

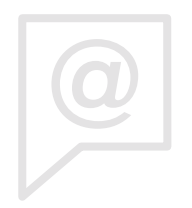
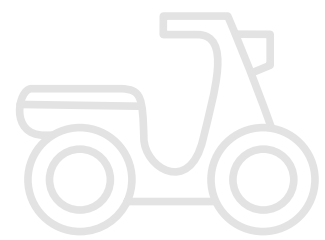
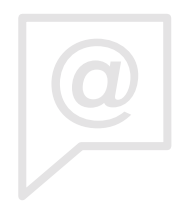
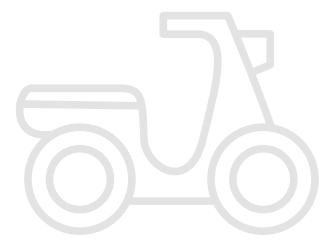
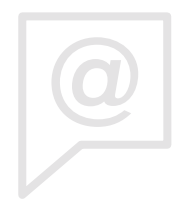
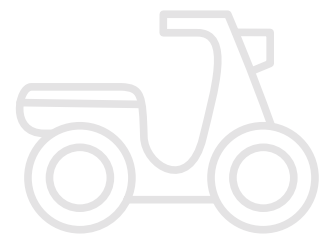
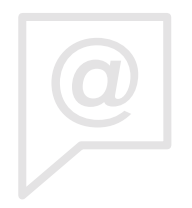
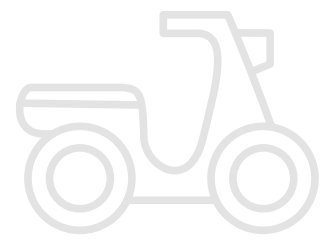
Etre senior à Vevey

Brochure d'activités et prestations



EDITION 2019





Sommaire

Se divertir

- 06 Activités des associations et institutions
- 08 Vie de quartier
- 09 Communautés religieuses
- 10 Activités sportives
- 11 Bénévolat

Se former et s'informer

- 14 Préparer sa retraite
- 15 Outils informatiques
- 16 Conférences
- 17 Prévention santé

Se sentir bien chez soi

- 20 Aides au maintien à domicile
- 21 Centres d'accueil temporaire (CAT)
- 22 Logements adaptés

Se déplacer

- 26 Transports publics
- 27 Transports adaptés

Se faire aider

- 30 Santé
- 32 Soutien aux proches aidants
- 34 Soutien social et administratif
- 36 Numéros importants

Mots de présentation

Cette brochure est destinée à toute personne senior vivant à domicile, à ses proches ainsi qu'aux professionnels. Des premières années de la retraite au grand âge, la population senior regroupe plusieurs générations avec des besoins spécifiques à chacune d'elles. Cette brochure s'inscrit dans la volonté de la Ville de Vevey d'améliorer l'accessibilité à l'information tant de la population que des professionnels.

Organisé en cinq chapitres thématiques abordant chacun les différents aspects de la vie quotidienne, ce document offre un aperçu des prestations et activités disponibles à Vevey qu'il est utile de connaître et pouvant apporter des réponses au cas où certains problèmes surgiraient.

Dans cette première édition, les associations et institutions partenaires ont été sollicitées pour en élaborer le contenu. Cette brochure ne prétend pas être exhaustive et s'enrichira dans les prochaines éditions.

Elle est à votre disposition gratuitement à la Direction des affaires sociales, du logement et de l'intégration-Gérançes (DASLIge). Elle est également disponible en ligne sur le site internet de la Ville de Vevey.

www.vevey.ch/N5958

Se divertir
+ de curiosité



Associations et institutions

Bon à savoir! Vevey dispose d'une large palette d'activités culturelles et de loisirs. Les nombreux musées et théâtres proposent des entrées à prix réduits pour les personnes en âge AVS. La ville et la Riviera regorgent de manifestations culturelles tout au long de l'année, dont de nombreuses gratuites. Pour suivre l'actualité locale, rendez-vous au point d'information de Montreux-Vevey Tourisme (Grande-Place 29 1800 Vevey) ou sur leur site internet www.montreuxriviera.com.

