



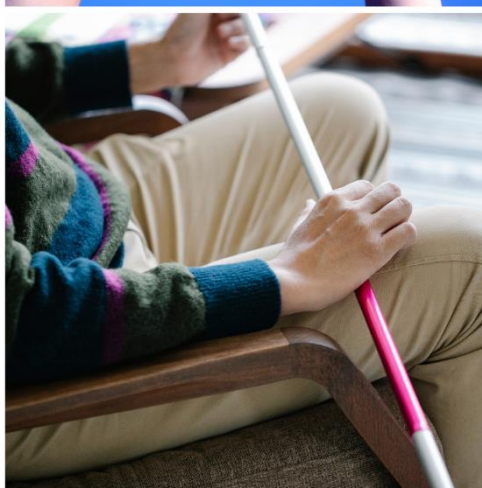
Mars 2022

n°11

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 « Echanger et être accompagné »**

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

- **Actualités**

Mise en place d'un nouveau Café pour les parents d'enfants en situation de handicap et Journée Mondiale de la Schizophrénie

- **Evénements**

- **Outils et ressources**
pour vous accompagner dans vos actions



des solutions pour les aidants

DOSSIER THÉMATIQUE



ÉCHANGER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

**Portraits des proches aidants
sur Grand Nîmes, 2021
[En savoir plus](#)*

INTRODUCTION

Seulement « 21 % des aidants sont en contact avec d'autres aidants en dehors de leurs cercles proches »* ... Ce constat se vérifie sur l'ensemble des territoires du Département du Gard : de nombreux proches aidants sont isolés et seuls face à leur quotidien.

Sachant cela, il est important de rappeler que de nombreuses structures existent pour accompagner ou proposer des temps d'échange aux proches aidants.

Ces actions permettent de faire du lien entre ceux qui aident, mais aussi entre les aidants et les professionnels. Cela permet de découvrir que le quotidien vécu peut être partagé par d'autres, malgré les différences.

Les moments d'échange sont généralement coordonnés par un professionnel de manière souple : les ateliers s'organisent pour s'adapter au mieux aux contraintes de chacun. Ces actions permettent de dénouer des situations, de trouver des solutions.

LES MOMENTS

d'échange et d'accompagnement peuvent prendre la forme d'ateliers créatifs, de groupes de paroles, de Cafés, de rendez-vous individuels, d'échanges en collectif ... autant de formats que de possibilités.

Nous en avons listé quelques bénéfiques :

Vous ne pouvez pas vous libérer et laisser votre proche à domicile ?
Parlez-en avec le coordinateur de l'atelier ou de l'action ; des solutions existent et sont là pour vous soutenir.

1

Bénéficier de l'accompagnement d'un professionnel est soutenant lors de moments de crise et lorsque tout va bien

2

Rencontrer des aidants qui ont vécu des expériences similaires permet de tisser des liens et de ne pas se sentir seul

3

Participer à des rencontres entre proches aidants, coordonnées par un professionnel est enrichissant pour soi et pour les autres aidants

4

Assister à des temps d'échange entre professionnels et proches aidants permet de déconstruire les idées reçues et de mieux comprendre le rôle de chacun





Des solutions pour être accompagné individuellement :

- **Les travailleurs sociaux** sont présents en Mairie, dans le CCAS de votre commune ou dans le CMS de votre secteur ([Centre Médico-Social](#)). Ils vous accompagnent et répondent à vos demandes, qu'elles soient liées aux aides financières, aux dispositifs de soutien à domicile, ... Rapprochez-vous de la structure de votre commune.
- Si vous êtes parents d'un jeune enfant en situation de handicap, le Conseil Départemental vous soutient à travers le dispositif **RAPEH** ([Relais Accompagnement Petite Enfance Handicap](#)). L'équipe du RAPEH vous accompagne dans vos projets.

