

RÉSEAU SANTÉ HAUT-LÉMAN

Les offres de soutien pour les proches aidant·e·s disponibles au Pays-d'Enhaut

La Journée des Proches Aidant·e·s se déroule chaque année le 30 octobre et nous profitons de cette occasion pour rappeler à travers cet article quelles sont les **offres de soutien disponibles au Pays-d'Enhaut** pour ces personnes proches aidantes. Ces dernières consacrent régulièrement de leur temps à un·e proche atteint·e dans sa santé ou/et dans son autonomie et il est important qu'elles puissent elles aussi obtenir du soutien pour éviter de s'épuiser ou de s'isoler.

En matière de **soutien psychologique, de formation et d'entraide entre pairs**, plusieurs dispositifs sont proposés localement :

- **Le groupe d'entraide de l'Association vaudoise de Proches Aidant·e·s** organise des rencontres conviviales chaque **troisième jeudi du mois à Château-d'Œx**. Ces moments d'échanges permettent de partager des expériences, d'exprimer ses difficultés et de bénéficier d'un espace d'écoute bienveillant entre personnes vivant des réalités similaires. **Contact:** 079 737 8077; valberand@msn.com
- Une **Consultation Psychologique pour les Proches Aidant·e·s (CPA)** est proposée chaque dernier jeudi du mois au Service d'aide et de soins à domicile (CMS) du Pôle Santé du Pays-d'Enhaut (PSPE). Cette consultation gratuite grâce au subventionnement de l'État de Vaud, mise en place par le Réseau Santé Haut-Léman (RSHL), offre un accompagnement professionnel et confidentiel à toute personne soutenant un·e proche atteint·e dans sa santé ou son autonomie. **Contact:** 021 967 22 80; cpa@rshl.ch
- L'Équipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP), mise à disposition également par le RSHL, propose un **soutien spécifique aux proches aidant·e·s** des personnes en situation palliative qu'elle accompagne. Elle apporte un **appui humain et professionnel** dans des situations souvent exigeantes sur les plans émotionnel et organisationnel, en offrant écoute, conseils et relais adaptés aux besoins de chaque famille. **Contact:** 079 366 96 86; eqmobsoinspal@rshl.ch

Concernant la **relève à domicile et les solutions de relais**, plusieurs prestations existent afin d'alléger le quotidien des proches aidant·e·s :

- Le Service d'aide et de soins à domicile (CMS) du PSPE met à disposition une **Personne Ressource Proches Aidant·e·s (PRPA)**, qui offre un accompagnement personnalisé comprenant un **bilan du rôle de proche aidant·e**, la remise d'une **carte d'urgence**, ainsi qu'une **orientation et des conseils** adaptés à chaque situation. Ces entretiens, gratuits et disponibles dans la région, permettent aux proches de bénéficier d'un espace d'écoute et de soutien. **Contact:** 026 923 46 46; cms.pays.enhaut@avasad.ch
- Le programme **Phare de Pro Infirmis** propose quant à lui un **service de relève à domicile** pour les familles vivant avec un·e enfant ou un·e adulte en situation de handicap, afin de les **soulager et les soutenir durablement** dans leur engagement quotidien. **Contact:** 058 775 34 28 ; phare@proinfirmis.ch
- L'association **Pro-XY** offre également un service de relève à domicile pour les **personnes**

en âge AVS sans trouble de la mémoire, permettant aux proches aidant·e·s de profiter d'un moment de répit en toute confiance. **Contact:** 079 764 02 60; paysdenhaut@pro-xy.ch

- Enfin, pour les **situations liées à des troubles de la mémoire**, le service **Alzami Pro** assure un accompagnement professionnel à domicile, disponible 24h/24, garantissant la sécurité et la présence continue auprès de la personne aidée. **Contact:** 021 324 50 40.

Le **jeudi 30 octobre**, différents **stands d'information** seront organisés dans toutes les régions du Canton de Vaud pour sensibiliser la population à la thématique, informer et remercier les personnes proches aidantes. Le Réseau Santé Haut-Léman et ses différents partenaires qui s'engagent aux côtés des proches aidant·e·s seront présents toute la journée à la **Coop de Château-d'Œx**. Venez nous rencontrer !

Courrier du lecteur

Cette rubrique, ouverte gratuitement à nos lecteurs, ne reflète pas forcément l'avis de la rédaction.

UN GRAND MERCI À TOUS !

