



Avril 2026 - N°37

Cet e-mail étant envoyé de façon automatique, il est impossible d'y répondre.
Contactez-nous via le mail : contact@codes30.org

L'info des aidants

L'info des aidants est une lettre éditée par le CODES 30 en lien avec les partenaires locaux. Chaque trimestre, elle diffuse des actualités et les dynamiques territoriales de soutien aux proches aidant.e.s gardois.e.s de personnes âgées, de personnes en situation de handicap, de malades chroniques, etc.

Pour vous inscrire à la lettre d'information, envoyez nous un mail à aidants@codes30.org ou remplissez le formulaire [ICI](#)

Consulter les numéros
précédents

Découvrez le **numéro 37** de **L'info des aidants** : actualités, conseils et événements à ne pas manquer !



UN ZOOM SUR ...

Les séjours / vacances répit



Les séjours Bulles de répit

Les séjours « Bulles de répit » proposent quelques jours de vacances dédiés aux familles ayant un enfant présentant des TND, dans un cadre bienveillant et adapté.

Au programme :

- Des moments de détente
- Des séjours à la mer et à la campagne
- Des échanges avec d'autres familles
- Du temps de répit pour les parents
- Des activités pensées pour chaque enfant

Deux sites au choix : Palavas-les-Flots (34) et Conqueyrac (30).
Quelques places sont encore disponibles pendant les vacances d'avril et lors des ponts de mai.

De nombreuses familles vivent cette expérience pour la première fois... et repartent avec l'envie de revenir.

Les équipes de la Fondation Saint-Pierre sont à votre écoute pour vous accueillir et vous accompagner.

[Plus d'info ici](#)



Les séjours aidants "relais du bien être"

Au programme :

Détente, ressourcement et accompagnement par des professionnels, afin de vous permettre de reprendre souffle et de revenir auprès de votre proche avec une énergie renouvelée.

👉 Séjour sans reste à charge.

Au Domaine de Lamartine à Pont Saint-Espirit

 Du 20 au 23 Avril 2026

[Plus d'info ici](#)



Séjours de répit pour les proches aidants

Proposé par l'**Association Maison Persephone**, une coopérative culturelle solidaire, situé à Bessèges.

Au programme :

- Pratique artistique : Chant, écriture, peinture, soudure, dessin
- Bien être : Yoga, massage, Balnéothérapie
- Balade à cheval
- Randonnées
- Baignades en rivière

Les aidants sont accueillis dans leurs chambres d'hôtes au cœur des Cévennes.

Le lieu se veut un coin de repli temporaire, base de reconstruction psychique et affective.

La notion de séjour de répit trouve tout son sens, répit par rapport au quotidien, à la pression, au découragement parfois engendré par la maladie. Les aidants pourront trouver ici une période de réflexion sur leur vie offerte par une déambulation au cœur d'activités diversifiées laissées à leur libre choix lors des réunions préparatoires prévues.

[Plus d'info ici](#)

Centre Ressources Polyhandicap Occitanie



Le **Centre Ressources Polyhandicap Occitanie** est un dispositif collaboratif ayant pour ambition d'informer, partager et fédérer l'ensemble des parties prenantes concernées par le polyhandicap : familles, professionnels, institutions et acteurs du droit commun.

Ses missions sont de :

- Répertorier et diffuser l'information et les ressources sur le polyhandicap,
- Fédérer les expertises et compétences,
- **Développer les connaissances des professionnels et des proches aidants,**
- Participer à l'élaboration des politiques publiques,
- **Soutenir les proches aidants** en leur offrant écoute, relais et appui.

Contact :

Audrey DESAILLOUD, 06 22 39 47 75, a.desailLOUD@cigalieres.fr

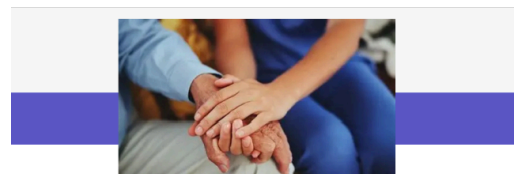


ACTUALITÉS

FOCUS sur vos besoins

La fondation i2ml de Nîmes Université mène actuellement une étude commanditée par la CARSAT LR sur l'application **Famirelay**.

