

JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS – 30 OCTOBRE 2022

9 cantons, dont le Canton de Vaud, s'engagent ensemble pour cette journée en faveur des personnes proches aidantes. Participez vous aussi en témoignant votre reconnaissance aux personnes proches aidantes de votre entourage ! Trouvez des idées de soutien ou dites « Merci » sur www.journee-proches-aidants.ch

Vous êtes vous-même proche aidant et vous vous occupez régulièrement d'un proche atteint dans sa santé ou son autonomie ? Participez aux événements proposés et venez rencontrer et échanger avec celles et ceux qui vivent une situation similaire à la vôtre. Nous nous réjouissons de partager avec vous des moments inoubliables.

Vous êtes proche aidant et souhaitez du soutien dans votre quotidien ?

Appelez notre hotline **0800 660 660**

Renseignez-vous sur www.vd.ch/proches-aidants



Message des Conseillères et Conseillers d'État

En Suisse, 1 personne sur 4 est proche aidante. Chacune et chacun d'entre nous est susceptible de connaître dans son entourage une personne proche aidante ou d'accompagner, à un moment donné, un-e proche atteint-e dans sa santé ou son autonomie.

À l'occasion de la **journée intercantonale des proches aidant-e-s, le 30 octobre**, nous invitons chaque citoyenne et citoyen à **prendre du temps** avec ces personnes qui s'engagent auprès de leurs proches en y mettant tout leur cœur et toute leur énergie. Au travers de petits gestes, vous pouvez montrer votre **reconnaissance** : leur envoyer un mot, leur offrir une petite attention, aller boire un café ou prêter une oreille bienveillante. C'est l'occasion de leur permettre de souffler un peu en leur rappelant qu'il est crucial de **penser aussi à soi**, de se ressourcer et de ne pas négliger les signes de fatigue.

Les personnes proches aidantes jouent un **rôle déterminant** dans notre société. Par cette **démarche collective**, nous encourageons tout un chacun à **se mobiliser** pour rendre ces personnes plus visibles et valoriser leur engagement au quotidien.

Les reconnaître et les soutenir, c'est aussi rendre explicite cette reconnaissance par des mesures concrètes, citoyennes ou étatiques, visant à les soulager. Chacune et chacun d'entre nous peut leur apporter un **« coup de pouce »**, en participant par exemple à certaines de leurs tâches quotidiennes ou en leur offrant un moment de répit.

En partageant vos histoires sur les réseaux sociaux avec le **#merciprochaidant**, vous pouvez inspirer d'autres personnes à rejoindre ce mouvement solidaire.

Nous comptons sur vous et disons **#merciprochaidant**.

Les Conseillères et Conseillers d'État des 9 cantons partenaires :

Rebecca Ruiz (VD), Mauro Poggia (GE), Philippe Demierre (FR), Nathalie Barthoulot (JU), Laurent Kurth (NE), Mathias Reynard (VS), Raffaele De Rosa (TI), Pierre Alain Schnegg (BE), Peter Peyer (GR).

Hugo est proche aidant
comme 1 personne sur 4 en Suisse



Anna est proche aidante
comme 1 personne sur 4 en Suisse



Programme du Canton de Vaud
du 26 octobre au 1^{er} novembre 2022

JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS



Julia est proche aidante
comme 1 personne sur 4 en Suisse



Nicole est proche aidante
comme 1 personne sur 4 en Suisse



Journée d'engagement en faveur des personnes proches aidantes – 9 cantons partenaires



Journée des proches aidants :
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Tous les événements sont gratuits.
Les événements peuvent être sujets à des modifications.
Merci de consulter notre site qui est tenu régulièrement à jour :
www.journee-proches-aidants.ch



MERCREDI 26 OCTOBRE

11h30 - 15h00    
ÉCHANGEONS AUTOUR D'UN BRUNCH

CAT Saisons
Chez Besson 10, 1346 Les Bioux
Rejoignez-nous pour un moment convivial autour de produits du terroir. Possibilité de bénéficier d'un massage détente et d'échanger avec des professionnels, un assistant social et un ergothérapeute, à disposition pour vous !
Inscription demandée : 021 845 18 56 ou beatrice.brisebois@psvj.ch
Organisé par le Pôle Santé Vallée de Joux, en collaboration avec Alzheimer Vaud, Caritas Vaud et Pro Senectute

