

# Proches aidant-e-s: pouvoir s'accorder du temps pour se ressourcer

C'est le souhait que nous formulons à l'occasion de la journée inter-cantonale du 30 octobre 2016 à laquelle participent nos six cantons.

Comme en 2015, cette journée sera l'occasion de souligner la contribution des proches aidant-e-s en faveur des personnes de leur entourage, atteintes dans leur santé ou leur autonomie, et de saluer leur engagement.

En 2016, notre message s'adresse aux proches: il est indispensable de pouvoir prendre soin de soi pour prévenir l'épuisement. Dans chaque canton, des soutiens peuvent être sollicités afin de s'accorder du temps et de se ressourcer.

## Les conseillères et conseillers d'État

Laurent Kurth (NE), Pierre-Yves Maillard (VD), Mauro Poggia (GE),  
Anne-Claude Demierre (FR), Jacques Gerber (JU),  
Esther Waeber-Kalbermatten (VS)

Un-e «proche aidant-e»  
est une personne qui consacre  
régulièrement de son temps  
à aider un-e proche  
atteint-e dans sa santé,  
son autonomie.

*«S'accorder un peu de temps,  
c'est s'autoriser à exister auprès de  
la personne accompagnée. Faire seule  
ou avec d'autres, une activité de loisir  
permet de maintenir son mental et  
son physique! Comme des bulles d'air  
qui ne demandent qu'à pétiller  
quand le besoin s'en fait ressentir.»*

PHILIPPE JEANNERET PARRAIN DE LA JOURNÉE

DES PROCHES AIDANT-E-S

**Vendredi 28 octobre de 14h à 16h**



## RECONNAÎTRE SES LIMITES SANS CULPABILISER CONFÉRENCE PUBLIQUE DE LYTTA BASSET ET TABLE RONDE

Organisation: Département  
des finances et de la santé (DFS)  
Lytta Basset est philosophe et  
théologienne, retraitée de l'Université  
de Neuchâtel.

*En présence de Laurent Kurth,  
conseiller d'État en charge de la santé.  
Conférence suivie d'une table ronde  
et d'un apéritif.*

*Avec la participation de l'association  
«Clown to care».*

Entrée libre.

Théâtre de l'Heure bleue  
Av. Léopold-Robert 27  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[www.ne.ch/proches-aidants](http://www.ne.ch/proches-aidants)

**Vendredi 28 octobre de 13h à 18h**



## DES ASSOCIATIONS POUR VOUS RÉPONDRE STANDS D'INFORMATION

Théâtre de l'Heure bleue  
Av. Léopold-Robert 27  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[www.ne.ch/proches-aidants](http://www.ne.ch/proches-aidants)

**Jeudi 27 octobre de 16h à 17h**

## L'INSTANT DES PROCHES AIDANT-E-S RENCONTRE CONVIVIALE

Organisation: Info Entraide Neuchâtel  
Entrée libre.

Espace des solidarités  
Hôtel des associations  
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel  
[info@infoentraideneuchatel.ch](mailto:info@infoentraideneuchatel.ch)

**Vendredi 28 octobre de 9h à 11h**

## PROCHE AIDANT-E: INDISPENSABLE, ÉPUISENT, PEU RECONNU? CAFÉ «PROCHES AIDANTS»

Organisation: Caritas Neuchâtel  
Entrée libre, sans inscription.

Espace des Montagnes  
Rue du Collège 21, 2300 La Chaux-de-Fonds

**Vendredi 28 octobre de 9h à 11h**

## ÉCHANGES AVEC LES ÉQUIPES DE SOINS CAFÉ-CROISSANT

Organisation: Hôpital neuchâtelois (HNE)  
Salle 3110

HNE-Pourtalès  
Rue de la Maladière 45, 2000 Neuchâtel

**Vendredi 28 octobre de 12h à 14h**

## SENSIBILISATION À LA THÉMATIQUE DES PROCHES AIDANT-E-S LUNCH MEETING POUR LES SOIGNANT-E-S

Organisation: Neuchâtel organise  
le maintien à domicile (NOMAD)  
*Cette rencontre s'adresse au personnel  
soignant des institutions du canton.*  
Sur inscription ([DO@nomad-ne.ch](mailto:DO@nomad-ne.ch)).

NOMAD  
Rue du Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds

**Dimanche 30 octobre de 10h à 17h**

## UNE PAUSE S'IMPOSE RELAIS POUR LES PROCHES

Organisation: Association neuchâteloise  
des proches aidants (ANDPA)

Plus de renseignements et inscriptions  
jusqu'au 20 octobre sur [www.andpa.ch](http://www.andpa.ch)  
Fondation des Perce-Neige  
Ch. Mon-Loisir 23E  
2208 Les Hauts-Geneveys

# POUR AIDER SANS S'ÉPUISER

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

De nombreuses offres de soutien existent dans votre région. Du conseil au service de relève, en passant par l'organisation de rencontres et l'offre de formations spécifiques, retrouvez-les sur le site de la journée intercantonale des proches aidant-e-s.

## CONSULTEZ LE PROGRAMME

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

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

## SUIVEZ-NOUS!

[facebook.com/journeeprochesaidants](https://facebook.com/journeeprochesaidants)

communication PLATES-BANDES photographie HUGUES SIEGENTHALER graphisme HELEN TILBURY

30 OCTOBRE  
JOURNÉE  
DES PROCHES  
AIDANTS  
NEUCHÂTEL

# Proches aidants: pouvoir s'accorder du temps



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FRIBURG



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



KANTON VALAIS  
KANTON WALLIS



RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



ASSOCIATION VALENTINE NEUCHÂTEL

