



association
proches aidants
valais



Rapport d'activité 2021

Proches Aidants

Avec toi, je peux



Mot du président



L'année 2021 s'est déroulée au rythme de la pandémie de la COVID-19: une période d'accalmie à la bonne saison, précédée et suivie de périodes de fermeture et de restrictions. Les contacts sociaux ont été entravés et les proches aidants une nouvelle fois mis sous pression.

Notre association s'est adaptée et a montré sa capacité de résilience. Non seulement les prestations existantes ont été garanties, mais nous avons étoffé notre offre.

Parmi les prestations déjà proposées nous citerons la ligne d'écoute et de conseil, dont le fonctionnement a été assuré normalement et dont l'utilité n'est plus à démontrer. Nous soulignerons également la créativité de l'association, puisque la pandémie nous a contraints de revisiter l'organisation de la Journée intercantonale des Proches Aidants. Cette année, la journée coïncidait pour notre association avec son cinquième anniversaire et il nous paraissait essentiel de dignement le célébrer. Nous avons donc organisé **4 journées récréatives** (une dans le Haut-Valais et trois dans le Valais Romand) de façon à permettre à un maximum de personnes d'en profiter, tout en respectant les normes sanitaires. Ces journées festives ont permis de mettre en lumière le chemin parcouru depuis 5 ans et de mesurer celui qu'il reste à parcourir afin que les proches aidants soient reconnus à leur juste valeur et trouvent les ressources de relève et de répit dont ils ont besoin.

Nous sommes particulièrement heureux de faire part pour 2021 de **l'arrivée des groupes de soutien dans les villes** telles que Sierre, Sion, Martigny et Monthey ainsi que Fiesch et Visp, qui sont venus compléter l'offre existant déjà à Riddes. Ce ne sont pas moins de 25 groupes qui ont soutenu nos proches aidants à travers tout le Valais, parfois en effectif réduit mais en atteignant tout de même l'objectif du partage d'expérience.

2021 a aussi été porteuse de nouveautés dans le Haut-Valais. En effet, l'association a engagé une coordinatrice depuis novembre, Verena Müller, ancienne membre du comité afin de renforcer la visibilité de l'association dans cette partie du canton et la coordination entre les différents acteurs présents.

Un autre projet initié en 2020 a été mis en production: **le baromètre du proche aidant.** Les premiers exemplaires ont été distribués aux personnes ressources « proches aidants » des CMS. Nous avons également mis en ligne sur notre site internet une version virtuelle du baromètre. Nous sommes convaincus qu'un tel outil permettra aux proches aidants qui s'ignorent de prendre conscience de leur investissement et de se reconnaître en tant que tel.

A l'heure où j'écris ce message-la situation sociale et sanitaire est toujours incertaine. Il semblerait toutefois que le variant Omicron, plus contagieux, soit moins virulent et qu'il n'engendre que peu de formes graves de la maladie. Nous pouvons donc entrevoir, grâce à un bon taux de vaccination et de nombreuses guérisons, une lueur de sortie de la pandémie.

Quoi qu'il en soit, **c'est avec enthousiasme et engagement que nous poursuivrons notre action:** informer, sensibiliser et aider les proches aidants afin qu'ils demandent et trouvent l'aide nécessaire dans l'accomplissement de leur activité afin d'éviter l'épuisement.

J'aimerais terminer ces quelques lignes par des **chaleureux remerciements.** Pour fonctionner une association a besoin de la participation de chacun. Que soient remerciés ici les membres du comité pour leurs réflexions, leurs idées, leur engagement à la cause, notre secrétaire générale et notre coordinatrice haut-valaisanne pour leur travail au quotidien, leur présence chaleureuse et constante et nos membres soutiens et généreux donateurs sans lesquels notre association ne pourrait pas poursuivre son développement. Je voudrais aussi et surtout transmettre mes remerciements à tous les proches aidants de notre canton pour l'accomplissement de leur mission quotidienne en faveur de personnes atteintes dans leur santé et/ou leur autonomie.

