

## 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](http://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](http://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<sup>er</sup> 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](http://www.journee-proches-aidants.ch)



## MERCREDI 26 OCTOBRE

### 11h30 - 15h00 P P\$ 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](mailto:beatrice.brisebois@psvj.ch)  
*Organisé par le Pôle Santé Vallée de Joux, en collaboration avec Alzheimer Vaud, Caritas Vaud et Pro Senectute*

### 13h45-15h45 P P\$ 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.  
**i** 021 512 32 90 | [info@fbg.ch](mailto:info@fbg.ch) | [www.fbg.ch](http://www.fbg.ch)  
*Organisé par le CAT Maillefer de la Fondation Bois-Gentil, en collaboration avec Alzheimer Vaud*

### 16h00 - 17h30 P P\$ 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.  
**i** 021 512 34 00 | [info@fbg.ch](mailto:info@fbg.ch) | [www.fbg.ch](http://www.fbg.ch)  
*Organisé par l'EMS Sauvabelin de la Fondation Bois-Gentil, en collaboration avec la Fondation Pro-XY*

### 18h00 - 21h00 P P\$ 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](mailto:clemence@fondation-clemence.ch)  
*Organisé par la Fondation Clémence, site du Bugnon, en collaboration avec HéviVA - CMS*

## JEUDI 27 OCTOBRE

### 18h00 - 20h30 P P\$ 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)  
**i** 021 643 16 60  
[laberge@graap.ch](mailto:laberge@graap.ch) | [www.graap.ch](http://www.graap.ch)  
*Organisé par le Graap-Fondation et le comité COUAC de l'Hôpital de Prangins/CHUV département de psychiatrie*

### 18h00 - 21h00 P P\$ 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.  
**i** 058 450 30 30 | [cmsnv@avasad.ch](mailto:cmsnv@avasad.ch) | [www.cms-vaud.ch](http://www.cms-vaud.ch)  
*Organisé par l'ASPMAD, en collaboration avec la Fondation SAPHIR et Entour'Âge*

## VENDREDI 28 OCTOBRE

### 13h00 - 17h00 P P\$ 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.  
**i** 022 994 61 54 | [prochesaidants@ghol.ch](mailto:prochesaidants@ghol.ch) | [www.ghol.ch](http://www.ghol.ch) | [www.facebook.com/hopitauxghol](https://www.facebook.com/hopitauxghol)  
*Organisé par le GHOL, en collaboration avec Pro Senectute*

### 17h30 - 20h30 P P\$ PROCHE AIDANT ? PARLONS-EN

**CAT Les Palmiers, Rez-de-chaussée**  
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@montcalme.ch](mailto:cat.palmiers@montcalme.ch)  
**i** [www.clemence.ch](http://www.clemence.ch)  
*Organisé par la Fondation Clémence, en collaboration avec le CMS Ouchy de la FSL et Alzheimer Vaud*

## SAMEDI 29 OCTOBRE

### 11h00 - 14h00 P 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](http://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 P P\$ 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/>  
**i** 021 711 31 91 | [info@diabetevaud.ch](mailto:info@diabetevaud.ch) | [www.diabetevaud.ch/agenda](http://www.diabetevaud.ch/agenda)  
*Organisé par diabetevaud, en collaboration avec le Groupement romand des parents d'enfants diabétiques et le CHUV, avec la Consultation psychologique pour les proches aidants*

### 10h00 - 13h00 P 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.  
**i** [crossdespapillons@gmail.com](mailto:crossdespapillons@gmail.com) | [www.crossdespapillons.ch](http://www.crossdespapillons.ch)  
*Organisé par USY Athlétisme, en collaboration avec le Réseau Santé Nord-Broye*

### 10h15 - 16h00 P P\$ 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 œuvres du musée, en compagnie de médiatrices culturelles. À vous ensuite de créer une œuvre 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](mailto:info@procheconnect.ch) ou via le formulaire en ligne : [www.procheconnect.ch/ateliers](http://www.procheconnect.ch/ateliers)  
**i** 058 775 34 34 | [vaud@proinfirmis.ch](mailto:vaud@proinfirmis.ch)  
*Organisé par Pro Infirmis, en collaboration avec le Musée Cantonal des Beaux-Arts*

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

**Hôtel Roc & Neige**  
Route des Monnaires 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](mailto: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 P P\$ 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](mailto: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 P P\$ 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.  
**i** 021 967 22 67 | [info@rshl.ch](mailto:info@rshl.ch) | [www.facebook.com/reseausantehautleman](http://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 P P\$ 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.  
**i** 021 512 32 00 | [info@fbg.ch](mailto:info@fbg.ch) | [www.fbg.ch](http://www.fbg.ch)  
*Organisé par l'EMS de la Fondation Bois-Gentil, en collaboration avec l'Association de proches aidants*

## MARDI 1er NOVEMBRE

### 17h00 - 21h00 P P\$ 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@fondationlaprimrose.ch](mailto:mpinto@fondationlaprimrose.ch)  
*Organisé par la Fondation Primrose (CAT Kanumera, Pasiflore 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](mailto:procheaidant@vd.ch)  
*Organisé par GastroVaud*

**i** Informations pour le public  
**P** Parking gratuit  
**P P\$** Parking payant  
**i** Transports publics à proximité  
**i** Accessibilité pour personnes à mobilité réduite



Pour en faciliter la lecture, le masculin générique est employé dans ce programme.