

**30 OCTOBRE  
JOURNÉE  
DES PROCHES  
AIDANTS  
VAUD**

# Proches aidants : trouver son rythme



## Proches aidant-e-s : pouvoir s'accorder du temps pour se ressourcer

C'est le souhait que nous formulons à l'occasion de la journée inter-cantonale du 30 octobre 2016 à laquelle participent nos six cantons.

Comme en 2015, cette journée sera l'occasion de souligner la contribution des proches aidant-e-s en faveur des personnes de leur entourage atteintes dans leur santé ou leur autonomie et de saluer leur engagement.

En 2016, notre message s'adresse aux proches : il est indispensable de pouvoir prendre soin de soi pour prévenir l'épuisement.

Dans chaque canton, des soutiens peuvent être sollicités afin de s'accorder du temps et de se ressourcer.

### Les conseillères et conseillers d'État

Pierre-Yves Maillard (VD), Mauro Poggia (GE), Anne-Claude Demierre (FR), Jacques Gerber (JU), Laurent Kurth (NE), Esther Waeber-Kalbermatten (VS)

### LES BOULANGERS

#### AVEC LES PROCHEs AIDANT-E-S

En distribuant le sachet de pain aux couleurs de la campagne, l'Association romande des artisans boulangers-pâtisseries-confiseurs se mobilise à nouveau à l'occasion de la journée inter-cantonale des proches aidant-e-s. Nous les remercions chaleureusement pour leur engagement!

*« S'accorder un peu de temps, c'est s'autoriser à exister auprès de la personne accompagnée. Faire seul-e ou avec d'autres, une activité de loisir permet de maintenir son mental et son physique! Comme des bulles d'air qui ne demandent qu'à pétiller quand le besoin s'en fait ressentir. »*

PHILIPPE JEANNERET PARRAIN DE LA JOURNÉE

DES PROCHEs AIDANT-E-S

## LES PROCHEs AIDANT-E-S AU LAUSANNE MARATHON!

Bravo!

### STANDS ET ANIMATIONS

Le **28 octobre**, de 15h à 19h, et le **29 octobre**, de 10h à 19h30, sous la tente Marathon Expo, à la place de la Navigation, le stand «proches aidant-e-s» vous propose informations et animations.

Le **29 octobre**, à l'occasion des courses des enfants et de la marche PINK-Challenge, notre stand s'installe de 13h à 16h à la place de Milan pour accueillir sportifs, familles et ami-e-s avec des boissons, des jeux et un photomaton amusant.

Le **30 octobre**, le stand «proches aidant-e-s» se déplace à l'arrivée du marathon, place du Port d'Ouchy, entre 9h45 et 17h30 pour une rencontre avec les autorités cantonales et les sportifs de l'équipe «proches aidant-e-s», avec informations, apéritif et photomaton amusant.

*Avec la participation sportive de Philippe Jeanneret et de l'équipe «proches aidant-e-s» composée de plus de 400 personnes issues d'organismes de soutien.*



BIEN-VENUE

du **25 octobre au 10 novembre**  
**CONFÉRENCES** AVEC DES PERSONNALITÉS ET DES PROFESSIONNEL-LES RENOMMÉ-E-S, **BRUNCH, CONCERT, ESPACES D'ÉCOUTE, STANDS D'INFORMATION, THÉ DANSANT, ETC.**

Notamment à Lausanne, Aubonne, Échallens, Épalinges, Écublens, Nyon, Payerne, Orbe, Yverdon-les-Bains, Vevey.

Retrouvez tout le programme par région sur [www.vd.ch/proches-aidants](http://www.vd.ch/proches-aidants)



Pour toute information:  
**ESPACE PROCHEs**  
**0 800 660 660** (appel gratuit)



Tout-e proche aidant-e souhaitant participer aux activités peut solliciter, sans frais, les services de relève et de présence à domicile suivants:

- Association Alzheimer Vaud  
Alzami pro 021 324 50 40
- Pro Infirmis Vaud  
Service Phare relève à domicile pour les parents et les proches  
058 775 34 34
- Fondation Pro-XY 021 646 83 93
- Croix-Rouge vaudoise  
Relève bénévole pour proches aidants 021 340 00 99

# PROCHES AIDANT-E-S : TROUVER SON RYTHME

De nombreuses offres de soutien existent dans votre région. Des informations, des conseils, des services de relèvements ou encore des rencontres spécifiques, retrouvez l'ensemble des aides en consultant le site [www.vd.ch/proches-aidants](http://www.vd.ch/proches-aidants)

Vous pouvez également commander la brochure gratuite « Proche aidant tous les jours » à [info.sash@vd.ch](mailto:info.sash@vd.ch)

## CONSULTEZ LE PROGRAMME

[www.vd.ch/proches-aidants](http://www.vd.ch/proches-aidants)

[www.journee-proches-aidants.ch](http://www.journee-proches-aidants.ch)

## SUIVEZ-NOUS!

[facebook.com/journeeprochesaidants](https://facebook.com/journeeprochesaidants)

*Pour moi, « s'accorder du temps » signifie trouver des relais qualifiés et de confiance pour s'occuper de mon proche malade.* Delphine, 47 ans

*« S'accorder du temps », c'est avoir un moment de liberté et laisser mon fils s'épanouir au contact des autres.* Jacqueline, 38 ans

*« S'accorder du temps », c'est utile pour prendre du recul. Cela m'aide à me sentir mieux. Puis quand je suis avec ma maman, je suis entièrement à elle!* Pierre, 42 ans