13h45-15h45    
À 4 MAINS DANS LA PÂTE

CAT Maillefer, Rez-de-chaussée
Chemin de Maillefer 125, 1018 Lausanne
Notre chef pâtissier vous propose un atelier «biscuits de saison» à faire en duo entre le bénéficiaire et le proche aidant. Cet atelier est également ouvert aux proches qui ne connaissent pas le Centre d'accueil temporaire. Il sera suivi par une dégustation et un goûter. Venez passer un moment agréable avec nous.
 021 512 32 90 | info@fbg.ch | www.fbg.ch
Organisé par le CAT Maillefer de la Fondation Bois-Gentil, en collaboration avec Alzheimer Vaud

16h00 - 17h30    
METTONS LE BIEN-ÊTRE AU PROGRAMME !

EMS Sauvabelin, Salle d'animation, Rez-de-chaussée
Route du Pavement 20, 1018 Lausanne
Découvrez des activités et des espaces qui contribuent au bien-être de chacun, en compagnie de notre référente du bien-être, Digna Gosende. Un apéritif vous sera servi à l'issue de la présentation.
 021 512 34 00 | info@fbg.ch | www.fbg.ch
Organisé par l'EMS Sauvabelin de la Fondation Bois-Gentil, en collaboration avec la Fondation Pro-XY

18h00 - 21h00    
PRENEZ UNE SOIRÉE POUR VOUS, ON S'OCCUPE DE TOUT !

Mont-Calme, Cafétéria
Rue du Bugnon 15, 1005 Lausanne
Laissez-nous prendre soin de vous grâce à un massage ou venez simplement échanger et vous informer sur les aides utiles pour vous soutenir. Différents stands à découvrir. Un apéritif dînatoire suivra ce temps de détente.
Inscription demandée : 021 620 72 72 ou clemence@fondation-clemence.ch
Organisé par la Fondation Clémence, site du Bugnon, en collaboration avec HévivA - CMS

JEUDI 27 OCTOBRE

18h00 - 20h30    
PROJECTION DU FILM
« LA FORÊT DE MON PÈRE »
SUIVI D'UN DÉBAT/ÉCHANGE

Cinéma Capitole
Rue Neuve 5, 1260 Nyon
Quand une famille aimante est confrontée à la maladie psychique du père. Un film avec Ludivine Sagnier, Alban Lenoir, Léonie Souchaud, Mathis Bour, Saskia Dillais de Melo.
Fiction | 2019 | 87 mn.
La projection sera suivie d'un débat/échange avec des intervenants du domaine de la psychiatrie.
Nombre de places limité (50)
 021 643 16 60
laberge@graap.ch | www.graap.ch
Organisé par le Graap-Fondation et le comité COUAC de l'Hôpital de Prangins/CHUV département de psychiatrie

18h00 - 21h00    
LES PROCHES ET NOUS

Salle polyvalente
Avenue des Cerisiers 3, 1462 Yvonand
Venez découvrir le projet pilote de « Village Solidaire » à Yvonand, mené par Pro Senectute. À cette occasion, des offres seront présentées, comme le Centre d'accueil temporaire, le CMS et les appartements protégés pour seniors, Entour'Âge. Suivi d'un apéritif.
 058 450 30 30 | cmsnv@avasad.ch
www.cms-vaud.ch
Organisé par l'ASPMAD, en collaboration avec la Fondation SAPHIR et Entour'Âge

VENDREDI 28 OCTOBRE

13h00 - 17h00   
À LA RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS

GHOL, Hôpital de Nyon, Hall d'entrée du bâtiment principal
Chemin Monastier 10, 1260 Nyon
Venez échanger avec des professionnels pour vous informer des aides existantes et partager vos préoccupations afin de mieux vivre votre quotidien.
 022 994 61 54 | prochesaidants@ghol.ch
www.ghol.ch | www.facebook.com/hopitauxghol
Organisé par le GHOL, en collaboration avec Pro Senectute

