

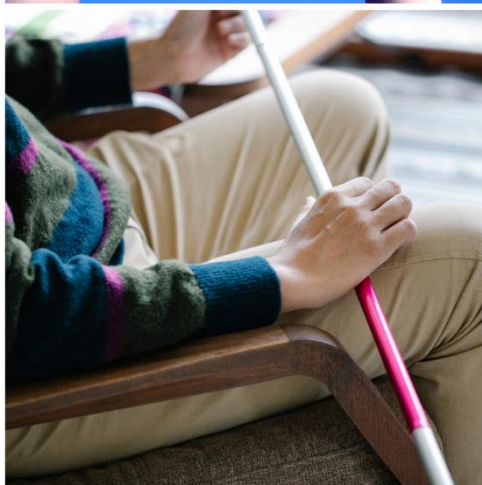


Janvier 2022 n°9

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 sur le répit des proches aidants**

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

- **Actualités**

La rentrée des dynamiques de territoire, une série sur le handicap et une enquête sur les proches aidants réalisée par l'Assurance Maladie

- **Evénements**

Temps de répit, informations, musicothérapie ...

- **Outils et ressources**

pour vous accompagner dans vos actions



des solutions pour les aidants

DOSSIER THÉMATIQUE



L'OFFRE DE REPIT

52% des aidants disent avoir besoin de quelques heures par semaine, pour eux

Diagnostic territorial en Cévennes, 2018
[En savoir plus](#)

Le Conseil départemental du Gard et les partenaires locaux ont fait le constat il y a plusieurs années déjà, de l'épuisement des aidants dans leur rôle auprès de leurs proches.

Les différentes études locales et nationales viennent confirmer ce constat et réaffirmer la nécessité de proposer aux aidants une pluralité de solutions qui s'adaptent à leurs besoins et à leurs situations.

Nous vous proposons ci-dessous une première liste des solutions de répit dont vous pouvez bénéficier aujourd'hui.

Retrouvez en ligne l'annuaire des solutions pour les aidants : [Annuaire](#)

(consultable sur : <http://www.codes30.org/> > rubrique « Nos Plateformes » > Aidants Gard > Annuaire des actions de soutien aux proches aidants)

Offre de répit proposée par les établissements médicaux-sociaux :



Pour les personnes âgées

- ✓ **LES ACCUEILS DE JOUR**
Prise en charge du proche à la journée, par une équipe encadrante. Des activités variées leur sont proposées.
- ✓ **LES HEBERGEMENTS TEMPORAIRES**
Prise en charge du proche par une équipe encadrante, de quelques jours à plusieurs mois.



Visualiser les vidéos de présentation (CNSA) :
[Accueil de jour](#)
[Hébergement temporaire](#)

[TELECHARGER la liste des accueils de jour et hébergements temporaires.](#)

Pour toute demande de renseignements, merci de vous rapprocher de l'établissement/association de votre choix ou du STA de votre secteur (Service Territorialisé de l'Autonomie). [En savoir plus](#)

ZOOM sur des solutions pour les enfants en situation de handicap

Plusieurs associations vous proposent des temps de répit en prenant en charge les enfants en situation de handicap pour quelques heures, le temps d'une demi-journée ou d'une soirée.

Février 2022 : [CONSULTER L'AGENDA](#)

- « **Temps répit** », proposé par Réseau HandiLib'30 (Nîmes)
- « **Respir'Sport** », proposé par le DAIS (Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive ; Gard)
- « **Temps de répit pour les parents** », proposé par la MEEEX (Maison des Enfants Extraordinaires ; Sauve)

Offre de répit proposée à domicile :

✓ L'INTERVENTION D'UN SERVICE D'AIDE A DOMICILE

Les services d'aide à domicile peuvent vous proposer différentes solutions (entretien du logement, aide à la vie quotidienne ...) pour venir en aide à votre proche et vous soulager dans votre rôle d'aidant.