Le monde est fait de gens différents, de besoins différents et également d'opinions différentes... Et comme vous l'avez tous constaté les positions sur le Cercle de vie en sont bien la preuve.

Alors nous, l'association « Groupe d'Opposants aux Projets du Cercle de Vie du Pays-d'Enhaut », désirons remercier toutes les personnes qui nous ont montré par des mots, des gestes ou des dons que cette opposition leur tenait également à cœur.

Effectivement, nous maintenons le cap, et nous continuons à défendre ce qui nous semble juste, soit, entre autres, préserver les terres agricoles et préserver notre patrimoine traditionnel et architectural.

Alors **MERCI** à ceux qui nous soutiennent et à ceux qui vont encore le faire !

Pour le comité, Gilbert Van Dam, François Van Dam et Laure Rousseau.

Coop Château-d'Œx

C'est un magasin Coop entièrement rénové qui ouvre ses portes le jeudi 23 octobre à Château-d'Œx. Grâce à un investissement de 5,5 millions de francs, l'espace d'achats de près de 1200 m² déploie différents univers axés sur la fraîcheur qui font le succès de Coop. Pour ce faire, un point de vente provisoire a été érigé durant les cinq mois nécessaires au chantier, afin de proposer à la clientèle, sans discontinuer, les produits et les services qu'elle est en droit d'attendre. Jeudi 23 octobre, c'est sur son emplacement historique que le magasin déploie son nouveau concept d'accueil et de décoration, ainsi que les dernières technologies en matière de commerce de détail.

Boucherie et boulangerie

Des espaces fraîcheurs dynamisés, un univers fruits et légumes renforcé fort de 180 références en moyenne selon les saisons, une boucherie au plot flambant neuve ou encore une importante offre de mets traiteur fabriqués sur place sont autant de services recherchés et synonymes de qualité. Des préparations de boucherie sont également développées grâce à la mise sous opercule d'un choix de viandes fraîchement découpées et préparées, comme les steaks, côtelettes, escalopes et autres viandes marinées. Une équipe de professionnel·les est en charge de la préparation des mets convenience à l'emporter comme les sandwiches, les carpaccios et autres tartares proposés aux côtés des salades et des produits chauds. Côté boulangerie, des cuissons de pâtons frais sur place sont désormais réalisés chaque jour. L'équipe en charge de ces nouvelles préparations a été formée aux gestes précis identiques à ceux pratiqués dans une boulangerie traditionnelle. Les pâtons sont préparés dans la nuit et livrés au magasin au petit matin.

Avec 1200 m² d'espace de vente, le nouveau magasin Coop dispose désormais de 22 000 références. Son équipe est composée

de 35 personnes, dont la gérante des lieux, Elodie Yerly et son adjoint Artan Saliju. Côté pratique, relevons que neuf caisses self-checkout ont été installées pour fluidifier le paiement lors des heures de forte affluence aux côtés des trois caisses traditionnelles.

Société de gymnastique de Château-d'Œx

Comme lors de chaque ouverture de magasin, Coop soutient une association, afin de mettre en avant l'importance des acteurs locaux de la vie culturelle, sportive ou caritative. Dans le cadre de l'ouverture de Coop Château-d'Œx, la société de gymnastique est à l'honneur. Afin de la soutenir, Coop met en place, le samedi 25 octobre, son opération « 1 ticket = CHF 1.- ». Chaque ticket émis au nouveau magasin durant cette journée générera 1 franc en faveur de la société de gymnastique vaudoise.

Des paroles aux actes

Dans un souci constant de respecter notre environnement, Coop opte majoritairement depuis plusieurs années en faveur d'installations et de matériaux sélectionnés spécifiquement. Cette conception du développement durable est relayée à travers les centaines d'actes concrets mis en place sur le terrain. C'est donc naturellement que les travaux ont entièrement été réalisés selon la norme Minergie et que de nombreux éléments ont été pensés dans un souci de durabilité, dont voici quelques exemples :

- Récupération des rejets thermiques du froid commercial avec appoint via une pompe à chaleur intégrale. Réduction de CO₂ envisagée : 97 % (Des paroles aux actes N° 46).
- L'utilisation de la technologie du CO₂ comme fluide frigorigène pour les installations frigorifiques permet une optimisation de la consommation énergétique. (Des paroles aux actes N° 94).
- L'installation de luminaires LED sur l'ensemble du point de vente. (Des paroles aux actes N° 19).