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

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 groupe de soutien chronique d'une année particulière

Le contexte Covid a plombé l'année 2021: le travail des proches aidants en a été pour une année encre complexifié. Le contexte difficile a rendu les liens sociaux compliqués pour le binôme aidant/aidé, chacun ayant le souci et le devoir de préserver sa santé. Une nouvelle fois les proches aidants ont su montrer leur capacité d'adaptation et de résilience.

Dans cet environnement un peu morose, **les groupes de paroles ont été des oasis indispensables pour les proches aidants** qui sont venus y chercher à la fois une écoute attentive et des pistes de solutions. Une écoute attentive qui rassure, qui permet le partage, qui allège le fardeau du quotidien. Des pistes de solutions quand les professionnels, eux-mêmes soumis à rude épreuve, n'arrivent plus à les soutenir, des pistes de solutions pour faire face à la désorientation, à l'agressivité, voire à la décompensation du proche aimé. Très concrètement, les proches aidants ont pu recevoir une liste étoffée des prestations cantonales et/ou privées ainsi que diverses informations concernant les soutiens financiers existants. Chaque proche aidant qui l'a souhaité a pu être reçu dans sa singularité et obtenir des réponses personnalisées, en lien avec ses propres besoins.

Pour limiter les déplacements des proches aidants, des groupes se sont rencontrés à Monthey, Martigny, Sion, Sierre et Riddes, et ce pour la deuxième année consécutive. Cette offre a été agréablement accueillie et a suscité une grande reconnaissance.

Une autre prestation fournie depuis quelques années déjà a été très sollicitée en cette période marquée par le Covid: **la ligne téléphonique, ouverte tous les mardis** a permis à de nombreux proches aidants d'obtenir des informations financières et organisationnelles (en lien avec des besoins de répit, de ressources supplémentaires). Elle leur a également permis d'exprimer leurs difficultés émotionnelles, relationnelles parfois. Les personnes accompagnées, déjà vulnérables, ont vu ces deux dernières années leur fragilité s'exaspérer et le quotidien de leurs proches est devenu encore plus complexe et usant. En parler librement à une oreille attentive au bout d'une ligne téléphonique peut être encourageant et permettre de tenir le coup encore un peu.

Notre association participe à la grande chaîne qui accompagne les proches aidants dans leur mission quotidienne: elle en **devient un maillon précieux, soutenant au quotidien!**

Quelques chiffres:

Ligne d'écoute Valais Romand et Haut-Valais: **134** appels

Durée moyenne: **40** minutes

Groupes de soutien: **21** fois dans l'année

Nombre de participants: **104**



Association proches aidants Valais

Sur rendez-vous 027 321 28 28 (répondeur)

www.proches-aidants-valais.ch

Journées récréatives

Cette année, la journée intercantonale des proches aidants coïncidait avec le cinquième anniversaire de notre association et il nous paraissait essentiel de le célébrer dignement. Comme la Covid imposait des restrictions à la date prévue (le 30 octobre) nous avons fait le choix de multiplier les journées pour que chacun puisse y participer dans le respect des mesures sanitaires.

C'est ainsi que sur deux jours en septembre (13 et 20) et un jour en octobre (25) nous avons eu le plaisir d'accueillir environ 45 proches aidants de tous bords.

Nos pas nous ont d'abord emmenés à la **découverte du centre historique de Sion**.

Nous avons été ensuite accueillis pour le repas de midi au Carnotzet de Bramois, gracieusement mis à disposition par la Bourgeoisie de Sion que nous remercions chaleureusement. Nous avons bénéficié d'un excellent repas concocté par le traiteur Hilaire Pierroz qui a su combler nos papilles. Nous avons profité de ces moments d'échanges pour présenter les différentes prestations de soutien offertes par notre association. Le Baromètre du proche aidant a ainsi permis aux personnes qui se sont prêtées au jeu de quantifier visuellement leur engagement auprès du proche aidé.

Des moments parfois intenses, des émotions partagées ont jalonné ces journées récréatives, chacun est reparti, le sourire aux lèvres, satisfait de ce moment d'évasion, en attendant avec impatience les prochaines sorties sur lesquelles le comité planche déjà!