Famirelay est une application mobile développée pour **faciliter le quotidien des aidants familiaux et professionnels** en leur offrant des outils simples et collaboratifs pour mieux s'organiser et coordonner l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.



FAMIRELAY L'APPLICATION DES AIDANTS

Famirelay est une application mobile qui facilite le quotidien des aidants familiaux et professionnels en proposant des outils intuitifs pour mieux s'organiser et coordonner l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

Aider les aidants au quotidien

Objectifs de l'application

- **Alléger la charge mentale de l'aidant principal**
 - Structurer les échanges et les relais d'information
- **Faciliter le maintien à domicile**
 - Créer une dynamique collective autour de la personne aidée
- **Renforcer la coordination entre proches, amis et professionnels, même à distance**
 - Assurer un suivi cohérent et continu grâce à des outils simples : calendrier partagé, rappels, journal de bord sécurisé
- **Soutenir les aidants**
 - Majoritairement des femmes, dans leur quotidien grâce à un outil simple, collaboratif et rassurant

nîmes **i2ml** **Famirelay** **Carsat**

Pour ce projet, l'I2ml a besoin d'effectuer des **tests utilisateurs** pour identifier les besoins des usagers et vérifier dans quelle mesure l'application répond **réellement aux usages, aux attentes et aux contraintes des aidants**.

Vous avez plus de **55 ans et vous êtes aidant.e** : portez-vous volontaire !

Pour y participer !

LE COIN EN LIGNE : LES WEBINAIRES, CONFÉRENCES ET AUTRES

WEB CONFÉRENCES Happy Visio

Accessible gratuitement grâce au soutien de la Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'Autonomie du Gard (CFPPA) et le Conseil Départemental du Gard, le programme HappyVisio vous permet d'accéder à des **conférences sur des sujets liés aux aidants**.

Parmi les sujets abordés :

- apprendre à gérer l'épuisement mental et physique
- trouver du temps quotidien
- comprendre des pathologies

[En savoir plus](#)



Happy Visio

50 conférences sur l'aidance, à suivre en direct depuis chez vous

Convivial Facile Gratuit

- Rendez vous sur notre site
- Inscrivez-vous avec le code partenaire **AIDANTS30**
- Participez à des conférences et replays

Découvrez les conférences 

HappyVisio est une initiative soutenue par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du Gard.

Besoin d'aide pour vous inscrire ?
Contactez-nous :  01 76 28 40 84  contact@happyvisio.com

Au programme :

- 50 conférences par an
- 1 groupe de paroles mensuel
- 1 groupe d'art-thérapie mensuel
- des séances de sophrologie toutes semaines

4 grandes thématiques :

- prendre soin de soi,
- prendre soin de son proche,
- connaître les pathologies,
- identifier les ressources.



Le nouveau site KIT'aide est en ligne !

KIT'aide, lancé en 2019 par KLESIA et ses institutions de retraite, est un outil mis à disposition des entreprises pour les accompagner sur les enjeux des salariés aidants.



Replay Webinaire / Trouver la formation qu'il me faut

Ce webinaire, passe en revue le panorama des formations disponibles et partage des conseils pour identifier celle qui correspond le mieux à vos besoins.

KIT'aide fait peau neuve et vous offre désormais une expérience utilisateur optimisée grâce à un design moderne et une navigation intuitive.

C'est ici !

Il explore également une séquence dédiée aux compétences essentielles de l'aidant : organisationnelles, émotionnelles et décisionnelles.

Pour visionner le Webinaire

RePairs **Aidants**

Formation :

Les aides et les droits des aidants familiaux de personnes de moins de 60 ans

RePairs Aidants propose des formations en ligne, gratuites, d'une durée de 7h qui se divisent en demi-journées. Elles s'adressent aux aidants accompagnant une personne en situation de handicap.

2 sessions

- Le 08 avril 2026 de 13H30 à 17H00
- Le 15 avril de 13H30 à 17H00

 Sur inscription (gratuite)

L'inscription vaut pour toutes les dates affichées.

La participation à toutes les sessions est obligatoire.