AVIVO

021 320 53 93
www.avivo-vaud.ch

L'AVIVO est une association de défense des retraités. Elle propose de nombreuses activités de loisirs tout au long de l'année à ses membres.

La Carte-Culture

www.carteculture.ch

Proposée par Caritas, cette carte offre des réductions auprès de 170 partenaires sociaux et culturels pour les personnes au bénéfice du subside cantonal à l'assurance maladie.

Centre de jour du Panorama

Rue du Clos 9
1800 Vevey
021 923 00 23
www.panorama-vevey.ch

Situé au centre-ville, le centre offre un espace de rencontre aux personnes en quête de lien social. La salle à manger chaleureuse avec cafétéria est ouverte aux personnes en âge AVS ou au bénéfice de l'AI. Le centre de loisirs propose une large palette d'activités: conférences, expositions, concerts, sorties, gymnastique, jeux, thés dansants etc.

L'Escale

Rue du Léman 7
1814 La Tour-de-Peilz
escale@la-tour-de-peilz.ch
www.l-escale.ch

Chaque année, l'Escale propose voyages, excursions, conférences, spectacles, marches, repas, yoga, gymnastique et autres activités pour toutes générations confondues de seniors. Chaque senior peut devenir membre de l'association et recevoir à domicile le programme des activités édité tous les deux mois.

Le Mouvement des Aînés Vaud

021 320 12 61
www.mda-vaud.ch

Cette association enrichit la qualité de vie des seniors en proposant des activités dans plusieurs domaines: loisirs, sports, bien-être, excursions, formations, bénévolat. Les activités sont ouvertes à tous, membres et non-membres, sans restriction d'âge, partout dans le canton.

Pro Senectute Vaud

Animatrice régionale
079 728 67 88
www.vd.prosenectute.ch
www.facebook.com/ProSenectuteVaud

Pro Senectute Vaud propose une large palette d'activités et de sorties. Des excursions en bus sont organisées chaque semaine, dont certaines avec une prise en charge à domicile pour les personnes à mobilité réduite. Avec Tables d'hôtes et au bistrot, des animateurs bénévoles accueillent des retraités pour de savoureux repas de midi faits maison, à leur domicile ou au restaurant. Ces rencontres gourmandes permettent de déguster un menu complet et équilibré, en bonne compagnie.

Ateliers du Café-Français

Espace Bel-Air
Rue du Nord 12 1800 Vevey
021 613 44 24
Jeudi: 13h30-15h

Proposés par l'EPER, ces ateliers permettent aux personnes migrantes de 50 ans et plus de consolider leurs compétences en français et de développer leur réseau social dans un cadre convivial et informel. A travers différents ateliers culturels et récréatifs (cuisine, dessin, chant, gym, etc.) et l'acquisition de compétences linguistiques, les bénéficiaires atteignent un plus grand degré d'autonomie et trouvent plus facilement une place dans la société d'accueil.

Vie de quartier

L'Association Vevey Ouest (AVO)

079 643 17 02
mario.mariabluewin.ch

Association de quartier ayant pour but d'encourager les liens entre les habitants du quartier de Plan-Dessous et de défendre leurs intérêts. Actuellement, les activités proposées ciblent principalement les aînés du quartier (thé dansant, soirées à thème, repas, sorties, fêtes de quartiers, etc.).

L'Espace Bel-Air

Rue du Nord 12
1800 Vevey
espacebelair12@gmail.com
www.apero1800vevey.ch

Géré par l'Association pour les environs de la place Robin (APERO), la maison de quartier accueille de nombreuses activités ouvertes à tous, notamment les repas du mercredi et le Bel-Air café-croissant du jeudi matin. Le calendrier des activités est disponible à l'Espace Bel-Air ou sur le site internet de l'APERO.

