



Renouveau

Avril 2026

Chères personnes proches aidantes,
Chères membres,
Chers partenaires,

La nature se réveille, les jours s'allongent, le printemps nous invite à prendre conscience de nos forces intérieures.

Cet élan printanier est aussi l'occasion de se reconnecter à l'essentiel et de se rappeler que, même dans les moments exigeants, des ressources existent et des solidarités se tissent.

C'est dans cet esprit de partage et d'engagement collectif que nous sommes heureux de vous transmettre quelques informations, dont deux rendez-vous majeurs à ne pas manquer.

Assemblée générale

20 mai 2026



Mercredi 20 mai 2026 à 18h00
Lausanne

Venez échanger sur les actions menées, les projets à venir et contribuer activement à la vie de notre association. Votre présence est précieuse pour faire grandir notre voix collective.

L'ordre du jour de la séance ainsi que le procès-verbal de l'assemblée précédente seront transmis par mail avec la convocation officielle aux membres cotisants.



La **6ème édition** de la journée thématique Proches Aidant.e.s aura lieu le **8 octobre 2026**, au nouveau campus de HESAV à Lausanne.

Une journée dédiée aux échanges, à la formation et à la reconnaissance du rôle des personnes proches aidantes, organisée en partenariat avec HESAV, la Croix-rouge vaudoise et Espace Proche.

Le programme est en cours de construction et sera diffusé d'ici la fin du mois de juin.



Le rôle de personne proche aidante s'accompagne souvent d'une charge mentale et physique importante. Le yoga offre un espace de ressourcement précieux pour :

- Réduire le stress et l'anxiété liés aux responsabilités quotidiennes.
- Soulager les tensions physiques, notamment les douleurs dorsales fréquentes lors de l'accompagnement.
- Retrouver un souffle et un moment pour soi, essentiels pour prévenir l'épuisement.
- Renforcer la résilience émotionnelle face aux défis de l'accompagnement d'un.e proche.

Ce questionnaire vise à évaluer votre intérêt pour des séances de yoga adaptées aux personnes proches aidantes. Vos réponses nous aideront à structurer l'offre idéale (Lieu, fréquence, format et tarif) pour répondre à vos besoins.

[Vers le questionnaire](#)



Formation

Concilier vie professionnelle et rôle de proche aidant.e

Construite et animée par des membres de notre comité, cette formation pratique, organisée par Movendo (institut de formation de syndicats), vous donnera des clés pour harmoniser votre activité professionnelle et votre rôle d'aidant.e.

- **Date** : 18 et 19 juin 2026
- **Lieu**: Cully, Hôtel Lavaux

Non-membre de Movendo ou d'un syndicat ? Contactez-nous directement pour explorer ensemble les solutions d'inscription et de financement adaptées à votre situation.

[Inscription et programme complet](#)

Cours en ligne Ecole-club Migros



L'École-Club Migros propose un cycle de cours en ligne spécialement conçus pour outiller les personnes proches aidantes.

- **Webinaire d'introduction** : Les bases pour bien démarrer votre rôle d'aidant.

- **Module 1 : Comprendre et accompagner la démence** – Appréhender la maladie et adapter la communication.
- **Module 2 : Le changement de rôle** – Gérer la transition relationnelle avec son proche.
- **Module 3 : La prise en charge de soi** – Prévenir l'épuisement et préserver son propre espace.

Nous n'avons pas encore eu l'occasion de suivre cette formation ou d'avoir des retours, mais il nous semblait tout de même important de vous transmettre cette ressource.

Programme et inscription



Accompagner un proche atteint de troubles neurocognitifs, avec ou sans diagnostic, soulève de nombreuses questions, fatigue parfois, et peut isoler.

C'est pourquoi Alzheimer Vaud organise une soirée conviviale dédiée aux proches aidants.

Lieu: Le Lacustre, Lausanne Ouchy

Date: jeudi 30 avril 2026 dès 18h00

Pourquoi venir ?

- 🌸 échanger avec d'autres proches aidants
- 🌸 obtenir des informations et des conseils
- 🌸 découvrir les ressources disponibles dans le canton de Vaud
- 🌸 faire connaissance avec une partie de l'équipe d'Alzheimer Vaud

Cette soirée est rendue possible notamment grâce au soutien de la Fondation Marina Cuennet-Mauvernay. Madame Nicole Piguet, membre du conseil de fondation, sera présente et pourra, si besoin, vous orienter vers un éventuel soutien financier.

Entrée libre – sans inscription

SCOHPICA -Proches Aidant.e.s



Comprendre les trajectoires et
expériences des proches aidant.e.s

Le projet SCOHPICA-PA vise à comprendre les expériences des proches aidant.e.s (PA) en Suisse au fil du temps, et l'influence de l'aide offerte sur le déroulement de leur vie et sur leur bien-être. Vous êtes PA ? Vous voulez que le grand public et les politiques soient mieux informés de ce que vous vivez ? Alors participez chaque année à SCOHPICA-PA pour faire connaître régulièrement vos expériences et ainsi influencer la mise en place de mesures adaptées visant à soutenir les PA à moyen et long terme.

[Lien vers le questionnaire](#)

Le 23 avril prochain, de 12h30 à 13h30, les premiers résultats de cette collecte de données seront présentés en ligne. Les intervenant.e.s discuteront avec le public des enseignements que l'on peut en tirer à ce stade, ainsi que de la portée et des opportunités offertes par le projet. Cette réunion est ouverte à toute personne intéressée.

[Lien d'accès à la conférence](#)

Soutenir nos actions
S'associer pour s'entraider



La force de notre association réside dans sa capacité à rassembler les personnes proches aidantes autour d'un objectif commun : ne plus rester isolé face aux défis du quotidien. Votre soutien financier ne sert pas seulement à financer des projets, il consolide avant tout un réseau d'entraide concret.

Grâce à vous, nous pouvons maintenir des espaces de parole, organiser des événements de sensibilisation et d'information et créer du lien entre celles et

ceux qui vivent des situations similaires. C'est ensemble, en mutualisant nos expériences et nos ressources, que nous parvenons à alléger le poids de l'aidance et à faire valoir nos droits collectifs.

Pour devenir membre, faire un don ou verser votre cotisation annuelle, rendez-vous sur notre site internet.

Par ici



Ruelle du Bas de Bans 12
1115 Vullierens



**TWINT maintenant aussi
disponible**

0800 77 88 00
info@proches-aidants.ch
www.proches-aidants.ch