Le financement des heures d'intervention à domicile peut se faire,

- dans le cadre du plan d'aide de votre proche (APA, PCH, aide sociale). *Se renseigner auprès du Conseil départemental ou de votre STA de secteur (Service Territorialisé de l'Autonomie).* [En savoir plus](#)
- via une aide de la CAF pour les enfants en situation de handicap [En savoir plus sur le dispositif](#)
- grâce à l'aide sociale de votre caisse de retraite complémentaire / mutuelle. Par exemple, l'Agirc-Arrco propose une aide au financement d'heures d'aide à domicile. [En savoir plus](#) *Se renseigner auprès de votre Caisse ou de la mutuelle que vous avez choisie.*



UNE ACTION SOCIALE
agirc-arrco

- via une aide de la CARSAT Languedoc-Roussillon. Par téléphone au 39 60 ou depuis votre espace personnel sur www.carsat-lr.fr
- auprès de votre CCAS. Par exemple, pour les résidents de Nîmes, le CCAS a mis en place le dispositif Aide aux aidants qui permet de financer jusqu'à 18h d'intervention. Informations et renseignements au 04.66.76.84.85 [En savoir plus](#)

✓ LE RELAYAGE A DOMICILE

Le [relayage](#) est une solution simple de relais à domicile : un professionnel vous remplace auprès de votre proche aidé sur une durée déterminée qui peut durer jusqu'à 6 jours. Il effectue les gestes que vous prodiguez au quotidien et assure une présence de nuit comme de jour. Vous pouvez en bénéficier sans conditions de ressources ou de plan d'aide, gratuitement. Dans le Gard, le relayage est mis en place par deux associations : APS et Espace Social.

APS : Depuis octobre 2019, l'APS propose un service expérimental et gratuit qui assure le relai du proche-aidant par un professionnel pour lui permettre de bénéficier d'une période de repos de 36 heures à 6 jours consécutifs. Vivement apprécié depuis son démarrage, le dispositif « Relayage du Proche-aidant » poursuit son expérimentation jusqu'au 31/12/2023.

Contact : Amandine ROUX, 04.66.58.25.25, www.aps30.fr

Espace Social : Espace social propose un dispositif de relayage à domicile pour les aidants qui auraient besoin de répit ou auraient besoin de s'éloigner pour des raisons personnelles. Un professionnel se rend au domicile et remplace l'aidant durant 36 heures jusqu'à 6 jours consécutifs. Il effectue les actes de l'aidant en complémentarité des autres professionnels, et accompagne l'aidé au quotidien durant toute cette période. Ce dispositif de relayage s'adresse aux proches aidants de personnes âgées ou en situation de handicap. Contact : Corinne ROBERT-MONIER, 07.57.43.51.23, www.espace-social.fr



Autre offre de répit

✓ LES PLATEFORMES DE REPIT (gratuit ou demande de participation financière)

Il existe 3 plateformes de répit sur le département du Gard (Bagnols-sur-Cèze Nîmes et St Hilaire de Brethmas) qui viennent en aide aux proches aidants et plus spécifiquement à ceux qui aident un proche souffrant de maladies neurodégénératives.

Les plateformes de répit vous proposent de l'information sur vos droits et votre situation, un accompagnement individuel mais aussi différentes modalités de répit : vous avez la possibilité de faire garder votre proche sur la plateforme de répit, de participer aux activités collectives qu'elles vous proposent avec le repos de savoir que votre proche est pris en charge par un des professionnels de la plateforme de répit.

Vous pouvez également bénéficier de temps de répit à domicile grâce au dispositif « Temps libéré » : un professionnel prend le relais auprès du proche aidé.

- Si vous êtes intéressés, renseignez-vous directement auprès de la plateforme de répit la plus proche de chez vous :
 - Plateforme de répit de Bagnols-sur-Cèze : [en savoir plus](#)
 - Plateforme de répit de Nîmes : [en savoir plus](#)
 - Plateforme de répit de St Hilaire de Brethmas : [en savoir plus](#)
- En savoir plus sur les plateformes de répit : [consulter le site internet](#)



✓ L'ACCUEIL FAMILIAL

Le Gard compte plus d'une soixantaine d'accueillants familiaux répartis sur l'ensemble du département. Les accueillants familiaux sont agréés par le Conseil Départemental et vous proposent de garder votre proche à leurs domiciles, de façon temporaire (à la journée, par exemple), de façon momentanée ou permanente. Ils peuvent accueillir des personnes en situation de handicap et/ou des personnes âgées, dans une capacité maximale de 3 personnes. Leur accueil est adapté à la personne, et ils assurent une veille sur votre proche jour et nuit.