La Villa Métisse

Rue de l'Union 24
1800 Vevey
079 961 95 54
Vendredi: 14h-18h

Cette maison de quartier accueille les habitants du quartier Plan Dessous, indépendamment de leur âge, nationalité ou milieu social.

Le vendredi après-midi est réservé aux aînés. Jass, jeux de société et goûter sont au programme. Tous les vendredis à 12h, le repas communautaire accueille toute personne intéressée à partager un repas convivial, cuisiné avec amour par un habitant du quartier.

Communautés religieuses

L'Armée du Salut

Rue du Conseil 33
1800 Vevey
021 921 20 19
Tous les 3^e jeudis du mois à 14h30

A Vevey, l'Armée du Salut propose les Rencontre pour tous. Ce groupe pour les plus âgés se retrouve pour vivre un temps convivial autour de la Bible et d'amusements.

Eglise évangélique La Passerelle

Avenue de Gilamont 34
1800 Vevey
021 921 30 61
www.lapasserelle.ch
Tous les 2 mois de 15h à 17h

Le Groupe des Aînés permet aux aînés d'ici et d'ailleurs de vivre un moment de qualité et de convivialité. Activités proposées: films, conférences, récits de voyages, concerts, sorties et repas annuels.

Paroisse protestante Sainte-Claire

Rue Ste-Claire 1
1800 Vevey
Un mardi par mois à 14h15
entre octobre et avril

Avec des invités de qualité, les Rencontres de Sainte-Claire offre l'opportunité de suivre des conférences, présentations audio-visuelles ou témoignages, introduits par la brève méditation d'un ministre de la paroisse, et conclus par un moment convivial autour d'une tasse de thé. Ces rencontres se veulent ouvertes aux adultes de tout âge.

Activités sportives et physiques

Bon à savoir! Grâce à Sport Info Riviera, vous trouverez toutes les informations sportives de la Riviera: Les offices des sports, l'agenda des manifestations, les installations sportives, les clubs et associations. www.sportinforiviera.ch

Fitness Body Brain

Rue du Collège 2
1800 Vevey
info@bodybrain.ch
www.bodybrain.ch

Centre spécialement conçu pour l'entraînement physique et cognitif des seniors et équipé de machines hautes technologies pour le renforcement musculaire. De plus, des plates-formes d'entraînement sont à disposition pour améliorer la coordination corps-esprit.

Pro Senectute Vaud

Animatrice régionale
079 728 67 88
www.vd.prosenectute.ch
www.facebook.com/ProSenectuteVaud

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour se mettre en mouvement, les seniors désirant pratiquer une activité physique peuvent rejoindre les groupes de marche, de gymnastique ou de danses de tous pays proposés par Pro Senectute Vaud. De plus, les cours Equibr'Age permettent d'apprendre des exercices, pour plus de mobilité, de sécurité et d'autonomie au quotidien.

Les Vaillants

Salle de paroisse Ste-Claire
021 751 28 51
michaux.domy@sunrise.ch

Vendredi: 9h-10h ou de 10h-11h
Prix: CHF 130.- l'année

Les Vaillants sont un groupe de gymnastique douce et d'équilibre pour seniors, avec pour objectifs d'améliorer ou préserver l'équilibre, diminuer le risque de chute, se sentir plus en sécurité, préserver l'autonomie de chacun et augmenter la force musculaire et la mobilité.

