

# Journée des proches aidants

Un proche aidant est un membre de la famille, ami, voisin qui consacre régulièrement de son temps à assister un proche atteint dans sa santé et son autonomie. Il permet à ce dernier de préserver sa vie sociale, son quotidien, et son habitation et lui procure beaucoup de joie et de satisfaction.

## Suis-je un proche aidant ?

Vous rendez visite tous les jours à votre tante malade ? Vous faites les courses pour votre voisine âgée ? Votre enfant handicapé vous demande une attention constante ? C'est souvent l'engagement d'un proche qui permet aux personnes atteintes dans leur santé et leur autonomie de pouvoir continuer à vivre chez elles.

Aider une personne dépendante c'est faire face à de nouvelles tâches et responsabilités, gérer l'imprévu, adapter continuellement son organisation et son travail, vivre de fortes émotions qui peuvent conduire à un épuisement et un isolement social (« je n'ai plus le temps de voir mes amis » entend-on par exemple), parfois à des difficultés professionnelles et financières.

## Alors que faire ?

La journée des proches aidants vise à nous informer (car nous sommes ou serons tous concernés tôt ou tard) sur les ressources et les prestations de soutien disponibles : démarches administratives, conseil social, répit (relève à domicile ou séjours en foyer), partage d'expérience (groupes d'entraide).

Chaque année, la journée du 30 octobre est ainsi dédiée aux proches aidants et permet de développer et mettre en avant les aides et les services de soutien à disposition.

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

## Et à Ecublens ?

Le 30 octobre de 12h à 13h30, une conférence publique est organisée à l'EMS Clair-Soleil à l'attention des proches aidants. Le projet cantonal « proches aidants » et les activités de différents partenaires vous seront présentés autour de ce thème :

- Présentation du Projet cantonal Proches aidants
- Le rôle et les activités du CMS (centre médico-social)
- Quartiers solidaires avec Pro Senectute

- Garder son autonomie quand la vue baisse, Fondation Asile des aveugles
- Ecublens, commune solidaire

L'horaire a été choisi afin de pouvoir accueillir le maximum de participants concernés par le thème des proches aidants, et nous espérons vous retrouver nombreux à cette conférence qui sera suivie d'un apéritif.

Le saviez-vous ?



Situé à la place Pépinet 1 à Lausanne, « Espace Proches » est un Centre d'information et de soutien pour tous les proches et les proches aidant-e-s du canton de Vaud.

Permanence gratuite 0800 660 660  
[www.espaceproches.ch/](http://www.espaceproches.ch/)

**Conférence publique**  
Vendredi 30 octobre de 12h00 à 13h30

**« Moi, je veux rester à la maison ! »**  
Autonomie, entrée en EMS : les défis des seniors et de leurs proches

EMS Clair-Soleil  
rue de la Pierre 7  
Ecublens

**Entrée libre**  
Un apéritif suivra la conférence

50 OCTOBRE  
JOURNÉE  
DES PROCHES  
AIDANTS

proches aidants | Canton de Vaud | ECUBLENS | 55+ d'Ecublens | EMS Clair-Soleil Fondation Asile des aveugles  
[www.asile-aveugles.ch](http://www.asile-aveugles.ch)