



association
proches aidants
valais



Rapport d'activité 2024

Proches Aidants

Avec toi, je peux



Mot du président



L'année 2024, comme les précédentes, a été riche en engagements et en activités pour notre association.

La mise en réseau étant essentielle pour les proches aidants, nous avons lancé, en collaboration avec Pro Senectute Valais-Wallis et la Croix-Rouge Valais le projet « **Risus-Moments de partage** ». Celui-ci vise à mettre en lien les personnes qui souhaitent donner de leur temps avec celles qui en ont besoin. Il s'agit de lutter contre la solitude ou l'isolement, d'effectuer des tâches concrètes (travaux de conciergerie ou soutien administratif par exemple) ou de remplacer durant quelques heures un proche aidant.

Nos activités habituelles ont bien sûr continué, avec de plus en plus de participation. **Notre ligne d'écoute et de conseil est fréquemment sollicitée et la fréquentation de nos groupes de parole est excellente.** L'utilité de ces deux prestations n'est plus à démontrer. La traditionnelle journée intercantonale des proches aidants (le 30 octobre) dont le but est de mettre le focus sur l'activité des proches aidants et les remercier pour leur engagement permet aussi de sensibiliser le grand public à cette thématique.

A cette occasion, l'association organise différentes activités, notamment des journées récréatives afin de permettre aux proches aidants de s'évader l'espace d'une journée et d'oublier les soucis du quotidien. **En 2024, 5 propositions variées ont été offertes**, 1 dans le Haut-Valais et 4 dans le Valais Romand. Toutes ont rencontré un vif succès.

Grâce à des partenariats avec la HES Santé, l'ES en soins infirmiers et l'école professionnelle AMAD, notre association peut se présenter aux étudiants et les sensibiliser à la réalité quotidienne des proches aidants. **Nous remercions ces différentes filières de formation de nous intégrer dans leur programme.**

L'importance des proches aidants est aujourd'hui reconnue politiquement. Preuve en est la décision du Grand Conseil, lors de la révision de la loi fiscale, d'augmenter la déduction pour aidants-bénévoles à 6'000.-. Cette modification est déjà en vigueur pour la déclaration 2024.

Ce ne sont pas les projets qui manquent mais le temps et les ressources à disposition. Pour 2025, nous allons nous atteler avec un groupe de travail aux réflexions pour la **mise en place d'une carte d'urgence afin de faciliter la prise en charge du proche aidé en cas d'incapacité de l'aidant.**

L'engagement des proches aidants est noble et ils méritent que nous poursuivions notre action avec enthousiasme et engagement. Nous allons poursuivre nos tâches d'information et de sensibilisation. **Il est essentiel que chacun ose demander de l'aide, sache où le faire et trouve des réponses adaptées.**

Pour conclure, je tiens, ici, à remercier sincèrement les membres du comité, notre secrétaire générale, Sandra Marquis, notre coordinatrice pour le Haut-Valais, Cindy Cina ainsi que Marie-Noëlle Gross, responsable de la ligne d'écoute et des groupes de soutien pour leur travail et leur engagement en faveur de l'association et des proches aidants de notre canton.

Si le bénévolat est un des moteurs de notre association, le second provient des membres soutiens et des généreux donateurs. Sans leur précieuse participation et celle du service de la santé publique du canton, notre association ne pourrait pas poursuivre son développement. Qu'ils trouvent, ici, l'expression de notre gratitude.

Si vous souhaitez soutenir notre action, vous trouverez toutes les informations sur le site internet de l'association **www.proches-aidants-valais.ch**.

En conclusion, je voudrais remercier tous les proches aidants de notre canton pour leur travail quotidien en faveur des personnes atteintes dans leur santé et/ou leur autonomie. N'oubliez pas de prendre soin de vous afin de pouvoir prendre soin de l'autre! **Vous n'êtes pas seuls, nous sommes à vos côtés.**