Bénévolat

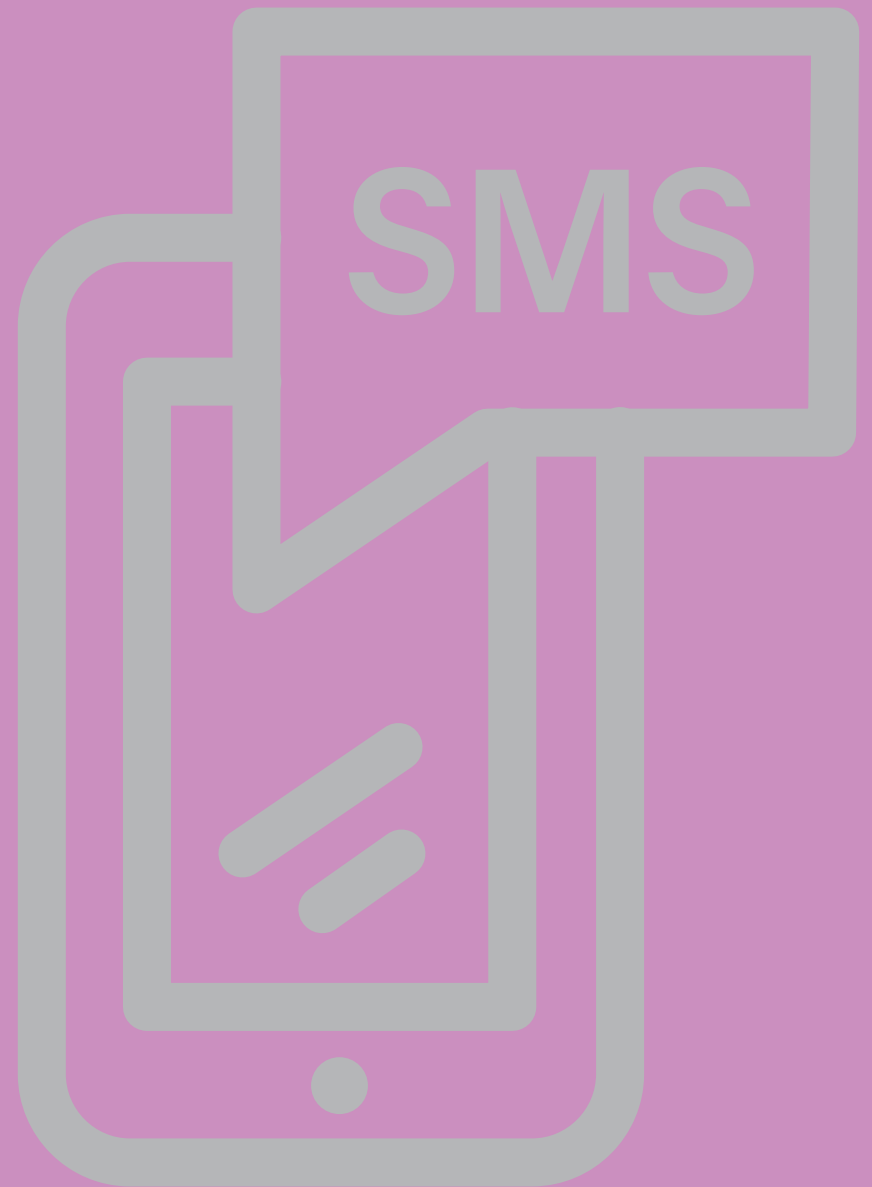
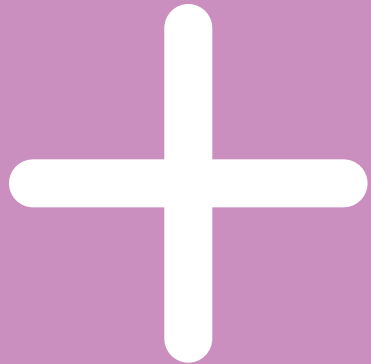
Bon à savoir! De nombreuses associations et institutions de la région sont en mesure d'assurer leurs prestations grâce au précieux engagement de leurs bénévoles. Le fait d'exercer une activité bénévole, quel que soit l'âge, permet d'être actif, de prendre part à la vie locale et de partager ses compétences.

Bénévolat Vaud

021 313 24 00
info@benevolat-vaud.ch
www.benevolat-vaud.ch

Cette association promeut et soutient les associations, le bénévolat et l'entraide autogérée dans le canton de Vaud. La plateforme en ligne www.benevol-jobs.ch permet de postuler ou rechercher une activité bénévole. Bénévolat Vaud dispose également de formations pour acquérir des connaissances utiles pour toute personne ayant un rôle de bénévole.