Journées récréatives Témoignage

Etre proche aidante ça m'est arrivé comme ça, coup sur coup avec ma maman et ma belle-maman. Mon petit train-train quotidien a été chamboulé du jour au lendemain et je me suis retrouvée à devoir leur apporter du soutien à tous les niveaux. J'avoue que cela n'est pas toujours facile et la fatigue morale est très pesante.

C'est pour cette raison que cette année je me suis sentie concernée par la journée des proches aidants. Je m'y suis inscrite pour avoir une petite récréation dans ma semaine.

Cette journée de septembre était pluvieuse et fraîche mais l'accueil par certains membres du comité dans la magnifique chapelle de l'ancien hôpital en ville de Sion a réchauffé l'ambiance: gentillesse, café, croissants, jus de fruits.

Ce moment permet déjà de faire connaissance avec des proches aidants dont les histoires de vie sont parfois bien lourdes et forcent l'admiration.

La suite du programme nous a permis de visiter l'église St-Théodule et ses thermes romains. En tant que Sédunoise j'ai découvert pour la première fois ces lieux qui sont à côté de chez moi et qui sont visités chaque année par des milliers de personnes.

Nous avons terminé la visite avec la maison Supersaxo et son plafond sculpté.

La guide qui nous a accompagnés a su garder notre attention grâce à ses explications passionnées, passionnantes et drôles.

La journée s'est achevée après un excellent repas servi par la Secrétaire générale et une partie du Comité.

Je remercie l'Association des proches aidants Valais de proposer ces petites récréations à tous les proches aidants et de nous permettre de vivre quelque chose de différent pendant quelques heures. C'est une bulle d'air revigorante et importante que je conseille à tous.

Nathalie

Stand hôpital de Rennaz

Le 5 novembre 2021, dans le cadre de la journée des proches aidants, l'association a participé à la tenue d'un stand d'information dans le hall d'entrée de l'hôpital de Rennaz. En parallèle, l'exposition « Proches aidant.e.s tous les jours » permettait aux visiteurs d'entendre des témoignages audio-visuels relatant la vie quotidienne des proches aidants.

Nous étions en compagnie de la fondation Proxy, dont la mission est de soutenir les proches aidants et promouvoir leur rôle dans la société. Pro-xy est très active dans le canton de Vaud où elle propose des services de relèvement pour les proches aidants, des conseils et des activités de prévention. Nous avons ainsi pu échanger sur les différentes pratiques développées dans nos deux cantons.

Durant l'après-midi, nous avons accueilli des membres du personnel soignant de l'hôpital et quelques proches aidants. Nous leur avons fourni des informations sur les prestations existantes en faveur des proches aidants et avons pu les mettre en contact avec les professionnels concernés.

De plus, nous avons pu leur faire vivre l'expérience du **baromètre du proche aidant**. Ce baromètre permet de visualiser l'engagement que le proche aidant fournit au quotidien pour son proche aidé. Au travers de questions toutes simples, (aidez-vous votre proche à s'habiller, vous occupez-vous de son administration, lui téléphonez-vous tous les jours...) chacun prend conscience de son engagement auprès du proche aidé. Chaque réponse positive, donc chaque acte d'engagement, se traduit par quelques grains de sable de couleur, qui petit à petit, remplissent un pot que les personnes pouvaient emporter. Proposer cette simple expérience a suscité de belles rencontres et de beaux moments d'échange. Visualiser symboliquement l'investissement a permis aux proches aidants de mieux mesurer leur engagement et d'exprimer leurs émotions.



Journée des Proches Aidant.e.s 2021

Stand d'information à l'HRC, site de Rennaz, 01-05.11.2021

Avec la participation des institutions partenaires suivantes :

ASANTE SANA, Association Proches Aidants Valais, BRIO, Consultation Proches Aidants (CPA), Espace Proches, Fondation Beau-Séjour – CAT du Panorama, Fondation ProXY, Hôpital Riviera-Chablais Vaud-Valais, Physio Home Care, Pro Senectute et Tertium Le Bourg

