



Notre association

Pour une meilleure qualité de vie
et le bien-être des seniors

canton de Vaud

vd.prosenectute.ch

Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique. Elle emploie plus de 100 collaborateurs et peut compter sur le soutien de plus de 500 bénévoles et auxiliaires pour **offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois**.

Pour les personnes âgées depuis plus de 100 ans!

Pro Senectute Suisse a été fondée en 1917 et sa section vaudoise, Pro Senectute Vaud, en 1919, à une époque d'extrême précarité des aînés. Depuis, la situation des personnes âgées en Suisse a bien sûr évolué et le soutien apporté par Pro Senectute ne cesse de s'adapter aux nouveaux enjeux et aux nouveaux besoins. Fondamentalement, la mission reste cependant la même : contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite.

Pour en savoir plus sur notre organisation : vd.prosenectute.ch

5

valeurs de Pro Senectute Vaud :
la synergie, la proximité, le respect,
la confiance et la cohérence.

100

collaborateurs compétents et
enthousiastes contribuent à accomplir
la mission de l'association.

65%

au moins des dépenses de notre
association sont consacrées à
la fourniture des prestations en tant
que titulaire du label Zewo.

500

bénévoles s'engagent
régulièrement pour
améliorer la qualité de vie
des retraités vaudois.

Des prestations à disposition
de tous les seniors vaudois.



Pro Senectute Vaud



Un partenaire spécialisé pour
les collectivités, les organisations
et les entreprises.



Plus forts ensemble !



Après leur retraite, les seniors peuvent espérer vivre plus de vingt ans en bonne santé, selon les statistiques actuelles. Autant d'années pour savourer une nouvelle liberté retrouvée ! Bouger, apprendre, échanger, faire de nouvelles connaissances ou du bénévolat : les occasions sont nombreuses chez Pro Senectute Vaud, grâce à une offre variée pour répondre aux attentes de tout un chacun. Notre association est également présente pour tous les seniors et proches en difficulté ou en recherche de solutions, avec des professionnels à leur écoute, qui les soutiennent et orientent au mieux.

Si Pro Senectute Vaud est une référence pour de nombreux retraités, c'est aussi le partenaire incontournable en matière d'action sociale gérontologique pour les autorités sanitaires et sociales, cantonales et communales, ainsi que pour tout autre organe public ou privé en lien avec l'avance en âge.

L'ensemble des prestations à découvrir dans les pages qui suivent ne pourraient être menées sans le soutien de l'État de Vaud, des Communes et des nombreux donateurs, mais aussi des organismes privés avec lesquels nous collaborons régulièrement. Nous avons également la chance de bénéficier de l'engagement sans faille de collaborateurs salariés et bénévoles qui, jour après jour, mettent leur énergie et leurs compétences au service des personnes âgées.

Nous restons à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire et vous souhaitons une excellente lecture !



Laurent Wehri
Président



Tristan Gratier
Directeur

Des prestations à disposition de tous les seniors vaudois.

-  Info Seniors Vaud
-  Mouvement et sport
-  Service social
-  Culture et rencontre
-  Accompagnement
-  Excursions et séjours
-  Conférences Info-seniors et ateliers
-  Club de membres
-  Formation

Info Seniors Vaud ?

Info Seniors Vaud est un service d'information dans le domaine du social et de la santé destiné aux seniors vaudois et à leurs proches, ainsi qu'aux professionnels. Il est disponible gratuitement en tout temps sur la plateforme internet infoseniorsvaud.ch. Une collaboratrice expérimentée répond également aux questions en lien avec la retraite de manière personnalisée par e-mail, téléphone ou sur rendez-vous à l'**Espace Riponne, au centre de Lausanne**. Les questions abordées concernent diverses thématiques telles que l'habitat, les assurances sociales, le domaine juridique, les dispositions personnelles, le maintien à domicile, la santé ou les activités à la retraite.

INFO SENIORS VAUD

Info Seniors Vaud
021 641 70 70
info@infoseniorsvaud.ch
infoseniorsvaud.ch
pl. de la Riponne 5
1005 Lausanne

Nous conseillons, orientons et soutenons en cas de question ou problème.

Service social

Pour les seniors dès 60 ans en proie à des difficultés, Pro Senectute Vaud offre depuis de nombreuses années un **soutien absolument indispensable**. Les prestations du service social comprennent des conseils sur la retraite, un appui administratif, des aides financières, un soutien individuel, des indications sur les directives anticipées et les dispositions testamentaires, un lien avec l'animation socioculturelle et les services médico-sociaux.