Se former et s'informer
+ de temps



Préparer sa retraite

ARPR

ASSOCIATION RÉGIONALE DE LA RIVIERA
POUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE

info@arpr.ch
www.arpr.ch

Cette association a pour but de préparer à la retraite les habitants et employés des entreprises de la Riviera et des communes environnantes. Elle propose des conférences pour les personnes âgées de 45 et 55 ans, ainsi que pour les personnes se trouvant entre 3 ou 5 ans avant la retraite. Les sujets traités abordent autant l'aspect financier que la promotion de la santé ou le développement de projets à venir. Plusieurs sessions de cours sont proposées durant l'année.

Conférences

Conférences Info-Seniors

Salle du Panorama
Rue du Clos 9
1800 Vevey
Animatrice régionale
079 728 67 88
www.vd.prosenectute.ch
www.facebook.com/ProSenectuteVaud
Trois fois par an

En présence d'intervenants spécialisés, ces conférences données par Pro Senectute Vaud donnent l'occasion d'en savoir davantage sur des thématiques comme la mobilité, l'habitat, les nouvelles technologies, la consommation et d'avoir des clés pour mieux vivre son quotidien.

Connais- sance 3

021 311 46 87
info@connaissance3.ch
www.connaissance3.ch
Prix conférences: CHF 15.-
Cours et visites selon
les différentes offres.
Tarifs réduits pour les
adhérents et adhérents-abonné.

Dans une perspective de formation continue, personnelle et citoyenne, Connaissance 3 est l'Université des seniors du canton de Vaud. Passerelle entre le savoir universitaire et la société, elle est ouverte à tous, sans limite d'âge ni considération de diplôme. Elle propose des conférences dans onze régions vaudoises (dont à La Tour-de-Peilz pour la Riviera), des cours et des séminaires (à Lausanne et à Yverdon-les-Bains), des visites culturelles ou scientifiques partout en Suisse et des projets de recherche-action sur des thématiques liées au vieillissement.

Se former aux outils informatiques

Association Cyber Senior (ACYS)

Rue du Panorama 4
1800 Vevey
079 863 46 84
cybersenior@bluewin.ch
www.prosenior.ch

L'ACYS offre la possibilité de se former à l'utilisation des moyens informatiques existants (ordinateurs, tablettes et smartphones) à des tarifs seniors. En plus des cours, l'ACYS propose des ateliers, gratuits pour leurs membres, permettant de recevoir explications et conseils sur tous les logiciels enseignés.

Prévention santé

Promotion Santé Vaud-Antenne Est vaudois

021 926 72 11
prevention.estvaudois@prosv.ch
www.promotionsantevaud.ch

Promotion Santé Vaud permet à chacun d'être acteur de sa santé et de son bien-être. Cette organisation assure la coordination, l'information et la mise en œuvre des actions de promotion de la santé et de prévention déléguées par les pouvoirs publics. L'offre de l'Antenne Est Vaudois est constituée de cours, de conférences et d'ateliers dans les domaines suivants: activités physiques, alimentation, détente et bien-être, prévention du tabagisme et des maladies cardiovasculaires.

Se sentir bien chez-soi
+ d'autonomie



Aides au maintien à domicile

Centre médico-social (CMS)

021 925 31 00
www.asantesana.ch

Le CMS de votre région ou de votre quartier est là pour vous aider et rendre votre vie plus facile.

Prestations de soins:

Infirmiers, infirmiers pédiatriques, santé mentale, d'hygiène et de confort, ergothérapie et conseils nutritionnels. En règle générale, les soins sont pris en charge par la LAMal sur prescription médicale exclusivement.

Prestations d'aide à la vie quotidienne:

Entretien du ménage, livraisons de repas, aide à la famille. En règle générale, l'aide à la vie quotidienne est à la charge du client. Une aide financière peut être accordée selon la situation du client.

