



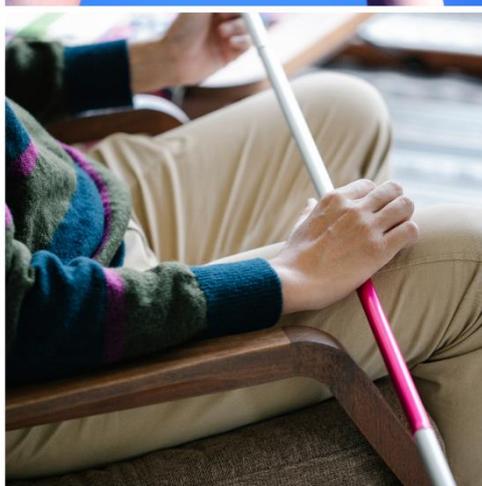
L'info des aidants

Janvier 2022 n°8

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 proposerons d'aborder des thématiques clés pour les proches aidants : l'information, les vacances, l'accompagnement individuel ... Ce mois-ci nous abordons le répit.

▪ Actualités

▪ Evénements

Des séances d'handidanse proposées en Janvier par Annick Chaudouët, danseuse et chorégraphe

▪ Outils et ressources

pour vous accompagner dans vos actions



des solutions pour les aidants

DOSSIER THÉMATIQUE



LE REPIT

81% des proches aidants mentionnent un besoin de temps dans leur quotidien

Portraits des proches aidants sur Grand Nîmes, 2021

Le répit,

« Arrêt momentané d'une action, d'une contrainte, d'une tension, d'une souffrance physique ou morale. » ;

« Temps de repos, de détente. »

Source : [CNRTL](#), 2022

Le « répit » est une notion employée aujourd'hui largement pour signifier le besoin de repos des proches aidants. Il existe autant de proches aidants que de besoins mais il est indubitable que les aidants ont besoin de temps pour eux, quel que soit leur âge.

Face à la contrainte de conjuguer plusieurs vies (vie professionnelle, vie personnelle, vie domestique ...) tout en prenant en charge leurs proches, les aidants se voient dans l'obligation de donner de leur temps pour subvenir aux besoins de leurs proches ou pour leur permettre de vivre leur perte d'autonomie dans les meilleures conditions possibles.

Aujourd'hui le répit peut prendre plusieurs formes et peut se manifester à différentes étapes du parcours de l'aidant : qu'il soit momentané et court (du micro-répit) ou régulier (une intervention d'un service d'aide à domicile), le répit proposé par les structures vise à soulager les proches aidants en leur proposant des moments de détente, de bien-être, d'activités, de prise en charge de leurs proches ...



QU'EST-CE QUE LE REPIT ?

Le répit est avant tout un moment de repos qui permet à l'aidant de récupérer et de se reposer ; il est également un droit reconnu par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (2016).

L'offre de répit qui se constitue sur les territoires est variée. Elle est en construction pour être la plus adaptée aux besoins des aidants, selon plusieurs formats et conditions. On peut distinguer les différentes formes de répit suivantes :

OFFRE DE REPIT PROPOSEE PAR LES ETABLISSEMENTS MEDICAUX-SOCIAUX

Les accueils de jour

Les hébergements temporaires

[En savoir plus pour les personnes âgées](#)

OFFRE DE REPIT PROPOSEE A DOMICILE

Intervention d'un service d'aide à domicile à travers des dispositifs comme le relaying à domicile, des dispositifs proposés par des CCAS, les Caisses de retraite complémentaire, et la CAF (pour les parents d'enfants en situation de handicap).

Intervention d'un professionnel d'une [plateforme de répit](#) (pour les personnes aidées atteintes d'une maladie neurodégénérative)

LE REPIT EST UN DROIT DES AIDANTS RECONNU DEPUIS 2016 GRACE A LA LOI RELATIVE A L'ADAPTATION DE LA SOCIETE AU VIEILLISSEMENT

[En savoir plus](#)

AUTRE OFFRE DE REPIT

Le répit peut être proposé par les [accueillants familiaux](#) et par des structures qui ne relèvent pas du champ médico-social. Ces associations peuvent vous offrir la possibilité de déposer votre proche sur leur structure en journée ou d'accueillir des moments d'animation au domicile auprès du proche aidé.

Les séjours de vacances aidants-aidés sont des solutions qui participent au répit de l'aidant, tout comme par exemple les moments d'échanges entre aidants proposés régulièrement par les structures sur le département (Café des aidants ...).



Dans le prochain numéro nous aborderons plus en détail les solutions de répit existant dans le Gard.

RESSOURCES

En complément, nous vous partageons ici une sélection de guides qui peuvent améliorer la compréhension du répit et apporter des réponses sur les solutions existantes citées précédemment.