Accompagnement

Pro Senectute Vaud propose un **accompagnement bénévole** qualifié pour un suivi mensuel portant sur les objets courants de la gestion administrative privée, mais également pour le partage d'**activités simples du quotidien** (promenade, jeux, lecture, discussions).

Conférences Info-seniors et ateliers

Chaque année, Pro Senectute Vaud organise de nombreuses **conférences publiques**, mais aussi des **ateliers pratiques**, dans les régions. Ces rencontres animées par des intervenants spécialisés permettent d'obtenir et d'échanger des informations sur des thématiques concernant les seniors et leurs proches ainsi que des clés pour **mieux vivre son quotidien**.

Listes des conférences Info-seniors et ateliers organisés dans votre région : **021 646 17 21**
vd.prosenectute.ch



Nous aidons les personnes âgées à se maintenir en forme physique et intellectuelle.

Formation

Être à la retraite ne signifie pas arrêter d'apprendre, que ce soit par nécessité ou simplement par intérêt. Pro Senectute Vaud propose **des cours adaptés aux besoins des seniors**, par exemple dans le domaine des nouvelles technologies.

Mouvement et sport

Pro Senectute Vaud permet à de nombreux seniors vaudois de pratiquer à **des tarifs accessibles** différentes disciplines axées sur **le plaisir et la convivialité** (gymnastique, marche, aquagym, danses de tous pays, Nordic Walking, raquette, entraînement urbain, DomiGym, yoga, Tai-chi). L'offre est élaborée pour répondre tant aux besoins des jeunes retraités qu'à ceux des plus âgés. Ces activités contribuent à **promouvoir la santé par le mouvement**.

Avec les cours de prévention des chutes « **Equilibr'Age** », Pro Senectute Vaud est également partenaire du dispositif cantonal « Pas à Pas + » d'Unisanté, qui vise la reprise et le maintien d'une activité physique favorable à la santé.

Nous proposons aux seniors une offre d'activités de loisirs adaptées pour rompre l'isolement, tisser des liens et profiter de la vie.

Excursions et séjours

Pour un jour ou une semaine, Pro Senectute Vaud permet aux aînés vaudois de sortir, **voyager et s'évader** tout au long de l'année. Cette offre s'adresse également aux personnes à mobilité réduite avec **une prise en charge et un retour à domicile**, en minibus. Des sorties sur mesure avec chauffeur sont également à la disposition des groupes qui souhaitent profiter d'une escapade, sans souci d'organisation.

Culture et rencontre

Pro Senectute Vaud organise dans les dix districts du canton des activités extrêmement appréciées par des milliers de seniors qui permettent de sortir de chez soi, **faire de nouvelles connaissances et profiter de moments de convivialité**.

Au programme : Tables conviviales, cours et rendez-vous créatifs, rendez-vous jeux, discussions thématiques, etc.

Grâce notamment à un réseau de bénévoles motivés, les seniors partent à **la découverte d'expositions ou de manifestations** et profitent d'espaces d'expression et d'échanges **autour des arts vivants ou plastiques**.

Au programme : Ciné-seniors, sorties socioculturelles, rendez-vous culture, etc.

Les programmes de Pro Senectute Vaud recensent l'ensemble des activités organisées dans toutes les régions.

Commandez **gratuitement** votre programme :
021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch

L'ensemble de notre offre est aussi disponible sur :
vd.prosenectute.ch/activites



Un partenaire spécialisé pour les collectivités, les organisations et les entreprises.



Vivre ensemble



AvantAge



Habitat adapté
et accompagné

Club de membres

Notre Club de membres a été lancé en 2019 à l'occasion du centième anniversaire de l'association, afin de faire bénéficier de **nombreux avantages** à nos adhérents, en échange d'une modeste contribution annuelle:

- Le magazine « ClubMag », parution deux fois par an.
- Des rabais sur des activités de Pro Senectute Vaud.
- Des offres exclusives proposées par nos partenaires.
- Des tarifs préférentiels auprès de conseillers spécialisés.
- Des événements pour rencontrer d'autres membres, échanger et nouer de nouvelles amitiés.
- La possibilité de s'exprimer sur diverses thématiques.
- Un lien privilégié avec notre association.

De manière plus globale, le Club de membres se veut être **un lieu d'échange et d'expression** pour les retraités vaudois, notamment sur des sujets qui les concernent directement.



Pour plus d'information :
vd.prosenectute.ch/club





Un environnement favorisant le vivre-ensemble

Depuis 2002, Pro Senectute Vaud développe des approches novatrices en matière d'animation visant à **favoriser l'intégration sociale** des seniors dans leur village ou quartier pour qu'ils puissent y rester le plus longtemps possible. La spécificité de notre approche est **d'inciter les habitants âgés à élaborer leurs propres projets ou à prendre une part active dans leur élaboration**, pour correspondre au mieux à leurs besoins et aux ressources existantes. Dans ce cadre, c'est en étroite collaboration avec les Communes et autres partenaires locaux que les démarches sont développées.