Prestations complémentaires:

Sécurité à domicile, moyens auxiliaires, mobilité et transports. En règle générale, la sécurité à domicile, les moyens auxiliaires ainsi que la mobilité et les transports sont à la charge du client.

Association des Repas à domicile

021 944 15 15
secretariat@repasdomicile.ch
www.repasdomicile.ch

Cette association livre des menus équilibrés à toute personne ne pouvant préparer elle-même ses repas, en raison de l'âge, d'une maladie ou d'un accident. Un menu complet est apporté au domicile de la personne du lundi au vendredi. Les menus sont composés d'une soupe, d'un plat principal de viande ou poisson accompagné de féculents et de légumes.

Croix-Rouge vaudoise

021 340 00 99
benevolat@croixrougevaudoise.ch
www.croixrougevaudoise.ch
Prix: prestations gratuites

Les prestations visent à favoriser le maintien à domicile, l'autonomie et l'intégration des personnes âgées, isolées ou à mobilité réduite.

- Assistance aux courses et repas
- Accompagnement aux loisirs
- A domicile: présence, discussion, lecture, jeux, initiation à l'informatique...
- A l'extérieur: accompagner à un rendez-vous, se promener...

Dring Dring Riviera

dringdring@amelive.ch
www.dringdring.ch/riviera
Prix: CHF 5.- par livraison, soit jusqu'à 2 cabas papier de max. 20kg. Au-delà, le coût d'une 2^e livraison s'ajoute au prix.

Ce service permet aux habitants de Vevey, La Tour-de-Peilz, Corsier-sur-Vevey et Corseaux de bénéficier de la livraison de leurs achats et d'éviter de transporter une lourde charge lors de leurs déplacements en ville. Pour utiliser le service, le client réalise simplement ses achats en ville et demande une livraison Dring Dring à la caisse du magasin partenaire. Les livraisons sont ensuite effectuées à l'aide de vélos cargo à assistance électrique.

Centres d'accueil temporaire (CAT)

BON À SAVOIR! Les CAT constituent un des outils du maintien à domicile. Ces centres permettent d'accueillir, une ou plusieurs fois par semaine, des personnes âgées vivant à domicile, fragilisées par la vieillesse, un handicap ou l'isolement. En soutien aux proches aidants, les CAT contribuent à une meilleure qualité de vie des personnes âgées dépendantes et de leurs familles.

CAT spécifique des Moulins

Rue des Moulins 16
1800 Vevey
021 922 56 15

Ce CAT accueille des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une forme apparentée. Cette prestation permet au bénéficiaire, grâce aux diverses activités proposées, de passer une journée agréable, de garder des compétences et de s'assurer d'un suivi entre les différents professionnels impliqués dans son accompagnement. Toute personne en âge AVS peut avoir recours à une journée CAT. Il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription médicale.

Centre de jour du Panorama

Rue du Clos 9
1800 Vevey
021 923 00 23
www.panorama-vevey.ch

En plus d'une salle à manger et d'un centre de loisirs (voir page 6), le Centre de Jour du Panorama abrite un Centre d'Accueil Temporaire. Il reçoit, à la journée ou la demi-journée, des personnes âgées fragilisées vivant à domicile. Les clients se voient proposer un accompagnement personnalisé. Le transport depuis le domicile est assuré et un repas de midi est servi à tous les bénéficiaires. L'accueil en CAT se fait en étroite collaboration avec les services de soins à domiciles (CMS).

Logements adaptés

Fondation Beau-Séjour

RÉSIDENCE LA CITÉ
Rue du Simplon 26 / 1800 Vevey
EMS BEAU-SÉJOUR
Rue des Communaux 2 / 1800 Vevey

021 925 90 00
www.fondationbeausejour.ch

La Résidence La Cité regroupe 26 appartements protégés, conçus pour favoriser la mobilité et la sécurité des personnes légèrement dépendantes. La Résidence dispose de sa propre organisation de soins à domicile. Dès avril 2020, 24 nouveaux appartements protégés (rue des Marronniers) compléteront l'offre en logements adaptés. L'EMS Beau-Séjour offre un cadre d'exception à ses résidents en plein cœur de Vevey. Une équipe pluridisciplinaire de professionnels collabore au bien-être de chacun.

