

'espace proches,

nous vous aidons à aider

HOTLINE GRATUITE

 **0800 660 660**

**INFORMATION, ORIENTATION ET SOUTIEN
AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES
DANS LE CANTON DE VAUD**



WWW.ESPACEPROCHES.CH



POUR LES PROCHES AIDANT·E·S ET POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S



Dans le canton de Vaud, près de **120 000 personnes sont proches aidantes**. Espace Proches est leur interlocuteur privilégié.

Espace Proches est une porte d'entrée vers le réseau vaudois d'organismes de soutien aux personnes proches aidantes.

Nos prestations s'adressent aux proches aidant·e·s, à leur entourage, ainsi qu'aux professionnel·le·s concerné·e·s.



0800 660 660



J'étais complètement perdu dans les démarches administratives...

Maintenant, je suis aidé pour gérer tout ça.

GREG PREND SOIN DE SA FEMME
ATTEINTE D'UN CANCER

HOTLINE CANTONALE GRATUITE
☎ 0800 660 660

Qui est proche aidant·e ?

Toute personne qui **aide régulièrement un·e proche** fragilisé·e ou atteint·e dans son autonomie du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Professionnel·le·s concerné·e·s

Toutes les personnes qui, dans le cadre de leur activité professionnelle, sont **en lien direct ou indirect avec des proches aidantes** et peuvent avoir des questions ou chercher des solutions adaptées : domaines de la santé, du social, des ressources humaines et de l'entreprise, de l'éducation et de la formation, de la migration, des addictions et bien d'autres.



J'avais besoin de partager mes peurs...

J'ai trouvé un groupe de parole et je me suis sentie comprise.

NELLY VIT AVEC SON MARI
ATTEINT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

HOTLINE CANTONALE GRATUITE

 **0800 660 660**

**'espace
proches,**
nous vous aidons à aider



Nous aidons les
proches aidant-e-s et
les professionnel-le-s
à **trouver des
ressources** concrètes.

WWW.ESPACEPROCHES.CH

Vous êtes proche aidant-e

Prendre soin d'un parent, d'un-e conjoint-e, d'un enfant ou d'un-e autre proche fragilisé-e par la maladie, le handicap ou l'avancée en âge est souvent un engagement immense.

Devoir jongler entre vos responsabilités d'aidant-e et votre vie familiale, votre activité professionnelle ou vos études est exigeant et peut parfois sembler insurmontable.

Vous n'êtes pas seul-e.

Espace Proches vous aide à aider.



0800 660 660

Vous êtes un-e professionnel-le

En tant que professionnel-le de la santé, du social, de la formation, des ressources humaines ou de tout autre domaine, vous rencontrez des personnes proches aidantes, souvent sans qu'elles se définissent comme telles.

Vous jouez un rôle essentiel pour ouvrir la voie vers le soutien dont les personnes proches aidantes ont besoin.

En leur parlant d'Espace Proches et de sa Hotline **0800 660 660**, ou en leur transmettant cette brochure, vous contribuez à briser leur isolement et à leur permettre d'accéder rapidement aux aides disponibles.

POUR LES JEUNES PROCHES AIDANT·E·S

Vous êtes jeune... et vous aidez un·e de vos proches ?



En Suisse, 8% des enfants de 10 à 15 ans et près d'un·e jeune sur trois entre 15 et 24 ans sont proches aidant·e·s.

Un nombre important d'enfants et de jeunes adultes soutiennent régulièrement un parent, une sœur ou un frère vivant avec une maladie, un handicap ou des difficultés psychiques.

Aider aux tâches ménagères, aux soins, accompagner aux rendez-vous... **Pour beaucoup de jeunes, cela semble normal.** Pourtant, ces responsabilités peuvent être lourdes et avoir un impact important sur leur bien-être.

Ce rôle peut entraîner notamment :

- de la fatigue
- de l'anxiété
- un isolement social
- des difficultés scolaires
- des obstacles à la poursuite d'une formation ou au démarrage de la vie professionnelle

Ce vécu mérite d'être reconnu et entendu. Aucun·e jeune ne devrait y faire face seul·e.

Espace Proches est là pour écouter, informer et soutenir, gratuitement et en toute confidentialité.



Je n'osais pas en parler...

Aujourd'hui, ma famille est soutenue et je peux vivre ma vie.