À titre d'exemple, la méthode « **Quartiers Solidaires** » a déjà largement fait ses preuves, puisqu'une trentaine de projets communautaires ont été menés à bien, aux quatre coins du canton, depuis sa création il y a une vingtaine d'années.

Par ailleurs, pour favoriser la possibilité de demeurer chez soi, **Pro Senectute Vaud agit non seulement sur l'environnement social, mais également sur l'environnement bâti**. En partenariat avec les Communes, des acteurs du marché de l'immobilier et du domaine de la formation et de la recherche, nous travaillons à l'adaptation individuelle et collective de logements, à l'accompagnement de la vie de quartiers et au développement de nouveaux types de logements pour les seniors.

Nous offrons aux seniors la possibilité de rester le plus longtemps possible à la maison.

Habitat adapté et accompagné

Pro Senectute Vaud a développé un savoir-faire reconnu dans le domaine de l'habitat adapté et accompagné. **Sur demande des exploitants, l'association met à disposition des référents sociaux**. Ces derniers ont pour mission de **favoriser la qualité de vie de l'ensemble des locataires**, dont les besoins, les attentes et les implications au sein de la maison sont aussi divers que variés.

Quatre référents sociaux assurent l'accompagnement social des habitants sur quatre sites répartis sur tout le canton, ce qui correspond à **162 appartements protégés**.

L'association possède également toutes les compétences nécessaires à **l'accompagnement de projets de construction** dans le domaine des logements protégés et propose ses **services de conseil**.

Pour les 50+, le programme AvantAge

Déployé au niveau national, le programme **AvantAge** permet une **meilleure anticipation et préparation de la retraite**, afin que celle-ci puisse ensuite se dérouler dans de bonnes conditions économiques et sociales. Pour ce faire, différentes prestations sont proposées: une **offre de formation** éprouvée et de qualité à destination des collaborateurs seniors, des prestations de **conseil aux employeurs** pour une gestion optimale de la force de travail des seniors, des **cours et coachings** pour les personnes de 50 ans et plus en recherche d'emploi, des **conférences de sensibilisation** à destination des Communes.



4

sites

162

appartements protégés

Pour plus d'information:
programme-avantage.ch
info@programme-avantage.ch

4'000

bénéficiaires par année sollicitent notre service social pour diverses demandes, telles qu'un appui administratif ou financier.

30'000

heures de travail annuelles comptabilisées par nos bénévoles pour améliorer la qualité de vie des seniors vaudois.

2

numéros du ClubMag sont édités chaque année, avec de nombreuses informations et bons plans pour ses lecteurs.

200

séminaires de préparation à la retraite sont organisés chaque année par **AvantAge**, réunissant au total plusieurs milliers de participants.

30

démarches ont été menées depuis 2002, dans les « quartiers et villages solidaires » afin de permettre aux habitants âgés d'améliorer leur qualité de vie en organisant eux-mêmes des projets locaux selon leurs besoins, ressources et envies.

2'000

seniors suivent régulièrement nos cours d'activité physique régionaux.

Un grand merci !



Comment nous soutenir ?

Les contributions privées, petites et grandes, constituent un apport indispensable au fonctionnement et à l'action de Pro Senectute Vaud.

Les dons reçus alimentent en particulier un fonds qui nous permet de soutenir financièrement les personnes âgées avec très peu de ressources dans notre canton. Ils nous permettent également d'offrir des prestations de loisirs à des prix accessibles et d'aider des seniors qui ne peuvent y avoir accès par manque de moyens financiers.

CP 10-12385-9 ou IBAN CH85 0900 0000 1001 2385 9

Devenir bénévole ?

Selon leurs possibilités, leur temps et leurs compétences, environ 500 bénévoles assurent des prestations d'accompagnement à domicile ou administratif, de formation, d'encadrement sportif, d'animation ou encore de transport.

Informations : 021 646 17 21

Fondation Pro Senectute Vaud

Pour pouvoir accueillir et gérer de manière adéquate tout don en nature, legs ou autre contribution de grande importance, Pro Senectute Vaud a également créé une fondation en 2003. Pour toute demande de cet ordre, le directeur de Pro Senectute Vaud Tristan Gratier est à votre disposition.

Nos bureaux régionaux
aux quatre coins du canton



Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51

1004 Lausanne

021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch

vd.prosenectute.ch