Julien Dubuis
Président

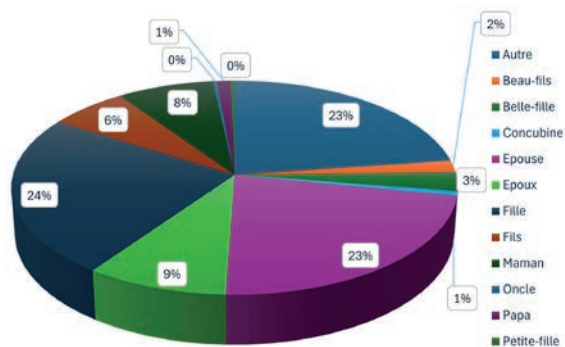
Ligne d'écoute et groupes de soutien Valais romand

Prendre soin de soi en tant que proche aidant est un aspect essentiel. La fatigue, le manque de sommeil, la solitude qu'on éprouve, le sentiment d'injustice ou la culpabilité de se laisser aller à la colère rendent les manifestations d'agressivité très vite insupportables. L'essentiel pour le proche aidant est « d'honorer » et de considérer ses limites. Cela nécessite de l'humilité en se détachant de l'image d'un être tout puissant! C'est aussi se prendre en considération, en demandant de l'aide, en reconnaissant que nous n'avons pas toujours la résistance nécessaire. C'est aussi « s'accepter » en tant qu'être humain, vulnérable et fragile aussi bien que résilient et persévérant.

Les appels de la ligne téléphonique ainsi que les groupes de soutien ont un écho considérable actuellement et ne font que de s'amplifier année après année, soutenus par les médias, les médecins, les CMS et le bouche à oreille. **Pour cette année 2024, les appels ont été intensifiés par les demandes d'aides financières**, les aides institutionnelles envisageables ainsi que par le soutien psychologique lié à l'usure de leur quotidien. Je les accompagne donc à travers les thèmes tels que l'acceptation de la réalité, la permission d'accueillir ses émotions en revisitant ses objectifs. Consentir à s'y adapter positivement... c'est aussi **apaiser ses colères ou ses révoltes**. La place étant ouverte à la créativité en maintenant un état d'esprit faisant place aux stratégies et résolutions. C'est aussi **identifier ce qu'il y a de réjouissant dans l'existence malgré l'épreuve!**

Ce sont toutes ces réflexions qui animent les appels ainsi que les groupes de soutien, aspects de l'humanité et composantes naturelles de l'existence en réinjectant de la joie, savourer un sourire et laisser la tendresse l'emporter.

Je terminerai en citant cette phrase de Christian Bobin: **«Les maladies dégénératives enlèvent ce que l'éducation a mis dans la personne et fait remonter le cœur en surface.»** A tous ces proches aidants qui ont tant de bienveillance et prennent soin de ceux qu'ils accompagnent, je leur souhaite beaucoup de compassion pour eux-mêmes.



Marie-Noëlle Gross

Responsable de la ligne d'écoute et des groupes de soutien

Statuts des 282 appelants

Journées récréatives Bisse de Vex • 30.09.2024

Cette année, à l'occasion de l'une des journées offertes aux proches aidants, notre association a proposé une activité un peu plus sportive qui a permis à une dizaine d'entre eux de **découvrir le charme du Bisse de Vex**.

Après un café-croissant servi dans un établissement de Sion, nous nous sommes déplacés en minibus aux Mayens de Sion Est. M^{mes} Marie-Noëlle Gross, responsable de la ligne d'écoute et des groupes de soutien, Sandra Marquis, secrétaire générale de l'association et moi-même avons emmené le groupe le long du Bisse de Vex jusqu'à Veysonnaz. Cette balade sans difficulté, d'environ une heure, a permis de flâner à l'ombre de la forêt en admirant la vue imprenable sur les montagnes environnantes et la plaine du Rhône. La sérénité des lieux, le murmure de l'eau, parfaits pour se ressourcer et laisser derrière soi les préoccupations du quotidien ont apporté une évocation bienvenue aux participants.es.

A l'arrivée, sous un soleil radieux, **un apéritif nous attendait** au restaurant « Magrappé » puis un repas fut servi à l'intérieur. Les échanges commencés au fil de l'eau ont continué dans une ambiance conviviale. Durant l'après-midi, M^{me} Gross a donné quelques informations pratiques et répondu aux questions.