17h30 - 20h30    
PROCHE AIDANT ? PARLONS-EN

CAT Les Palmiers
Avenue du Rond-Point 1, 1006 Lausanne
Venez partager votre expérience avec d'autres proches aidants dans le cadre d'un atelier ludique et autour d'un apéritif dînatoire.
Inscription demandée : 021 617 33 70 ou cat.palmiers@fondation-clemence.ch
 www.fondation-clemence.ch
Organisé par la Fondation Clémence, en collaboration avec le CMS Ouchy de la FSL et Alzheimer Vaud

SAMEDI 29 OCTOBRE

11h00 - 14h00   
PROCHES ENSEMBLE

Salle du Battoir
Chemin de la Forêt 1A, 1042 Assens
Brunch, démonstration de fabrication de Taillés, animation musicale : autant de moments conviviaux et de partage, en présence du **parrain de la journée M. Philippe Jeanneret**.
Un espace pour des échanges privilégiés est prévu à bord du bus de Pro Senectute, en présence de professionnels.
Inscription demandée jusqu'au 21 octobre au CMS d'Échallens : 021 886 16 20 | www.cms-vaud.ch
Organisé par APROMAD et le CMS d'Échallens, en collaboration avec la Fondation Pro-XY, la Fondation Les Châteaux et Pro Senectute

DIMANCHE 30 OCTOBRE

10h00 - 12h00    
PROJECTION DU FILM
« LES MÈRES VEILLEUSES »

Cinéma CityClub Pully
Avenue de Lavaux 36, 1009 Pully
Venez visionner le film de Vanessa Gauthier qui retrace l'histoire de deux mères dont l'enfant est atteint d'un diabète de type 1. La projection sera suivie d'un moment d'échange convivial.
Inscription demandée : 021 657 19 20 ou via le formulaire en ligne : <https://www.diabetevaud.ch/agenda/lesmeresveilleuses/>
 021 711 31 91 | info@diabetevaud.ch
www.diabetevaud.ch/agenda
Organisé par diabètevaud, en collaboration avec le Groupement romand des parents d'enfants diabétiques et le CHUV, avec la Consultation psychologique pour les proches aidants

10h00 - 13h00   
CROSS DES PAPILLONS, DÉDIÉ AUX PROCHES AIDANTS

Grande Salle de Cronay
Rue du Battoir 7, 1406 Cronay
Venez soutenir et encourager les quelques 300 sportifs sur la ligne de départ ou tout au long du parcours de 11,5 km ! Des stands d'informations seront également présents sur place.
 crossdespapillons@gmail.com
www.crossdespapillons.ch
Organisé par USY Athlétisme, en collaboration avec le Réseau Santé Nord-Broye

10h15 - 16h00    
VENEZ CRÉER UNE ŒUVRE D'ART AU MCBA !

Musée Cantonal des Beaux-Arts, Atelier des publics, Plateforme 10
Place de la Gare 16, 1003 Lausanne
ProcheConnect vous invite à vivre une expérience au musée en compagnie de votre proche en situation de handicap. Le MCBA vous propose une expérience artistique adaptée à tout type de handicap. Partez à la découverte de trois oeuvres du musée, en compagnie de médiatrices culturelles. À vous ensuite de créer une oeuvre en atelier en vous inspirant de votre tableau préféré ! Deux ateliers à choix sont proposés : 10h15 - 11h45 et 14h30 - 16h00.
Tous les proches aidants sont invités pour un moment convivial à l'apéritif au restaurant Le Nabi dès 16h00.
Inscription demandée à l'atelier, à l'apéritif ou aux deux : 058 775 34 59, par e-mail : info@procheconnect.ch ou via le formulaire en ligne : www.procheconnect.ch/ateliers
 058 775 34 34 | vaud@proinfirmis.ch
Organisé par Pro Infirmis, en collaboration avec le Musée Cantonal des Beaux-Arts

13h00 - 18h00 
HISTOIRES DE PROCHES, DÉCOUVERTES ET SURPRISES !