Contact : Secteur Nîmes Est et Gard Rhodanien : Mme ROB, 06.07.63.77.27 - Secteur Nîmes Ouest et Camargue Vidourle : Mme LE CLERC, 07.86.73.43.51 - Secteur Cévennes Aigoual : Mme BERITON, 06.37.27.30.29

- **L'association ADAO** a mis en place une action nommée [Passerelle](#) qui permet aux aidants de solliciter l'association pour toute demande administrative ou de soutien (mise en place d'un plan d'aide APA, recherches de solutions à domicile ...).

Contact : Corinne COSTA pour l'association ADAO, 07.66.40.40.16, adao.occitanie@gmail.com

- **Des permanences associatives** ont lieu chaque mois à la [MDPH](#), et à la [Maison des Aidants](#) par exemple, ce qui vous permet d'être en contact direct avec les associations de personnes malades (Ligue contre le Cancer, Association France Parkinson, Association Fibro'Actions, UNAFAM ...).

Contact : MDPH, 176 avenue du Président Salvador Allende, 30900 Nîmes, 04.66.05.42.00 – Maison des Aidants, 7 rue Abbé Masson, 30110 La Grand'Combe, 06.47.21.24.67

- Votre proche a besoin d'un **aménagement du domicile** (barre d'appui, déambulateur ...) ? L'association [Gard'et Autonomie](#) vous accompagne dans la mise en place des aides techniques.

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



Des moments d'échange en groupe, entre proches aidants ...

- **Bonjours Groupe Présence 30** organise chaque début de mois des [Cafés des aidants](#) sur 7 communes du Gard : Alès, le Grau-du-Roi, Le Vigan, Nîmes, Quissac, St-Gilles et Uzès. Les Cafés des aidants sont des moments d'échange, d'information ...

Contact : Bonjours (Groupe Présence 30), 2147 Chemin du Bachas, 30000 Nîmes, 04.66.70.50.00, aidants@bonjours.info

Ndlr. La date de publication de la newsletter n'a pas permis de communiquer sur les dates des Cafés des aidants, se déroulant la première semaine du mois. Nous nous excusons de la gêne occasionnée.

- **Le CCAS de Jonquières St Vincent**, en collaboration avec l'association ADAO, vous donne rendez-vous tous les mois pour le [Café Ma Bulle](#).

Le Café "Ma Bulle" a lieu tous les 4e Jeudis du mois à 14h au Centre socioculturel et sportif, 6 rue Saint-Laurent, 30300 Jonquières St Vincent

Contact : Corinne COSTA pour l'association ADAO, 07.66.40.40.16

- **L'Equipe Relais Handicap Rare** organise des temps d'échange entre professionnels et proches aidants dans le cadre du [CEPAPHO](#), en collaboration avec l'association ADAO. **Prochaine date : le 15 Mars** [En savoir plus](#)

Contact : Equipe Relais Handicap Rare Languedoc-Roussillon, Espace Henri Bertin Sans, 59 avenue de Fès – Bâtiment A, 34080 Montpellier, 04.67.02.91.86

Les associations de personnes malades, les établissements médico-sociaux ...
peuvent également vous proposer des groupes d'échange et de parole.
Rapprochez-vous de la structure de votre choix.



Partager entre aidants, lors d'ateliers de bien-être et de création :

De nombreuses structures organisent régulièrement des ateliers de bien-être, de création : les plateformes de répit, les associations de personnes malades ... Nous vous présentons quelques actions :

- **L'association Caligramme** organise sur Nîmes, au Vaisseau 3008 et à l'Espace Ressource Santé, des ateliers de [médiation artistique](#) et de [musicothérapie](#) pour les aidants de 60 ans et plus. C'est l'occasion de faire une pause, de rencontrer des aidants et de profiter d'un moment créatif !

Contact : Sandra Pereira, Vaisseau 30008, 10 Rue Villeperdrix, 30900 Nîmes, 06.63.72.05.52, sandra.artherapeute@gmail.com

- **Le SIDSCAVAR** a mis en place [L'Escale des aidants](#) à Rochefort-du-Gard. Vous pouvez notamment participer à des séances de sophrologie coordonnées par une thérapeute.

