14h30 à 16h30, 14 rue Soubeyranne, 30110 Alès. Sur inscription : 06.47.21.24.67 [En savoir plus](#)

18 MAI / L'Agirc-Arrco à votre rencontre, à Bagnols-sur-Cèze

Le Bus de l'Agirc-Arrco sera présent le 18 Mai et le 22 Juin, de 9h à 12h, sur le Boulevard Lacombe, 30200 Bagnols-sur-Cèze, 06.67.36.49.23 – 06.67.98.63.04 [En savoir plus](#)

19 MAI / Permanence de la Maison des Aidants sur Bessèges

Le 19 Mai sur Bessèges, de 9h à 12h, à l'ancien Centre de Santé Filieris, Place de la Révolution, 30160 Bessèges, 06 47 21 24 67 [En savoir plus](#)

19 MAI / Exposition de peintures (Eliane Betton)

Lancement de l'exposition de l'artiste Eliane Betton au Bistrot des Jardins d'Aloïs, le 19 Mai à partir de 14h30 (rencontre, table ronde « Comment les activités culturelles peuvent influencer la santé et le bien-être »). Du 19 Mai au 9 Juin 2022. Sur inscription. 07.84.58.78.82 [En savoir plus](#)

20 MAI / Ateliers de médiation sonore sur Nîmes

Le 20 Mai, de 13h30 à 15h, musicothérapie avec Anne-Sophie Beaujouan (intervenant pour l'association Caligramme) [En savoir plus](#)
Jusqu'en Juin dans les locaux de l'Espace Ressource Santé du CODES 30, 58 avenue Georges Pompidou, 30900 Nîmes, 04.66.21.10.11

20 MAI / Le Temps des Aidants, Tiers-lieu Paquita Moment convivial pour les aidants le **Vendredi 20 Mai**, de 15h à 17h30, 07.69.88.64.35 [En savoir plus](#)

24 MAI / Théâtre forum « Mission presque impossible ? Etre aidant de son enfant porteur de handicap »

Mardi 24 Mai, de 13h30 à 17h au Centre social Vigan Braquet, 642 avenue du Commando Vigan Braquet, 30200 Bagnols-sur-Cèze, 04.66.82.37.86 [En savoir plus](#)

24 MAI / De parent à aidant, histoire d'un parcours

Temps d'échange organisé par l'Equipe Relais Handicap Rare le 24 Mai à partir de 9h, au Jardin intérieur à Marguerittes, ZA La Ponche Sud, 4 route d'Avignon, 30320 Marguerittes. Sur inscription. 04.67.02.91.86 [En savoir plus](#)

17 JUIN / Sensibilisation et information sur les aides techniques qui facilitent le quotidien

Atelier organisé par Gard'et Autonomie le **17 Juin au Vigan** de 14h30 à 16h sur les aides techniques qui facilitent le quotidien (barre d'appui, cannes ...) 07.66.60.31.31 **GRATUIT** [En savoir plus](#)

Retrouvez l'ensemble des événements sur [l'agenda en ligne](#)

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