THÉO ET SA PETITE SŒUR VIVENT AVEC UN PÈRE ALCOOLIQUE

HOTLINE CANTONALE GRATUITE

☎ 0800 660 660



0800 660 660



'espace proches,

nous vous aidons à aider

HOTLINE GRATUITE 0800 660 660

La Hotline cantonale d'Espace Proches **s'adresse à toutes et tous** : proches aidant-e-s et leur entourage, personnes aidées, professionnel-le-s, employeurs.

**Chaque appel est confidentiel
et le numéro est gratuit**

Si la situation est complexe, nous offrons des **entretiens personnalisés**, entièrement gratuits et confidentiels, en visioconférence, en présentiel ou par téléphone.

Notre équipe professionnelle du social et des soins infirmiers est à votre écoute pour **identifier** avec vous vos besoins et vos ressources, vous **informer** et vous **orienter** vers les **aides disponibles**.

Horaires de la Hotline d'Espace Proches

Lundi et mardi de 13h à 17h, mercredi, jeudi et vendredi de 8h à 12h

En dehors de ces horaires, il est possible de nous laisser un message sur le répondeur ou de nous envoyer un courrier électronique :

 info@espaceproches.ch



 Un **soutien sur mesure**, pensé pour celles et ceux qui aident sans compter.

SENSIBILISER

Promotion des droits et de la reconnaissance du rôle essentiel des personnes proches aidantes

En collaboration avec ses partenaires du réseau, Espace Proches mène des actions de sensibilisation destinées à mettre en lumière les nombreux défis rencontrés par les personnes proches aidantes, ainsi qu'à favoriser la reconnaissance de leurs droits et de leurs apports essentiels à la société.

Espace Proches mène des interventions dans les hautes écoles sociales ou de la santé, lors de journées thématiques, de conférences ou de formations au sein d'institutions socio-sanitaires et du monde de l'entreprise.

Celles-ci ont pour objectif d'ancrer la proche aidance comme une réalité incontournable des pratiques professionnelles et d'appuyer les organisations qui souhaitent mieux reconnaître, intégrer et soutenir les personnes proches aidantes dans leurs milieux de vie ou de travail.

Cet engagement vise à **faire évoluer les regards portés sur la proche aidance** et à mieux répondre aux besoins des personnes concernées.

 info@espaceproches.ch

'espace proches,

nous vous aidons à aider



 Chaque personne proche aidante mérite d'être **reconnue, informée et soutenue.**

 **0800 660 660**



AU CŒUR D'UN RÉSEAU DE PARTENAIRES

Depuis sa création en 2014, Espace Proches agit comme porte d'entrée vers le réseau vaudois de soutien aux personnes proches aidantes, en collaboration étroite avec les acteurs du domaine social et de la santé.

Association à but non lucratif et reconnue d'utilité publique, Espace Proches est membre d'Utilité Publique Vaud et siège notamment au sein de la Commission consultative de soutien aux proches aidant·e·s de l'État de Vaud, de la Plateforme de Coordination de la Relève à Domicile (PCRD) et de la plateforme du réseau seniors Agora Vaud.



Je pensais que je devais tout sacrifier...
Maintenant, je peux de nouveau sortir et avoir des loisirs.

CLARA VIT AVEC SA MÈRE ATTEINTE DE SCLÉROSE EN PLAQUES

HOTLINE CANTONALE GRATUITE
☎ 0800 660 660

Une association pilotée par, pour et avec notre réseau de partenaires

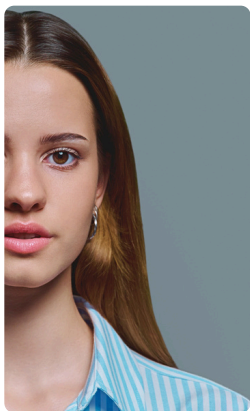


espace proches

Un engagement collectif ancré dans le terrain

Le Comité d'Espace Proches est depuis 2023 composé de représentant·e·s des principaux **organismes partenaires cantonaux engagés dans le soutien aux personnes proches aidantes**. Le Comité définit l'orientation stratégique et garantit la cohérence du travail de l'association.

Ce modèle de gouvernance participative et transversale favorise une implication directe des structures engagées auprès des publics visés et assure un dispositif cohérent, au plus près des besoins réels des proches aidant·e·s.



'espace proches,

nous vous aidons à aider

HOTLINE CANTONALE GRATUITE

☎ 0800 660 660

LUNDI ET MARDI : 13H-17H

MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI : 08H-12H

Place Pépinet 1 - 1003 Lausanne

WWW.ESPACEPROCHES.CH