Lorsque nous sommes descendus vers la plaine, les participants nous ont chaleureusement remerciées de leur avoir apporté un peu de répit en pleine nature. **Ces moments de pause**, ces instants de convivialité entre personnes qui partagent des quotidiens similaires leur **ont redonné des forces** pour continuer leur mission d'aide et de soutien.

Christine Bourban Carthoblaz

Membre du comité



Journée « Bien-être Massages »

Sierre • 19.10.2024

Le samedi 19 octobre 2024, **Laurence et Michel du Centre de bien-être La-Ô-Mi à Sierre, ont offert généreusement temps et énergie** pour procurer 50 minutes de bonheur à chacun des 16 proches aidants qui avaient annoncé leur participation à cette journée.

Une chance immense pour eux d'avoir pu bénéficier d'un moment de détente, choyés par un couple de thérapeutes professionnels, dévoués et à l'écoute avec une bienveillance naturelle.

Un massage qui a pu se révéler doux pour certains, sportifs pour d'autres, les ressentis étaient variés mais tout le monde a vécu cet instant de partage privilégié avec gratitude: un lâcher-prise total bienvenu dans un quotidien parfois lourd.

Une petite salle avait été préparée par nos hôtes et mise à la disposition de l'association pour accueillir les proches aidants avec cafés, croissants, gâteaux, de quoi régaler leurs papilles et permettre une transmission d'informations importantes, un échange avant et après le soin, pour les soutenir dans leur mission.

Une véritable bulle d'oxygène, dans un lieu où le calme et la sérénité règnent en maîtres absolus.

L'association remercie chaleureusement Laurence et Michel pour cette initiative qui a permis à cette journée d'exister.

Sandra Marquis
Secrétaire générale



Visite guidée de la ville

Saint-Maurice • 26.10.2024

Durant les mois de septembre et octobre ont lieu les traditionnelles journées récréatives à l'intention des proches aidants.

Ces rencontres ont pour objectifs de les remercier pour leur engagement inégalable, de créer des espaces d'échanges informels, mais également de les inviter à vivre une expérience culturelle. Le 26 octobre, une quinzaine de proches aidants, accompagnés de Marie-Noelle Gross, animatrice du groupe de paroles et Géraldine Delasoie Crittin, membre du comité, se sont retrouvés à St-Maurice pour une visite guidée de la ville. **Au programme: café au «Rendez-Vous», balade commentée dans les ruelles de St-Maurice et repas à la Pizzeria Napoli.**

Malgré le vent et le froid transperçant, l'ambiance automnale a permis à chacun de se retrouver, l'espace d'une matinée, « hors du temps », à parcourir les siècles grâce aux explications passionnées de notre guide du jour M. Jean-Paul Rouiller. Nous nous sommes approchés de plusieurs sites historiques comme la Maison de la Pierre, le pont romain, la statue de St-Maurice. Quelques personnes ayant perdu « le fil » flânaient dans les ruelles, en discutant de choses et d'autres.

La matinée s'est terminée autour d'un repas italien. L'ambiance chaleureuse et détendue du restaurant a favorisé les discussions. **Cette journée a été appréciée par tous les participants** faisant disparaître quelques heures durant le stress du quotidien et leur souci permanent.

Géraldine Delasoie Crittin
Membre du comité



Rapport d'activité 2024 du « Groupe de travail des proches aidants du Haut-Valais »

Manifestation Générations 60+

Dans le cadre de la politique cantonale en faveur des générations 60+, les services sociaux du Haut Valais se sont réunis en janvier 2024 avec pour objectif de mettre sur pied une journée d'information pour ce public. Pour permettre une qualité de vie satisfaisante aux aînés il est essentiel qu'ils connaissent les ressources à disposition et sachent comment y accéder.

Cette journée a eu lieu **le 23 mai 2024 à La Post à Viège**. La fréquentation a été importante, les visiteurs étaient présents avant même l'ouverture des portes. Les personnes ont pu obtenir des informations sur leurs droits et sur les prestations existantes dans leur région. Notre stand a lui aussi été très fréquenté, ce qui a permis de nouer de nombreux contacts et de gagner en visibilité.