Contact : SIDSCAVAR, 07 55 59 82 53, seniors@sidscava.com

- **L'association ADAO** va à la rencontre des communes du Gard avec le [Bus des Aidants](#), en partenariat avec la MFR Porte des Cévennes. Retrouvez le Bus sur les marchés du Gard, l'équipe à bord vous proposera des ateliers de bien-être, de l'accompagnement individuel ... qui permettent de faire du lien !

Contact : Corinne Costa pour l'association ADAO, 07.66.40.40.16, adao.occitanie@gmail.com

Bon à savoir : Les [formations des aidants](#) sont également des moments au cours desquels vous pouvez rencontrer des proches aidants, bénéficier d'une écoute de votre quotidien tout en acquérant des compétences et des conseils sur des sujets variés.

Nous en reparlerons dans les prochains numéros à venir.

TROUVER DES REPÈRES - ÊTRE SOUTENU - PRENDRE UNE PAUSE - ÉCHANGER
SE RENCONTRER PARLER - PARTAGER - S'ENRICHIR

ACTUALITES

Nouveau « Café » pour les aidants d'enfants en situation de handicap

Le Centre Social Culturel et Sportif (CSCS) Simone Veil, en partenariat avec les associations ADAO et Parents Animés, a mis en place un temps d'échange tous les 1ers lundis matin du mois.

Nommé *Café (parenthèse) Handicap*, ce temps d'échange a été mis en place pour les adultes avec enfants en situation de handicap suite à un constat auprès de la population d'une forte demande d'espace de rencontres, d'échanges. Ce Café permet d'échanger sur les situations des personnes porteuses d'un handicap, sur les difficultés, les besoins, cela permet de trouver des solutions avec les professionnels présents.

Groupe de parole - Echanges, convivialité, partages d'expériences

Conseil, soutien, accompagnement - Loisirs, périscolaire

Tous les 1ers lundis matin au Secteur Familles du [CSCS Simone Veil](#), 4 Place Pythagore, 30900 Nîmes, 04.30.06.77.60. **Les prochaines dates : 4 Avril, 9 Mai, 13 Juin 2022.**



Le 19 Mars, Journée Mondiale de la Schizophrénie

La schizophrénie est une maladie psychiatrique qui concerne plus de 600 000 personnes en France. Elle se caractérise par une perception altérée de la réalité, des manifestations productives (ex : hallucinations) et des manifestations passives (ex : isolement social). Source : [INSERM](#)

Le 19 Mars, Journée Mondiale de la Schizophrénie, sera l'occasion de sensibiliser sur cette maladie et les structures qui travaillent auprès des personnes malades et leurs proches.

Pour aider les aidants, l'UNAFAM a mis en place des modules de formation gratuits disponibles en ligne pour les proches de personnes atteintes de troubles psychiques. Les modules sont accessibles sur la plateforme [Form'aid@nts](#) et abordent plusieurs troubles psychiques (schizophrénie, bipolarité ...).

[Visionner la vidéo de présentation](#)

Contact : UNAFAM Gard, Maison des associations, 2 impasse Jean Macé, 30900 NIMES, 30@unafam.org, 06.98.17.53.44



Evénements

Le programme des activités du mois à la Maison des Aidants

Comme chaque mois, la Maison des aidants vous propose des ateliers gratuits sur les communes de La Grand Combe, Alès et Bessèges : atelier mémoire, atelier créatif, rencontres entre professionnels ... La Maison des aidants accueille également des partenaires dans ses locaux pour des permanences et un groupe de parole (France Alzheimer et La Ligue contre le Cancer). [Consulter le programme](#)

Maison des aidants, 7 Rue Abbé Masson, 30110 La-Grand-Combe, Tél. : 06 47 21 24 67