Pour s'y inscrire

LES PROCHAINS ÉVÈNEMENTS

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

Les ateliers collectifs

Instant Aidants

Ces temps collectifs sont décrits comme précieux par les aidants y ayant participé.

Un moment suspendu où l'on échange, où l'on parle de ses ressentis, où l'on interroge ses besoins et enfin où l'on identifie concrètement les actions à mener pour améliorer ses relations : celles que l'on entretient avec soi même, avec le proche que l'on aide, avec ses autres proches qui nous entourent.

Un cycle organisé au CCAS de Nîmes ouvert à tous les aidants sera organisé :

17 Les jeudis de 14h à 16h
(2, 9, 16, 23 Avril, 7 et 21 mai)

Découvrir


Quand la vie bascule, comment retrouver sa place dans le monde du travail ?

Conférence débat

"Quand la vie bascule, comment retrouver sa place dans le monde du travail" se tiendra aux Archives Départementales du Gard, le Jeudi

17 Mardi 2 juin de 18h à 20h

Découvrir



LES JEU'DIS ECHANGES

Vous vous occupez d'un proche au quotidien (d'une personne dépendante, d'une personne en situation de handicap ou autre) ?

Venez échanger, partager et vous exprimer grâce aux ateliers PRODAS (Programme de Développement Affectif et Social)



Les jeudis de 14h à 16h 2026

Dates :
26 mars, 2, 9, 16, 23 avril , 7 et 21 mai

Au CCAS de Nîmes
14 rue des Chassainfes

Il est préférable de venir sur l'ensemble des séances afin que la confiance s'installe confortablement au sein du groupe

Inscription obligatoire & renseignements :
Floriane CONRAD
floriane.conrad@codes30.org
07 49 03 72 73



Agora mutualiste

Quand la vie bascule, comment retrouver sa place dans le monde du travail ?

Stands | Conférence | Echanges

Mardi 2 juin 2026
De 18h à 20h

Archives départ. du Gard
365 rue du Forez à Nîmes

INSCRIPTION GRATUITE ET OUVERTE À TOUS

Nombre de places limité

» En ligne ou en présentiel en scannant le QRcode

» ou par mail à inscriptions.sevennes@harmonie-mutuelle.fr



#JagisCollectif

Un cocktail clôturera la conférence





Agora mutualiste

Briser les idées reçues : la sexualité des séniors existe vraiment

La Conférence débat sera suivie d'un Cocktail

Jeudi 9 avril 2026
De 18h à 20h

Archives départ. du Gard
365 rue du Forez à Nîmes

INSCRIPTION OBLIGATOIRE GRATUITE ET OUVERTE À TOUS
Nombre de places limité

» En ligne en scannant le QRcode

» ou par mail
inscriptions.cevennes@harmonie-mutuelle.fr



#JagisCollectif

En partenariat avec



Briser les tabous : la sexualité des séniors existe vraiment

La conférence débat "**Sexualité du Séniors**" se tiendra aux Archives Départementales du Gard, le jeudi 9 avril de 18h à 20h et sera animée par le Professeur Crochon, sexologue clinicien, membre du Centre Ressources Handicaps et sexualités.

17th July Jeudi 9 avril de 18h à 20h

En savoir plus

Consultez tous les rendez-vous et actualités sur notre [plateforme Aidants Gard](#)

RESSOURCES DOCUMENTAIRES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

Le Centre de Ressources Documentaires du CODES 30 met à votre disposition de nouveaux documents et outils pédagogiques pour accompagner vos actions de supports d'information et d'animation.

⚠ Nouvelle adresse du Centre de Ressources Documentaires : 29 Avenue Jean Jaurès, 30900 Nîmes

Brochures, guides

Guide du parent aidant

Guide : 44 pages
Parution : 11 février 2026
Conception : CAF, MSA



Un parent confronté au handicap ou à la maladie de son enfant de moins 20 ans peut être amené à réduire ou suspendre son activité professionnelle.

Ce guide permet d'être informé et accompagné dans les démarches à réaliser pour bénéficier des dispositifs d'aides existantes.

Il présente en premier lieu une aide essentielle dans cette situation, l'allocation journalière de présence parentale (AJPP), ainsi que toutes les prestations et dispositifs complémentaires.