Les organisateurs avaient en outre prévu une partie plus récréative: nous avons ainsi pu admirer des **démonstrations de danse des Line Dancers 60+** et profiter de moments musicaux avec différents ensembles. Le tirage au sort de la tombola a clôturé l'événement. Les personnes présentes ont également pu se restaurer sur place.

Le bilan de cette journée a été excellent tant du point de vue de l'organisation que de la fréquentation et des échanges. **Elle sera donc reconduite en 2025.**

Journée d'excursion au Lötschental

Dans le cadre des journées récréatives proposées aux proches aidants, nous avons organisé **une journée d'excursion dans le Lötschental le 9 octobre 2024**. L'objectif de la journée des proches aidants étant de leur permettre une pause dans leur quotidien, de renforcer la communauté et de partager de précieuses informations dans un cadre détendu, le choix de cette pittoresque vallée nous paraissait intéressant.

Nous sommes arrivés tous ensemble dans le Lötschental, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Le point central de la journée était la visite du musée du Lötschental, avec sa fascinante collection qui illustre la culture et l'histoire de la vallée. Nous avons bénéficié des

connaissances expertes d'un collaborateur du musée qui a pu nous expliquer les traditions et les modes de vie de la population dans des temps anciens. Les fameux masques du Tschägättä ont naturellement retenu l'attention du public. Les objets exposés enrichis par les explications proposées ont permis de beaux échanges sur le patrimoine culturel de la vallée et son importance actuelle et ont stimulé de nombreux souvenirs communs.

Après la visite du musée, nous nous sommes réunis dans un sympathique restaurant pour un dîner en commun. Les participants ont pu s'entretenir dans une atmosphère détendue autour de spécialités régionales. Les discussions à table étaient remplies d'expériences personnelles, d'astuces et de conseils sur les soins et l'accompagnement des proches. Cet échange s'est avéré particulièrement précieux, car de nombreux participants ont pu partager leur vécu et apprendre les uns des autres.

Il est apparu clairement que de telles occasions **d'échanger et de se soutenir mutuellement sont très appréciées**. L'atmosphère informelle du repas a permis des discussions ouvertes et honnêtes, au cours desquelles les défis et les préoccupations ont également été abordés. Il en est résulté non seulement des amitiés, mais aussi un réseau de confiance et de soutien mutuel qui perdurera au-delà de cette journée.



L'excursion dans le Lötschental a été un véritable succès et a laissé des impressions durables à tous les participants. On a pu constater une fois de plus l'importance de telles rencontres pour les personnes qui se consacrent à la tâche souvent exigeante de l'aide à un proche. La journée dans le Lötschental ne leur a pas seulement offert une pause dans leur quotidien, mais aussi de nouvelles impulsions, de précieuses informations et le sentiment de ne pas être seuls. **Nous nous réjouissons déjà des futures excursions et rencontres afin de continuer à encourager le dialogue et le soutien entre nous.**

Don de l'association «Weihnachtsmarkt Visp»

L'association «Weihnachtsmarkt Visp» a une nouvelle fois **fait preuve de générosité** en faisant don cette année encore de ses recettes à des institutions sociales du Haut-Valais. Nous sommes particulièrement heureux que notre association de proches aidants ait été choisie comme bénéficiaire.

Avec un don généreux de plus de CHF 2'000.-, l'association du marché de Noël de Viège soutient notre travail et donne un signe fort de solidarité avec les proches aidants. La remise du don a eu lieu dans le cadre d'un événement festif, au cours duquel nous avons pu recevoir personnellement le chèque symbolique.

Rapport d'activité 2024 du « Groupe de travail des proches aidants du Haut-Valais »

Ce soutien est très important pour nous. Il nous aide à poursuivre nos projets et à mettre à disposition des ressources supplémentaires pour les proches aidants. Il est particulièrement important de pouvoir compter sur le soutien de la communauté dans les moments difficiles.

Nous remercions chaleureusement l'association du marché de Noël de Viège pour son engagement et sa volonté de promouvoir, année après année, des initiatives sociales dans notre région. Un grand merci également à tous les visiteurs du marché de Noël qui, par leur contribution, ont rendu ce don possible.



Cindy Cina
Coordinatrice Haut-Valais

Leur engagement nous montre que notre travail est apprécié à sa juste valeur et nous motive à continuer à défendre les intérêts des proches aidants.