Mail : maisondesaidants.gc@filieris.fr, Page Facebook : [MaisondesAidantsPortedesCévennes](#)

[En savoir plus](#)



Les après-midis de l'UFCV, à Sauve

L'UFCV s'associe au CCAS de Sauve et organise à partir du Vendredi 4 Mars des après-midis découverte pour les seniors (à partir de 60) et leurs aidants familiaux. L'animatrice de l'UFCV vous accueillera chaque semaine accompagnée d'intervenants pour aborder différentes thématiques (musicothérapie, alimentation, mémoire ...). [Consulter le programme](#)

Espace culturel de Sauve, Avenue Rhin et Danube, 30160 Sauve – Contact : Mairie de Sauve, 04.66.77.50.19



L'Agirc-Arrco à votre rencontre, le 24 Mars à Beauvoisin

Le bus « L'Agirc-Arrco à votre rencontre » vous accueille et vous renseigne à Beauvoisin le Jeudi 24 Mars. Un espace d'accueil, de conseil, d'information et d'orientation sur des sujets qui nous concernent tous : soutien à domicile, adaptation du logement, solutions de répit pour les aidants, prévention, hébergement pour personnes âgées, ... [En savoir plus](#)
Parking Warnery, Place du Temple, 30640 Beauvoisin - 06.67.36.49.23, 06.67.98.63.04, actionsocialelanguedocroussillon@agirc-arrco.fr



OUTILS ET RESSOURCES

Centre de Ressources
Documentaires du CODES 30,
Nîmes

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](#)



Ouvrage

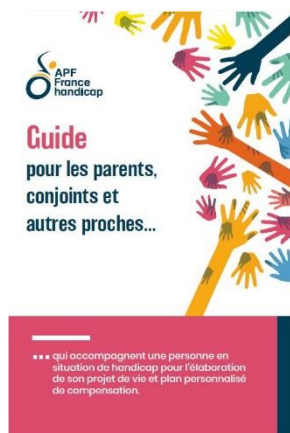
Aidants, ces invisibles, ROSSINOT Hélène (Dr), Editions de l'Observatoire, 2019

En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin d'un proche âgé, malade ou handicapé.

Qui sont ces « aidants » ? Peut-être vous, votre conjoint, l'un de vos parents, l'un de vos enfants ; des femmes et des hommes, actifs ou retraités, adolescents, voire tous petits, qui ne sont reconnus ni par la loi ni par la société, et qui mettent souvent leur travail, leur scolarité, parfois leur santé en danger en ne comptant ni leur temps ni leurs efforts dans l'accompagnement de leurs proches. [En savoir plus](#)



Disponible en prêt



Guide

Guide pour les parents, conjoints et autres proches ..., APF France Handicap, 2021

Le guide que vous avez entre les mains est le fruit du travail du Groupe National des Parents d'enfants en situation de handicap et du Groupe National des Proches, composés de représentants des adhérents d'APF France handicap.

Il a pour but de vous aider à formaliser les besoins de la personne que vous aidez, ainsi que les vôtres en tant qu'aidant, pour vous permettre de construire le " projet de vie ", ce document qui accompagne la demande de mise en place du Plan Personnalisé de Compensation auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées.

[En savoir plus](#)



Disponible gratuitement



Rapport

Plan antichute des personnes âgées, Ministère chargé de l'autonomie, 2021

En France, les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès. Ces chutes ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une rupture dans la vie des individus et une perte d'autonomie. Au-delà de ces conséquences humaines, les chutes ont un coût pour la collectivité : 2 milliards d'euros dont 1,5 milliard pour la seule Assurance Maladie. [...]

Face à cette problématique et pour répondre à l'enjeu de santé publique majeur qu'elle représente, Olivier Véran, ministre des Solidarités et de la Santé et Brigitte Bourguignon, ministre déléguée chargée de l'Autonomie, lancent un plan national triennal antichute des personnes âgées.

[En savoir plus](#)