- Liste des accueillants familiaux, accessible en ligne sur le site du Conseil Départemental : [consulter la liste](#)
- En savoir plus sur l'accueil familial : [consulter le site de la CNSA](#)
- Visualiser la vidéo de présentation : [L'accueil familial](#)



✓ LES AUTRES LIEUX D'ACCUEIL

Certaines structures vous proposent d'accueillir votre proche à la journée ou à la demi-journée telles que,

- la [Maison Kétanou](#), portée par l'association Hubert Pascal, sur Nîmes, située au 71 avenue Jean Jaurès. Informations et renseignements au 04.66.23.12.81
- la [Halte répit](#), portée par le CCAS de Générac, sur le chantier d'insertion "Le Labo", avenue Yves Bessodes à Générac. Informations et renseignements auprès du CCAS au 04.66.63.28.62



✓ LES ACTIVITES ARTISTIQUES ET DE BIEN-ETRE

Les structures locales et les associations vous proposent régulièrement des ateliers de bien-être, d'échange, des ateliers artistiques, créatifs. Ils se déroulent généralement en collectif pour permettre des partages enrichissants mais ils peuvent également se dérouler en individuel, toujours accompagnés par un professionnel.

- Retrouvez l'agenda des manifestations sur la plateforme Aidants Gard, rubrique « Actualités » : [Agenda des activités](#)



ACTUALITES

La rentrée des dynamiques de territoires de soutien aux aidants

Le département du Gard est structuré en cinq territoires sur lesquels ont lieu des [projets locaux](#) de soutien aux proches aidants. Ils réunissent les professionnels qui travaillent auprès d'eux, et sur certains territoires des élus et des bénévoles.

La rentrée de cette année 2022 a été l'occasion de faire le point sur les futures actions qui seront menées au cours de l'année et notamment la prochaine Journée des aidants d'Octobre. [En savoir plus](#)



Quelques actualités :

- Sur le territoire de **Porte des Cévennes**, la Maison des Aidants, située sur La Grand Combe, a été *légitimée par l'ensemble des acteurs pour porter l'animation de territoire et accompagner les partenaires dans la mise en œuvre de ce projet de territoire (C. Riquelme)*. Trois groupes de travail ont été dernièrement constitués par des acteurs locaux ; ils auront trois missions : la *réflexion autour d'un lieu ressource sur Alès, répertorier l'offre de service sur le territoire (qui fait quoi ?), et alimenter les instances de réflexion afin de développer l'offre de manière adaptée et tendre vers une cohérence territoriale.* [En savoir plus](#)
- Sur les territoires de **Grand Nîmes** et de **Camargue Vidourle**, la coordination territoriale se réunira au cours du mois Mars pour définir les orientations stratégiques. Des nouvelles actions sont prévues à destination des professionnels, et bien sûr l'organisation de la Journée des aidants 2022 !
- Sur le territoire de **l'Uzège Gard Rhodanien**, l'animation territoriale se déploie sur trois secteurs : Bagnols-sur-Cèze, Uzès et Villeneuve-lès-Avignon. Les acteurs se réuniront cette année pour réfléchir et mettre en place les actions à venir. En parallèle, un référencement des acteurs et des actions à destination des aidants va débiter. Il permettra de valoriser ce qui se fait sur le territoire et d'en améliorer la visibilité.
- Sur le territoire **d'Aigoual Pic St Loup**, un [questionnaire](#) avait été diffusé fin 2021 pour recueillir les besoins des aidants. Une centaine de questionnaires ont été recueillis et vont être analysés dès le mois de Février. L'animation territoriale structurera ses actions 2022 autour des thèmes importants qui ressortiront à travers les questionnaires remplis par les proches aidants. 2022 est également l'année de diffusion d'un documentaire réalisé auprès de proches aidants, en lien avec le projet territorial Aigoual Pic St Loup : « Aidants, aidé – corps à cœur engagé » !

« Aidant, aidé - corps à cœur engagé », une réalisation Nos Mémoires Vives

« Aidant, aidé - corps à cœur engagé » est le film-documentaire réalisé par Nos Mémoires Vives. Pauline Orain et son équipe sont allées à la rencontre d'aidants et de leurs proches aidés du territoire de la MAIA Aigoual Pic Saint Loup en 2021 (Action financée par la CFPPA 34).

