

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



# S'engager avec Pro Senectute Vaud

**canton de Vaud**

[vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch)



## Choisir son engagement

Vous souhaitez vous impliquer dans la vie de votre quartier, vous lancer dans une activité ou participer avec d'autres à la qualité de vie des seniors de votre commune ?

Pro Senectute Vaud vous offre une multitude de possibilités pour concrétiser vos envies.

À vous de choisir votre mode d'engagement, selon vos désirs :

- **Bénévolat régulier ou ponctuel**
- **Engagement participatif**
- **Engagement communautaire**

# Les questions essentielles à vous poser pour vous guider dans votre choix

Ce que vous recherchez dans votre engagement aujourd'hui ?  
Ce qui est important pour vous ?

---



---



---

Comment avez-vous envie de vous impliquer auprès des seniors de votre région ou de votre quartier ?

---



---

Quel genre d'activités vous procure le plus de plaisir ?

- Activités interindividuelles au domicile du bénéficiaire
- Activités en groupe chez vous, à l'extérieur ou dans un lieu adapté
- Activités ou actions ponctuelles
- Groupe de projet (ex : comité de seniors) dans une commune
- Projet communautaire
- Autres: \_\_\_\_\_

## En un clin d'œil, découvrez les nombreuses possibilités pour vous engager avec nous auprès des personnes âgées !

### Bénévolat régulier

#### Animation de groupe

Organiser des Tables conviviales.  
Animer des rendez-vous thématiques.  
Accompagner des balades ou des sorties socioculturelles.

#### Activité physique de plein air

Organiser des sorties en groupe de marche, raquette, ski de fond.

#### Accompagnement individuel et administratif

Créer un lien privilégié avec une personne âgée.  
Assurer un suivi mensuel administratif.

#### Accueil et service

Participer à l'organisation des activités régionales (repas, Ciné-seniors, thés dansants).

### Bénévolat ponctuel

#### Transport

Faciliter l'accès aux prestations pour les personnes à mobilité réduite.

#### Manifestations locales

Aider à la mise en place d'événements locaux (conférences Info-seniors, etc.).

#### Action annuelle

Participer, par exemple, aux Tables de Noël.

### Engagement participatif

Rejoindre un groupe de consultation ou un comité de seniors.  
Développer un projet individuel ou collectif.

### Engagement communautaire

#### « Quartiers et Villages Solidaires »

S'engager et s'impliquer dans la construction d'une communauté solidaire.



# Bénévolat régulier ou ponctuel

## Quelles sont les qualités requises pour être bénévole ?

- Plaisir à être en contact avec des personnes âgées
- Capacité à s'adapter au rythme des personnes que vous accompagnez
- Capacité d'écoute, ouverture d'esprit et patience
- Compétences et expériences en lien avec l'activité choisie
- Intérêt pour la formation continue

## Quels sont les avantages en tant que bénévole ?

- Formation de base et continue
- Rencontre de bénévoles
- Invitation à divers événements et manifestations
- Adhésion automatique au Club de membres
- Couverture assurance
- Défraiement
- Offres ponctuelles

## Quel est le processus d'engagement ?

- Un premier entretien avec une animatrice régionale de Pro Senectute Vaud
- Une formation de base et spécifique selon les prestations
- Un deuxième entretien pour finaliser la collaboration

Chaque bénévole s'engage à respecter la charte interinstitutionnelle et la mission de l'institution.

Intéressé à rejoindre notre équipe de bénévoles ? Vous avez des questions ?  
Merci de prendre contact avec nos animatrices régionales (pages 16 et 17).

# Bénévolat régulier

Au minimum 1 fois par mois

## Animation de groupe

Savoir-faire dans la discipline choisie • Expérience dans l'animation de groupe  
• Sens de l'organisation

### Les Tables conviviales

#### Animer, organiser, cuisiner

Chez vous, dans un bistrot, à la cantine ou ailleurs, Pro Senectute Vaud vous propose d'organiser et d'animer des repas dans votre région.

Différentes formules à choix :

- La Table d'hôtes • La Table au bistrot
- La Grande tablée • La Table à la cantine

### Les rendez-vous thématiques, culturels, jeux, pour rire et créatifs

#### S'enrichir, transmettre, stimuler

Visiter une exposition, se retrouver autour du jeu ou de la création, rire ensemble, débattre de sujets d'actualité ou simplement boire un café en bonne compagnie. Pro Senectute Vaud vous propose d'animer des ateliers en petits groupes, dans une ambiance conviviale.