Hôtel Roc & Neige
Route des Monnaies 46, 1660 Château-d'Oex
Au programme : Un témoignage de proche aidante, un atelier du Passeport sensoriel, une présentation de l'art-thérapie, des illustrations humoristiques des temps forts de l'après-midi, une séance de dédicaces clôturera la rencontre.
À offrir : des bons-cadeaux aux proches aidants de votre entourage.
Inscription demandée : 079 159 38 67 ou valerie.berney.andrez@avasad.ch
Organisé par Centre Info-Entraide Vaud, en collaboration avec l'Association de proches aidants, le CMS/Pôle santé du Pays-d'Enhaut, la Fondation Pro-XY/Antenne du Pays-d'Enhaut

14h30 - 16h30    
UNE BULLE MUSICALE RIEN QUE POUR VOUS !

CAT Les Jardins du Couchant
Chemin des Saules 4b, 1260 Nyon
Venez profiter d'un après-midi en musique grâce à Martial Kenel qui vous propose un moment piano-bar, reprenant les airs les plus connus des ballades jazz et de la chanson française. Un moment de partage est prévu pendant l'entracte.
Inscription demandée : 022 361 03 49 ou admin@catnyon.ch
Organisé par le CAT Les Jardins du Couchant et la Fondation du Midi, en collaboration avec la Fondation Pro-XY et le Réseau Santé La Côte

LUNDI 31 OCTOBRE

11h30 - 12h30    
DES BANCs POUR SE REPOSER ET S'INFORMER

Hôpital Riviera-Chablais et Espace Santé Rennaz, devant l'entrée principale des deux bâtiments
Route du Vieux-Séquoia 20, 1847 Rennaz
Deux bancs dédiés aux proches aidants seront inaugurés. Ces bancs sont là pour rappeler aux proches la nécessité et l'importance de faire une pause, de s'informer en se référant à la plaquette sur les bancs ainsi que pour les remercier de leur engagement.
 021 967 22 67 | info@rshl.ch
www.facebook.com/reseausantehautleman
Organisé par le Réseau Santé Haut Léman, en collaboration avec l'Hôpital Riviera-Chablais, l'Espace Santé Rennaz, ASANTE SANA et la Commune de Rennaz

16h00-17h30    
ACCORDEZ-VOUS UNE RESPIRATION

EMS Petit-Flon, Salle du restaurant le Tournesol, Rez-de-chaussée
Chemin du Petit-Flon 49, 1018 Lausanne
Nous vous invitons à découvrir la yogathérapie, qui allie corps et esprit. Elle répond aux besoins de chacun et permet de retrouver l'équilibre au sein de son corps et de son être dans sa globalité. Notre yogathérapeute, Madame Jacquier Mena, joindra la théorie à la pratique lors d'une séance de démonstration. La séance sera suivie d'un apéritif.
 021 512 32 00 | info@fbg.ch | www.fbg.ch
Organisé par l'EMS de la Fondation Bois-Gentil, en collaboration avec l'Association de proches aidants

MARDI 1^{er} NOVEMBRE

17h00 - 21h00    
TOI + MOI

CAT KANUMERA/ APREMADOL, 2ème étage
Avenue du 14 Avril 12, 1020 Renens
En présence de **Madame Rebecca Ruiz, Conseillère d'État**, découvrez la Fondation Marina Cuennet-Mauvernay qui soutient l'accès à l'offre du Centre d'accueil temporaire à des proches aidants pour les soulager. À cette occasion se tiendra un atelier de réflexologie, une exposition photos réalisée par des proches aidés, la présentation du film « Réaliser des rêves » ainsi qu'un repas convivial.
Inscription demandée : 021 671 14 17 ou mpinto@fondationlaprimeroise.ch
Organisé par la Fondation Primeroise (CAT Kanumera, Passiflore et Meridienne), en collaboration avec APREMADOL

MERCREDI 30 NOVEMBRE

LA TABLE DE GAËL
Pinte vaudoise, Pully
GastroVaud offre aux proches aidants (dès 15 ans) un cours de cuisine spécial menu de fêtes de fin d'année.
Nombre de places limité.
Inscription demandée jusqu'au 30 octobre : procheaidant@vd.ch
Organisé par GastroVaud