La MAIA Aigoual Pic St Loup, qui a été partenaire du projet avec le Conseil départemental 34, le SSIAD Athéna, France Alzheimer et ADAO, en promeut aujourd'hui la diffusion auprès de professionnels et du grand public. [En savoir plus](#)



Pour découvrir la bande-annonce de ce film documentaire : [bande annonce](#)

« Un mètre vingt », une série ARTE sur le handicap et la sexualité

La chaîne de télévision ARTE publie une nouvelle série en 6 épisodes consacrée à l'exploration de la sexualité auprès de d'une personne en situation de handicap, Juana.

SYNOPSIS. *Juana, 17 ans, veut vivre sa première fois. Et ce n'est pas son fauteuil roulant qui va l'en empêcher. Dans son nouveau lycée en Argentine, elle s'engage dans la lutte pour l'éducation sexuelle et devient une porte-parole. La série explore la diversité des corps, une sexualité consentie, la fierté de trouver sa place.*



La série télévisuelle « Un mètre vingt » se veut « une ode impertinente à la diversité » avec la volonté de déconstruire les représentations sur le handicap et le corps à l'écran.

La série a reçu le Prix du jury et le Prix du public à South by Southwest (SXSW) et a été nommé dans [5 sélections](#).

[Visionner la série](#)

« Un mètre vingt », une série réalisée par María Belén Poncio, Rosario Perazolo Masjoan, Damian Turkieh, 2021

Retraité et proches aidants, une enquête de l'Assurance Maladie

L'Assurance Maladie a réalisé en 2021, en partenariat avec le CREDOC (Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie), une étude sur les proches aidants retraités ou en voie de le devenir.

L'enquête vise à mieux connaître ces aidants inscrits au régime général selon 9 points : la situation de l'aidant, le type d'aide apportée, les tâches réalisées, le vécu de l'aidance, les effets sur le parcours professionnel et la vie professionnelle, les effets sur la santé, les relations entre aidants et les besoins identifiés.

L'enquête « Retraité et proche aidant » met notamment en évidence la nécessité urgente de mieux informer les retraités et futurs retraités sur leur rôle de proche aidant, bien souvent sous-estimé, et sur les dispositifs existants pour les accompagner et les soutenir.



[Consulter l'étude](#)

Evénements

[consulter la rubrique Evénements en ligne](#)

Temps de répit pour les parents, les prochaines dates

Ce mois-ci nous vous partageons trois associations qui agissent pour le répit des parents d'enfants en situation : Réseau HandiLib'30, le DAIS (Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive) et la MEEX (Maison des Enfants Extraordinaires). Les temps de répit organisés permettent aux parents de laisser leurs enfants pour une durée de plusieurs heures, auprès de professionnels compétents. Ils organisent des moments ludiques et partagés entre enfants.

Agenda : [CONSULTER L'AGENDA](#)

- « **Temps répit** », proposé par Réseau HandiLib'30 (Nîmes) **Le Mercredi 23 février (deux créneaux : le matin et l'après-midi)** [En savoir plus](#)
- « **Respir'Sport** », proposé par le DAIS (Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive ; Gard) [Voir page suivante](#)
- « **Temps de répit pour les parents** », proposé par la MEEX (Maison des Enfants Extraordinaires ; Sauve) **Le Samedi 12 février** [En savoir plus](#)



Les droits d'accès au répit, visioconférence organisée par l'Equipe Relais Handicap Rare (ERHR)

Equipe Relais Handicap Rare
(ERHR) Languedoc-Roussillon
vous propose une visioconférence
sur les droits d'accès au répit,
le Mardi 15 février 2022,

Cette visio s'inscrit dans le cadre du Collectif
d'échange "Prestations de compensation du handicap"
(ouvert aux personnes en situation de handicap,
familles, proches, professionnels du GARD).
Avec le soutien de l'Agirc-Arrco, du CEC Clarensac et
de l'Unapei 30.

Inscription : Vous avez la possibilité de vous inscrire par
téléphone au 04.67.02.91.86 ou en envoyant un mail à
languedocroussillon@erhr.fr

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



Les prochaines dates de la Formation des aidants, France Alzheimer Gard

L'association France Alzheimer Gard
propose régulièrement une Formation
des aidants. Cette formation permet
aux aidants de mieux comprendre la
maladie d'Alzheimer, de mieux se
connaître soi dans l'aide, et les aides
dont il est possible de bénéficier.