Les guides listés ci-dessous sont disponibles en téléchargement dans le catalogue des ressources du CODES 30 (sur la plateforme *Aidants Gard*, rubrique « Pour aller plus loin » > « [Les ressources documentaires](#) »).



LOCAL « Guide de l'autonomie » Conseil départemental du Gard, 2019 (*disponible gratuitement à l'Espace Ressource Proches Aidants*) – [consulter en ligne](#)



LOCAL « Guide salariés aidants », Agirc-Arrco, 2021, (*disponible gratuitement à l'Espace Ressource Proches Aidants*) – [consulter en ligne](#)



NATIONAL « Besoin de répit. 17 fiches-repères pour vous aider », Ministère des solidarités et de la santé, 2021 – [consulter en ligne](#)



NATIONAL « Guide ministériel du proche aidant. Diversité et égalité professionnelle », Ministère de l'économie, des finances et de la relance, 2021 – [consulter en ligne](#)



NATIONAL « Les dispositifs de répit et leurs financements », Groupe SOS Solidarités et Les Bobos à la ferme, 2021 – [consulter en ligne](#)

ALLER PLUS LOIN ...

La Fondation France Répit a recueilli, dans une courte vidéo, des témoignages de proches aidants sur l'aide et leur répit.



Fondation France Répit, 2013 (9min48)

Propos tirés des entretiens menés à l'occasion de l'étude du besoin de répit des familles en région Rhône-Alpes conduite en 2012 par l'équipe ressources en soins palliatifs pédiatriques du Centre Léon Bérard

www.france-repit.fr/le_repit/temoignages

CONTACTS UTILES. Ne restez pas seuls :

Conseil départemental du Gard : www.gard.fr ; [plus d'information](#)

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) : handicap.gard.fr/accueil.html

Maison des aidants (La Grand Combe) : [plus d'information](#) ; 06.47.21.24.67

Plateforme en ligne *Aidants Gard* : [Aidants Gard](#) ; 04.66.21.10.11

[Autres contacts utiles](#)

ACTUALITES

Le MAG n°5, CFPPA du Gard

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) publie le cinquième numéro du magazine « Le MAG ». C'est l'occasion de faire le point sur les futures activités de la Conférence des Financeurs, de présenter l'expérimentation d'un tiers-lieu par le Pôle gérontologique nîmois de la Croix Rouge française, ainsi que l'action numérique de la CARSAT. Vous pourrez également lire un retour sur la Semaine des aidants qui a eu lieu en Octobre 2021 et un mot sur les mesures liées à la crise sanitaire (ARS DD30).

Consulter le numéro : [Le MAG n°5](#)



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

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

Conditions d'éligibilité : habiter sur 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. [En savoir plus](#)

Contact : CCAS de Nîmes, 14 rue des Chassaintes, 04.66.76.84.84, ccas@ville-nimes.fr, [site internet](#)

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

Utilisation et fonctionnement:
L'acquisition de ce petit matériel, accessoires et fournitures d'aide à la vie doit permettre de faciliter et de favoriser l'autonomie et le maintien au domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap.

Conditions à remplir :

- 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.

« Les chaussures de Louis », court-métrage sur l'autisme

Marion Philippe, Kayu Leung, Théo Jamin et Jean-Géraud Blanc proposent un court-métrage de 5 minutes pour aborder l'autisme. Sélectionné dans 60 festivals, 7 fois récompensé, « Les chaussures de Louis » se concentre sur le premier jour de classe d'un élève de 7 ans, Louis, autiste. A visionner !

« Les chaussures de Louis » est sélectionné aux Oscars 2022 dans la catégorie du Meilleur court métrage. [En savoir plus](#)

Visionner le court-métrage : <https://www.louis-shoes-film.com/about-3-1>



Questionnaire auprès des anciens aidants, Avec Nos Proches

L'association Avec Nos Proches propose une ligne nationale d'écoute et d'information pour les aidants. Aujourd'hui ils lancent un questionnaire sur les aidants qui ne sont plus aidants aujourd'hui, pour faire connaître l'expérience des anciens proches aidants.

Répondre au questionnaire : bit.ly/3jmO1fq

Evénements



6 séances d'handidanse, durant le mois de Janvier

Annick Chaudouët, danseuse et chorégraphe, avec une expérience de plus de dix dans l'handidanse, vous propose 6 séances de danse contemporaine. Ces séances s'appuient sur la méthode « Bien-Etre par le mouvement ».

Lorsque la séance commence, le groupe prend le temps de se présenter et de se recentrer dans le

présent par une mise en mouvement progressive, « *un temps dédié à se rencontrer soi et à rencontrer l'autre* ». Les séances se composent de déplacements dans l'espace, de moments d'expression libre, de mise en mouvement du corps, de travail sur la respiration ...