David est proche aidant

comme 1 personne sur 4 en Suisse



PRENONS DU TEMPS POUR LUI LE 30 OCTOBRE

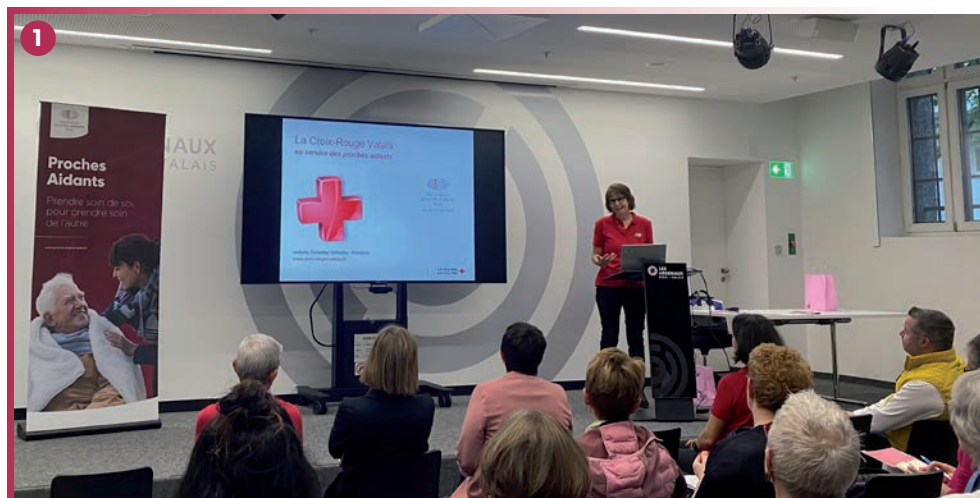
www.journee-proches-aidants.ch



#mercirochaidant

Les brèves 2024

- 1 Assemblée générale du 23 mai 2024
Remerciements départs M^{mes} Verena Mueller et Nathalie Terrettaz
- 2 Accueil des nouveaux arrivants et des retraités - Belle Usine, Fully - 20 juin 2024
- 3 100 ans de la Providence
14 septembre 2024
- 4 Accueil des nouveaux arrivants Sion
25 septembre 2024



Les brèves 2024

Événements soutien

- 1 « Vous le Valais Bien », salon du bien être solidaire en faveur de l'association
2 septembre 2024
- 2 Concert de la fanfare La Contheysanne en faveur de l'association
22 décembre 2024

1



© Juliette Delcayre
Photography



2



Comptes

BILANS AU 31 DÉCEMBRE (EN CHF)

	2024	2023		2024	2023
ACTIF			PASSIF		
Trésorerie	106'798	90'576	Passifs de régularisation	9'700	12'356
Banque, garantie loyer	1'707	1'707	Provisions	6'752	3'617
Actifs de régularisation	9'246	3'212	Capital	79'694	80'458
Actif immobilisé	3	172	Résultat de l'exercice	21'608	-764
TOTAL ACTIF	117'754	95'667	TOTAL PASSIF	117'754	95'667

COMPTES DE RÉSULTAT DES EXERCICES (EN CHF)

	2024	2023		2024	2023
PRODUITS			CHARGES		
Membres	1'075	650	Charges du personnel	-56'974	-57'128
Contrat de prestations SSP	107'500	107'500	Loyer	-13'413	-12'547
Promotion santé Valais ligne écoute	5'000	0	Autres charges d'exploitation	-38'038	-33'313
Participation SSP journée proches aidants	6'777	11'189	Journées des proches aidants: participation SSP	-6'777	-11'189
Don Loterie Romande	4'000	0	Journée des proches aidants	-356	-2'842
Dons	23'325	8'008	Frais publicité + marketing	-13'126	-11'591
Loyer sous-location	1'429	1'567	Amortissements	-169	-988
TOTAL PRODUITS	149'106	128'914	TOTAL CHARGES	-128'853	-129'598
			Résultat d'exploitation	20'253	-684
			Charges financières	-100	-80
			Produit extraordinaire (remboursement assurance)	1'455	0
			RESULTAT NET	21'608	-764

Rapport de l'organe de révision



FRIBOURG | GENÈVE | JURA | VALAIS | VAUD

Rapport de l'organe de révision sur le contrôle restreint à l'assemblée générale de l'Association proches aidants valais, à Sion

En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan, comptes de résultat et annexe) de votre association pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2024.