Les prochaines dates : les 11 et 18 Février sur Uzès, et
les 2 et 23 Mars. D'autres dates sont à venir, nous vous
tiendrons au courant.

Formation gratuite. Inscriptions auprès de France
Alzheimer Gard.

Contact : France Alzheimer Gard, 11 place du Calvaire,
30320 Marguerittes, 04..6.21.03.09,
alzheimer.gard@wanadoo.fr, www.francealzheimer.org/gard

Ateliers de création pour les proches aidants, association Caligramme

L'association Caligramme vous
propose des séances d'art-thérapie
et de musicothérapie sur Nîmes.
Sandra Pereira, art-thérapeute et
plasticienne, fait intervenir deux
musicothérapeutes qui ont chacun
une approche personnelle de la
musique : Willy Thadey et Anne
Sophie Beaujouan.



Les ateliers sont gratuits et s'adressent aux proches
aidants qui aident un proche âgé de plus de 60 ans, en
situation de handicap, confronté à la maladie ou à une
perte d'autonomie liée à l'âge.

Prochaines dates : le jeudi 3 Février à 13h30 (art-
thérapie) et le jeudi 10 Février à 13h30
(musicothérapie).

Inscriptions : par téléphone au 04.66.21.10.11 ou
07.49.22.33.58

à l'Espace Ressource Santé du CODES 30, situé au 58
avenue Georges Pompidou sur Nîmes, 04.66.21.10.11,
contact@codes30.org

Respir' Sport, Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive (DAIS)

Le DAIS (Dispositif d'Appui à
l'Inclusion Sportive) vous propose
des moments de répit à travers
différentes activités : randonnée
sportive, expression corporelle,
jeux collectifs, weekends vacances ...
Ces activités sont proposées aux personnes en situation
de handicap.



Le DAIS agit pour permettre à chacun d'accéder à la
pratique sportive dans l'environnement de son choix.
[En savoir plus](#)

Les prochaines dates :

Dimanche 27 Février

- Expression corporelle,
géolocalisation en
randonnée urbaine
- sur Nîmes

Samedi 21 et dimanche 22 Mai

- Bord de mer
- lieu à définir

Dimanche 20 Mars

- Jeux collectifs
- lieu à définir

Samedi 25 et dimanche 26 Juin

- Handistival
- à Méjannes-le-Clap

Dimanche 10 Avril

- Randonnée sportive,
vélo voie verte / Rosalie
- sur Sauve

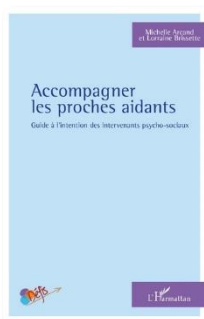
Contact : 07.61.59.63.63, dais.gard30@gmail.com
www.sport-handicap-gard.org

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

Accompagner les proches aidants.
Guide à l'intention des intervenants
psycho-sociaux, ARCAND M.,
BRISSETTE L., L'Harmattan, 2021

Accompagner les proches aidants
est un ouvrage qui s'adresse aux
professionnels de la relation
d'aide.

Il s'appuie sur les nombreuses
années d'expérience des deux
auteurs. Ce livre dépasse
largement la description des
symptômes et des effets de
l'épuisement. Il propose une
démarche structurée et
pragmatique, afin de comprendre
les mécanismes psychologiques
qui amènent un proche aidant à
s'épuiser ...



[Disponible en prêt](#)

Revue

Lumen

Le Centre de Ressources
Documentaires diffuse
gratuitement la revue *Lumen*
éditée par L'Union Nationale
des Aveugles et Déficients
Visuels (UNADEV).

Cette revue trimestrielle est
consacrée au handicap visuel.

Le dernier numéro vous
propose un dossier sur les
Jeux Paralympiques.

[En savoir plus](#)



Disponible gratuitement

Site internet

DOCautisme.com

*DOCautisme est un portail
francophone qui recense les
publications et les ressources
documentaires consacrées à
l'autisme.*

Vous trouverez les documents
de référence, les sites internet
et du matériel pédagogique sur
les TSA (Troubles du Spectre
Autistique).

La plateforme en ligne est
portée par le GNCRA
(Groupement National des
Centres Ressources Autisme).

Accéder au site internet :
www.docautisme.com