Les ateliers sont ouverts principalement aux personnes en situation de handicap. Les aidants peuvent également participer aux ateliers, si besoin.

Cette action a été construite en collaboration avec Isabelle Viallat, coordinatrice du [DAIS](#) (Dispositif d'Appui à l'Inclusion Sportive).

[En savoir plus](#)

Les lundis 10/01, 17/01, 24/01, 31/01 de 10h à 12h, au Centre André Malraux, 2 Avenue de Lattre de Tassigny, 30900 Nîmes. Les vendredis 14/01 et 28/01 de 14h à 16h, à St Hilaire de Brethmas

Contact et réservations au 07.81.68.03.78. Une participation de 12€ vous sera demandée pour les 6 séances.

Réunion d'information pour les professionnels sur le dépistage de la fragilité, MSP Petite Camargue

La MSP Petite Camargue (Maison de Santé Pluriprofessionnelle) de Vauvert, invite les professionnels à une réunion d'information sur la prévention de la fragilité le 27 Janvier 2022.

Cette réunion d'information a lieu dans le cadre des missions de l'Equipe du Bien Vieillir, équipe professionnelle composée d'infirmières libérales formées au dépistage de la fragilité.

La MSP, soutenue par l'ARS, propose ainsi un dépistage des séniors de plus de 65 ans, et un accompagnement des personnes fragiles, en vue de retarder le processus de dépendance des séniors du territoire.

Le 27 Janvier à 20h
à la salle Foucaran,
Arènes Jean Brunel,
1 Place Paul Allier,
30600 Vauvert



Contact et renseignements : 07.49.54.51.66,
bienvieillir.vauvert@gmail.com

www.msppetitecamargue.com

Egalement, ce mois-ci :

- [Formation des aidants](#), par la Maison des aidants située sur La Grand Combe
- [Café des aidants](#), Bonjours Groupe Présence 30 sur 7 villes du département
- [Café Ma Bulle](#), par le CCAS de Jonquières St Vincent et l'association ADAO
- [Temps d'échange CEPAPHO](#) le 2^e temps d'échange aura lieu le 15 Mars sur Marguerittes, au Jardin Intérieur (action proposée par l'Equipe Relais Handicap Rare Languedoc Roussillon et ADAO)
- ... et de nombreuses autres activités proposées par les Plateformes de répit et les associations, à leurs adhérents !

[En savoir plus](#)

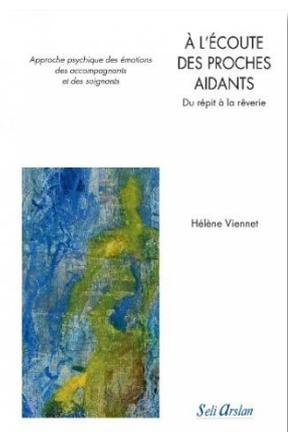


OUTILS ET RESSOURCES

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](#)



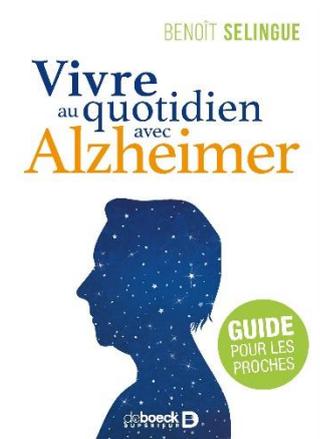
Ouvrage

A l'écoute des proches aidants.
Du répit à la rêverie, VIENNET H.,
Seli Arslan, 2020

L'entrée de la maladie, du handicap ou de la démence dans une famille perturbe toujours son équilibre. Ce livre montre ce que vivent alors les proches devenus des aidants et propose la mise en œuvre d'une écoute spécifique pour aider les aidants.



[Disponible en prêt](#)



Ouvrage

Vivre au quotidien avec Alzheimer,
SELINGUE B., De Boek
Supérieur, 2019

S'appuyant sur des situations réelles, cet ouvrage donne aux proches des malades Alzheimer de nombreux conseils pour adapter au mieux la vie quotidienne aux inévitables bouleversements qu'entraîne la maladie : activités courantes, vie professionnelle, équilibre familial, vie sociale...



[Disponible en prêt](#)



Outil pédagogique

« Feelings. Le jeu des émotions »,
BIDAULT V., ROUBIRA JL., Act in
game

Jeu coopératif, *Feelings* vous invite à exprimer vos émotions face à des situations, puis à tenter de deviner ce qu'ont ressenti les autres joueurs. Au terme des 8 situations d'une partie, vous évaluez le degré d'empathie qui vous lie aux autres.



[Disponible en prêt](#)