La responsabilité de l'établissement des comptes annuels incombe au comité, alors que notre mission consiste à contrôler ces comptes. Nous attestons que nous remplissons les exigences légales d'agrément et d'indépendance.

Notre contrôle a été effectué selon la Norme suisse relative au contrôle restreint. Cette norme requiert de planifier et de réaliser le contrôle de manière telle que des anomalies significatives dans les comptes annuels puissent être constatées. Un contrôle restreint englobe principalement des auditions, des opérations de contrôle analytiques, ainsi que des vérifications détaillées appropriées des documents disponibles dans l'entreprise contrôlée. En revanche, des vérifications des flux d'exploitation et du système de contrôle interne, ainsi que des auditions et d'autres opérations de contrôle destinées à détecter des fraudes ou d'autres violations de la loi ne font pas partie de ce contrôle.

Lors de notre contrôle, nous n'avons pas constaté d'éléments nous permettant de conclure que les comptes annuels ne sont pas conformes à la loi suisse et aux statuts.

Fiduciaire FIDAG SA


Christophe Pitteloud
Expert-réviseur agréé
Réviseur responsable


Jacques Voeffray
Expert-réviseur agréé

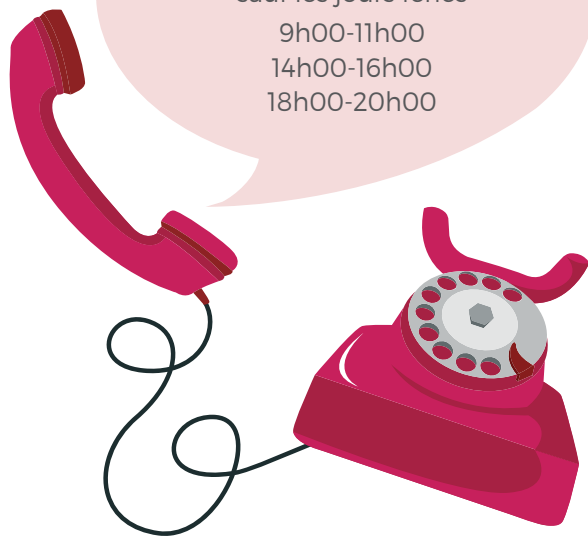
Sion, le 4 mars 2025

Liste des membres du comité

NOM ET PRÉNOM	FONCTION
DUBUIS Julien	Président
BOURBAN CARTHOBLAZ Christine	Membre
DARBELLAY METRAILLER Isabelle	Membre, directrice Croix-Rouge
DE KALBERMATTEN Christine	Membre, directrice MaRaVal
FAVRE Marie-Madeleine	Membre, représentante Pro Senectute
REYNARD CLAUSEN Corine	Membre
TERRETTAZ Nathalie	Membre, représentante EMERA Conseil Social
ZIMMERMANN Esther	Membre, représentante Haut-Valais

Ligne d'écoute à disposition

Mardi et jeudi **027 321 28 28**
sauf les jours fériés
9h00-11h00
14h00-16h00
18h00-20h00



Bureau

MARQUIS Sandra
Secrétaire générale
CINA Cindy
Coordinatrice pour le Haut-Valais



Nos remerciements vont à :



Département de la santé,
des affaires sociales et de la culture
Departement für gesundheit,
soziales und Kultur



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

et à tous nos généreux donateurs

**Si vous désirez soutenir financièrement notre action,
vous pouvez nous faire un don. MERCI pour votre précieux soutien.**

Banque Raiffeisen Sion et Région
1950 Sion

CCP: 19-82-4

IBAN: CH60 8080 8001 2922 7240 6

Faites un don avec
TWINT !



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



association
proches aidants
valais

Avenue de Tourbillon 19 • 1950 Sion
027 321 28 28

Heures d'ouverture

Lundi de 14h00 à 17h30 / **Jeudi** de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30

info@proches-aidants-valais.ch • www.proches-aidants-valais.ch