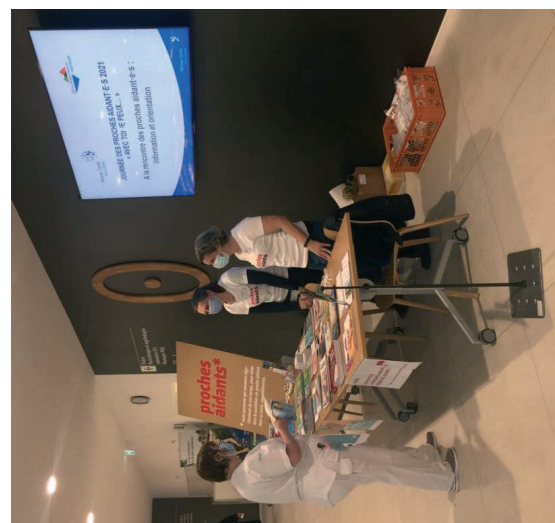
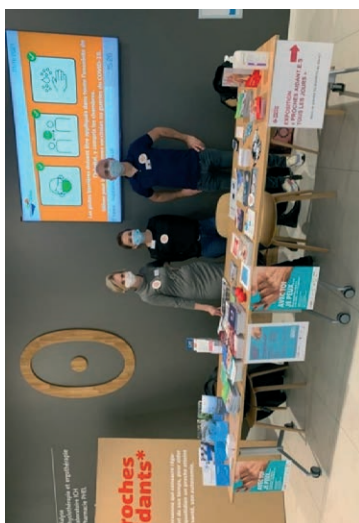
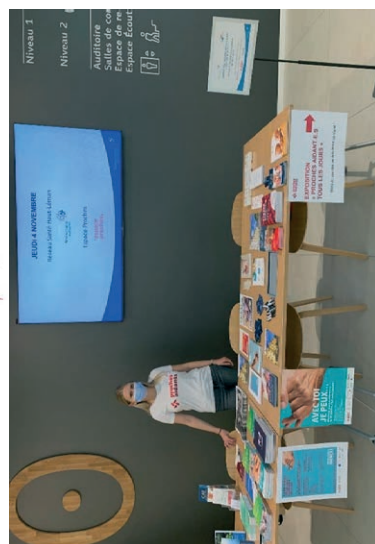
Merci

À toutes et à tous !

Outre les flyers mis à disposition et les témoignages audio des proches écoutés en parcourant l'exposition « Proches aidant.e.s tous les jours », une cinquantaine de personnes ont pu s'entretenir avec les partenaires présents sur le stand.



Merci



Rapport d'activité 2021 du « Groupe de travail des proches aidants du Haut-Valais »

Après 2020, 2021 a aussi été marquée par le COVID 19. Les règles qui ont évolué avec la pandémie ont exigé de notre part de grandes capacités d'adaptation et une grande flexibilité. Entre nombre restreint de participants, pass sanitaire et port obligatoire du masque l'organisation des rencontres a été difficile. Nous sommes néanmoins très heureux d'avoir réussi à organiser trois rencontres. Les échanges ont été engagés et ont permis des partages animés autour de sujets comme l'estime de soi, les relations sociales et les limites personnelles.

La ligne d'écoute téléphonique (027 321 28 27) est une prestation qui a été particulièrement appréciée en temps de COVID. Obtenir des renseignements clairs et précis par téléphone est essentiel quand on est proche aidant et que le temps à disposition est réduit. Les questions qui sont revenues le plus souvent sont les suivantes :

- Comment obtenir l'allocation pour impotent ?
- A combien de jour de congé ai-je droit en tant que proche aidant ? A quelles conditions ?
- Quels sont les différents systèmes d'alarme ? Comment fonctionnent-ils ? Peuvent-ils être utilisés à l'extérieur de la maison ?



Rapport d'activité 2021 du « Groupe de travail des proches aidants du Haut-Valais »

Journée des proches aidants

La journée des Proches Aidants a eu lieu à Loèche le 6 septembre 2021 sous un magnifique soleil d'été. Elle a débuté par un café de bienvenue, s'est poursuivie par une visite guidée de l'hôtel de Ville, du château de l'Evêque et de la vieille ville. Les participants ont pu découvrir une partie de l'histoire de ce lieu, méconnue même des habitants de la région. Le repas en commun a permis des conversations animées et un échange d'expériences et de vécu. L'ambiance chaleureuse et bienveillante a suscité la création de nouveaux contacts. La journée a pris fin avec le goûter, avant que chacun prenne, satisfait et joyeux, le chemin du retour.