« J'adore cuisiner et avoir du monde à la maison. Quand j'ai une question ou un souci, j'appelle l'animatrice de ma région et j'en parle avec elle. »

*Mireille, 60 ans*

« Ce qui me plaît, c'est de partager et de faire des choses avec les autres. Ça me donne la pêche ! »

*Salvatore, 65 ans*

## Les balades accompagnées et sorties socioculturelles

### Rester mobile, échanger

Une marche douce pour « sortir de chez soi » ou aller à la découverte du patrimoine régional, nous vous proposons d'accompagner des petits groupes dans votre quartier ou dans les environs.

## Activité physique de plein air

Bonne santé physique • Expérience dans l'animation de groupe • Sens de l'organisation • Être prêt à suivre une formation dans le domaine spécifique

### Marche, raquettes, ski de fond

#### Rester en forme, bouger, découvrir

Partir pour une escapade de courte ou plus longue durée sur les sentiers ou à travers champs, vous avez la possibilité d'organiser des sorties de groupe dans votre région, en toute sécurité.

« Se faire du bien à soi et aux autres, quoi de mieux ? Sans compter qu'avec la formation suivie, je me sens beaucoup plus à l'aise pour accompagner des groupes. »

*Jeanne, 72 ans*



## Accompagnement

Aptitudes relationnelles • Capacité à poser des limites et à prendre de la distance • Écoute et empathie • Ouverture d'esprit • Sens de l'organisation

### Individuel

#### Accompagner, écouter, mettre en lien

Se balader, dialoguer, s'enrichir mutuellement, partager des activités dans le voisinage, Pro Senectute Vaud vous propose de rencontrer une personne âgée et de vivre les petits plaisirs du quotidien, en toute simplicité.

« Au fil des semaines, nous avons découvert une passion commune : le jardinage. »

*Claude, 62 ans*

### Administratif

#### Organiser, informer, soutenir

Garder le fil de son administration grâce à un suivi mensuel assuré par vos soins, c'est le soutien que vous pouvez apporter en accompagnant une personne âgée à proximité de chez vous.

« Au début, je pensais remplir ses papiers. Mais j'ai compris, en suivant la formation, qu'il était important qu'il puisse le faire lui-même, même si cela prend plus de temps. »

*Martine, 70 ans*

## Accueil et service

Aptitudes relationnelles • Sens de l'accueil et de l'organisation

### Repas et activités

#### Organiser, recevoir

Accueillir et assurer le service du repas de midi dans un appartement protégé, participer à l'organisation d'un Ciné-seniors ou d'un thé dansant, nous vous offrons la possibilité de travailler en équipe, dans un cadre sympathique et chaleureux.

## Bénévolat ponctuel

### Transport, manifestations ou événements locaux

#### Vous souhaitez apporter un coup de main à l'équipe des professionnels de votre région.

- Transport des personnes à mobilité réduite pour leur permettre d'accéder plus facilement aux activités de l'association.
- Aider à la mise en place d'événements locaux (conférences Info-seniors, etc)

« Quand je viens la prendre en voiture pour aller manger à la Table de Rosaline, elle est toujours sur son 31. Sur le trajet, elle a toujours plein d'histoires à raconter, je regrette presque que le voyage soit si court ! »

*Edith, 66 ans*

### Action annuelle

Vous êtes intéressé à participer à une action par année en faveur des seniors comme les Tables de Noël.





# Engagement participatif

## Pro Senectute Vaud s'appuie sur l'expertise et les compétences des seniors de tout âge.

L'association met en place des groupes de consultation *ad hoc* et accompagne des comités de seniors pour l'organisation d'activités, en collaboration avec les communes et les partenaires associatifs.

## Seul ou en groupe, vous avez une idée ou souhaitez mettre en place un projet en lien avec la qualité de vie des seniors ?

Les animatrices régionales peuvent vous accompagner dans la définition de votre projet, vous informer sur les possibilités existantes ou vous orienter vers les bons services.

Intéressé à vous engager ? Vous avez des questions ?

Merci de prendre contact avec nos animatrices régionales (pages 16 et 17).



# Engagement communautaire

**Vous avez envie de vous impliquer dans un des nombreux « quartiers et villages solidaires » du canton.**

« Quartiers et Villages Solidaires », c'est créer, renouer, développer et entretenir des liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des seniors dans une localité ou un quartier.