[Téléchargez le guide](#)

Guide pratique de la pair-aidance en santé mentale

Guide : 78 pages
Parution : décembre 2025
Conception : Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la Fonction publique.

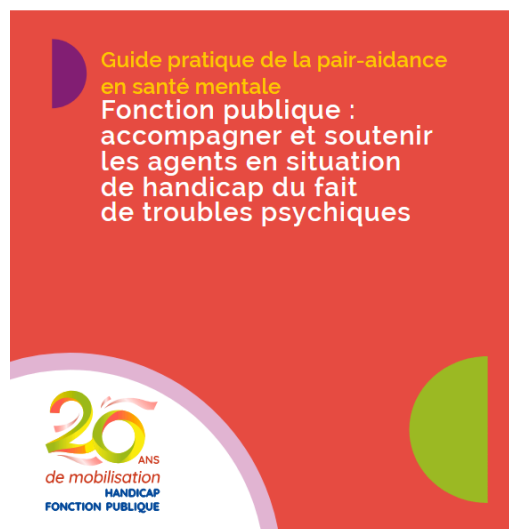
Ce guide aborde :

- Les missions et le rôle du pair-aidant en interne
- Comment mettre un en place un dispositif de pair-aidance dans la fonction publique
- Les bonnes pratiques et les ressources pour structurer le dispositif.

L'accès à des fiches pratiques est un atout pour la mise en œuvre concrète des dispositifs abordés.



Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la Fonction publique



[Télécharger le guide](#)

Guide du

SALARIÉ AIDANT

Vous travaillez et aidez un proche ?

Des solutions existent pour vous, dans et en dehors de l'entreprise



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agric-arrco

Guide du salarié aidant

Guide : 48 pages
Parution : juin 2025
Conception : Agirc-Arrco

Ce guide pratique est conçu pour répondre aux questions que se posent les aidants :

- Quelles sont les aides (humaines, financières, techniques...) existantes ?
- Quelles solutions pour concilier activité professionnelle et accompagnement d'un proche ?
- Comment faire quand on a besoin de souffler ?
- Où trouver information, écoute, soutien ?...



Habitat intermédiaire

Bien vivre et bien vieillir dans un habitat fait pour soi

Note : 38 pages
Parution : 10-2025
Conception : CNSA

Ce document est le fruit d'un groupe de travail du Conseil de la Caisse nationale de la solidarité pour l'autonomie qui face à l'accélération du vieillissement de la population française met en avant un modèle de logement, l'habitat intermédiaire.

[Voir le document](#)

site Internet

BESOIN D'AIDE
Pour accompagner un proche vivant avec la **maladie d'Alzheimer** ?
Ou une maladie apparentée ?
ESSENTIEL ALZHEIMER EST LÀ POUR VOUS.

Information
Orientation
Écoute

WWW.ESENTIEL-ALZHEIMER.ORG

Essentiel Alzheimer
Informez • Orientez • Écoutez

Avec le soutien de malakoff humanis ingre-afico

POUR TOUTE QUESTION :
Appelez au 31 50 ou écrivez à essentielalzheimer@med-alz.org

La plateforme "Essentiel Alzheimer"

La Fondation Médéric Alzheimer lance Essentiel Alzheimer, un centre de ressources 3-en-1 pour les proches et les professionnels qui accompagnent une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer.

[Présentation de la plateforme](#)

Un dispositif articulé autour de trois outils complémentaires

Essentiel Alzheimer est une plateforme de référence qui accompagne les aidants à **chaque étape de la maladie**, avec des informations fiables, pratiques et immédiatement utiles, grâce à :

- **un site internet** de référence pour centraliser les ressources fiables et pratiques ;
- **une ligne d'information** tenue par une assistante sociale spécialisée pour un accompagnement personnalisé : **31 50 (numéro gratuit)** ou 01 56 79 18 24 ;
- **une application mobile** (disponible sur **iOS** et **Android**) pour faciliter l'accès aux informations à tout moment.

Lien vers la Plateforme
"Essentiel Alzheimer"

CODES 30

15 rue Sainte Anne, 30900, NIMES

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