Je tiens à terminer ce bref compte - rendu par de **vifs remerciements**:

- Tout d'abord à mes collègues du groupe de travail pour leur soutien très précieux
- Aux professionnels des diverses institutions avec lesquelles nous collaborons pour le bien-être des proches aidants
- Aux responsables de ces institutions qui rendent cette collaboration possible.

Au nom du Groupe de travail des
proches aidants du Haut-Valais
Verena Müller



Liste des membres du comité

NOM ET PRÉNOM	FONCTION
DUBUIS Julien	Président
BOURBAN CARTHOBLOZ Christine	Membre
DE KALBERMATTEN Christine	Membre, directrice MaRaVal
DELASOIE CRITTIN Géraldine	Membre
HOCHREUTINER Françoise	Membre
PERRAUDIN Edwige	Membre, représentante Pro Senectute
TERRETTAZ Nathalie	Membre, représentante Emera
ZIMMERMANN Esther	Membre, représentante Haut-Valais
ZUMSTEIN Anja	Membre, représentante Haut-Valais

Ligne d'écoute à disposition

Mardi en français **027 321 28 28**

Jeudi en allemand **027 321 28 27**

9h00-11h00

14h00-16h00

18h00-20h00

Bureau

MARQUIS Sandra

Secrétaire générale

MÜLLER Verena

Coordinatrice pour le Haut-Valais



Comptes

BILANS AU 31 DÉCEMBRE (EN CHF)

	2021	2020		2021	2020
ACTIF			PASSIF		
Trésorerie	75'343	64'190	Passifs de régularisation	4'554	4'529
Créances résultant de prestations de services	4'286	0	Produits encaissés d'avance ^{a)}	0	15'978
Actifs de régularisation	431	1'050	Provisions	22'131	8'375
Actif immobilisé	492	808	Capital	37'166	28'869
			Résultat de l'exercice	16'701	8'297
TOTAL ACTIF	80'552	66'048	TOTAL PASSIF	80'552	66'048

COMPTES DE RÉSULTAT DES EXERCICES (EN CHF)

	2021	2020		2021	2020
PRODUITS			CHARGES		
Membres	1'225	1'180	Charges du personnel	35'241	31'662
Contrat de prestations SSP	86'000	55'000	Loyer	1'938	1'993
Loterie Romande	0	5'000	Autres charges d'exploitation	30'561	22'576
Dons	6'398	7'014	Journée des proches aidants	4'347	0
			Frais publicité + marketing	4'471	3'035
			Amortissements	316	579
TOTAL PRODUITS	93'623	68'194	TOTAL CHARGES	76'874	59'845
			Résultat d'exploitation	16'749	8'349
			Résultat financier	-48	-52
			RESULTAT NET	16'701	8'297

^{a)} En 2019, l'association a obtenu un soutien de «Promotion Santé Valais» à hauteur de CHF 45'000 portant sur les exercices 2019, 2020 et 2021. Concernant l'exercice sous revue, le solde de CHF 15'978 a été soldé pour la ligne d'écoute et les groupes de soutien.

Rapport de l'organe de révision

Fidag

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 Savièse

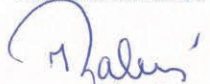
En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan et comptes de résultat) de votre association pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2021.

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 rencontré d'élément nous permettant de conclure que les comptes annuels ne sont pas conformes à la loi et aux statuts.

Fiduciaire FIDAG SA


Marc-André Ballestraz
Expert-réviseur agréé
Réviseur responsable


Jacques Voeffray
Expert-réviseur agréé

Sion, le 11 février 2022

Nos remerciements vont à:

BOURGEOISIE
DE  SION



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



Fidag
AVEC VOUS

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

Rue de la Porte-Neuve 20 • 1950 Sion
027 321 28 28

Heures d'ouverture
Jeudi de 13h30 à 17h30

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