**C'est la possibilité de vous engager et de participer à la construction d'une communauté solidaire.**

Vous pouvez :

- Organiser vous-même des projets selon vos besoins, ressources et envies.
- Mettre en place des activités avec d'autres habitants.
- Participer aux forums et/ou aux activités de votre quartier / village.
- Rejoindre un groupe d'habitants.
- Expérimenter et acquérir de nouvelles compétences dans des domaines très différents (animation, organisation, rédaction, etc.).

« Ah ben moi, ça m'a changé la vie ! Parce que j'étais toujours cloîtrée chez moi et depuis qu'il y a "quartiers solidaires", ma vie a changé. »

*Samuel, 83 ans*



# Adresses utiles

## Animatrices régionales

### Est vaudois

#### District d'Aigle

Bureau régional  
Espace Santé Rennaz  
rte des Tilles 6A  
1847 Rennaz

#### Animatrice régionale

Stéphanie Allesina  
stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch  
079 917 61 27

#### District Riviera-Pays-d'Enhaut (Vevey, Corsier, Corseaux, Chardonne, Jongny, Blonay, St-Légier)

Bureau régional  
rue du Collège 17  
1800 Vevey

#### Animatrice régionale

Mathilde Lebrun  
mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch  
021 925 31 00

### Lausanne

#### District de Lausanne

rue du Maupas 51  
1004 Lausanne

#### Animatrices régionales

Elsa Thétaz  
elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch  
021 646 17 21

### District Ouest lausannois

#### (Bussigny, Crissier, Prilly, Renens)

Bureau régional  
av. de la Poste 14  
1020 Renens

#### Animatrices régionales

Natascha Sciuscio Montagna  
natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch  
079 767 53 90

#### District Ouest Lausannois (Chavannes, Ecublens, St-Sulpice, Villars-Ste-Croix)

Bureau régional  
av. de la Poste 14  
1020 Renens

#### Animatrice régionale

Sandrine Crot  
sandrine.crot@vd.prosenectute.ch  
079 740 93 02

### District Lavaux-Oron

Bureau régional  
rue du Maupas 51  
1004 Lausanne

#### Animatrices régionales

Mathilde Lebrun  
mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch  
021 646 17 21

### District Gros de Vaud

Bureau régional  
rue de Praz-Palud 9  
1040 Echallens

#### Animatrice régionale

Natascha Sciuscio Montagna  
natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch  
079 767 53 90

### Ouest vaudois

#### District Morges

Bureau régional  
av. de Lonay 2 Bis  
1110 Morges

#### Animatrice régionale

Sandrine Crot  
sandrine.crot@vd.prosenectute.ch  
079 740 93 02

### District Nyon

Bureau régional  
rue des Marchandises 17  
1260 Nyon  
021 338 99 38

#### Animatrice régionale

Evelyne Roth  
evelyne.roth@vd.prosenectute.ch  
079 198 58 52

### Nord vaudois

#### District Broye-Vully

Bureau régional  
Grand-Rue 19  
1530 Payerne

#### Animatrice régionale

Patricia Conus  
patricia.conus@vd.prosenectute.ch  
079 915 76 62

### District Jura-Nord vaudois

Bureau régional  
rue des Pêcheurs 8D  
1400 Yverdon-les-Bains  
024 425 78 36

#### Animatrices régionales

Patricia Conus  
patricia.conus@vd.prosenectute.ch  
024 425 78 36

#### Christine Logoz

christine.logoz@vd.prosenectute.ch  
079 501 46 25

# Adresses utiles

## Responsables

Pro Senectute Vaud  
rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

### Coordination bénévolat

Karine Tassin  
021 646 17 21  
[benevolat@vd.prosenectute.ch](mailto:benevolat@vd.prosenectute.ch)

### Accompagnement administratif bénévole

Rita Galvan  
021 646 17 21  
[rita.galvan@vd.prosenectute.ch](mailto:rita.galvan@vd.prosenectute.ch)

### Activité physique et santé

Isabelle Maillard  
021 646 17 21  
[isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch](mailto:isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch)

### Programme

#### « Quartiers et Villages Solidaires »

Marc Favez  
021 646 17 21  
[info@quartiers.solidaires.ch](mailto:info@quartiers.solidaires.ch)

### Impressum

Concept et mise en page :  
DidWeDo Lausanne

Rédaction :  
ftc communication SA  
Pro Senectute Vaud

Impression :  
Imprimerie Baudat  
Février 2020

**Pro Senectute Vaud**

rue du Maupas 51

1004 Lausanne

021 646 17 21

[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)

[vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch)