La Fontanelle

Boulevard St-Martin 12
1800 Vevey
021 922 66 72
lafontanelle@bluewin.ch

L'EMS est situé à 10 minutes à pied du centre de Vevey, dans un quartier calme offrant à ses résidents une vue magnifique sur le Lac Léman et les Alpes. C'est un lieu de vie où une prise en charge individualisée par une équipe pluridisciplinaire est assurée. L'établissement dispose d'une équipe soignante qualifiée, d'un service d'animations variées et d'une cuisine interne adaptée aux besoins et aux désirs des résidents.

Les Berges du Léman

Boulevard Henri-Plumhof 3
1800 Vevey
021 925 56 56

La résidence propose un accompagnement aux 36 résidents souffrant d'une diminution de l'autonomie, liée à l'âge ou à la maladie, dans les actes de la vie quotidienne. Pour atteindre cet objectif, la résidence s'assure la collaboration d'une équipe pluridisciplinaire compétente: services soins, animation, hôtelier, technique, médical... En parallèle et jusqu'en 2021, des travaux de modernisation sont menés pour la mise en place de 92 lits.

Se déplacer
+ de possibilités



Transports publics

Cours Être et rester mobile

022 734 70 44
info@mobilité-senior.ch
www.mobilitesenior.ch

Organisés par l'Association Transports et Environnement, ces cours s'adressent aux seniors désireux de recevoir des conseils de la part de professionnels sur les déplacements en transports publics. A Vevey, les cours sont donnés deux fois par an à la Salle du Panorama, Rue du Clos 7.

Transports adaptés

Les 4 Roues de Secours

021 922 85 05
info@4roues.ch
www.4roues.ch
Prix: disponibles sur le site
internet ou sur demande

Association à but non lucratif active à Vevey, Corseaux et Corsier, les 4 Roues de Secours organise des transports accompagnés par des bénévoles, permettant aux personnes à mobilité réduite d'accéder à des soins thérapeutiques. L'association ne prend pas en charge les personnes en chaise roulante.

Se faire aider
+ de sérénité



Réseau Santé Haut-Léman

021 960 19 19

brio@rshl.ch

www.reseau-sante-haut-leman.ch

Prix: Les prestations sont gratuites

La mission principale du RSHL est de garantir une chaîne de services médico-sociaux coordonnés, aussi bien aux patients et à leurs proches, qu'aux professionnels. Les différents services du RSHL sont les suivants:

Bureau régional d'information et d'orientation (BRIO)

- informe sur les prestations offertes par les institutions sanitaires et médico-sociales de la région.
- conseille et soutient la population et les professionnels dans les décisions d'orientation dans le réseau de soins.
- oriente les personnes en perte d'autonomie vers les services adaptés à leurs besoins.
- centralise les disponibilités d'hébergement en EMS et traite les demandes.
- Évalue la situation des personnes ne bénéficiant pas de prestations médico-sociales.
- organise les sorties depuis les hôpitaux de soins aigus et les Centres de Traitement et de Réadaptation (CTR) en collaboration avec les équipes de soins à domicile.
- accompagne les personnes dans les démarches socio-administratives en lien avec un hébergement (assistantes sociales).

Les permanences du BRIO ont lieu les mardis de 8h30 à 12h à la Salle du Panorama, Rue du Clos 9 à Vevey.

La Consultation Gériatrique

Ambulatoire (CGA) propose une évaluation globale de la personne âgée. Elle évalue notamment, les troubles de la marche et de l'équilibre, les chutes, les problèmes d'alimentation, la charge des proches aidants. D'entente avec le médecin traitant, elle propose des recommandations dans le but d'améliorer le quotidien de la personne concernée et de ses proches.

Le Centre Mémoire de l'Est Vaudois

(CMEV) évalue les troubles de la mémoire (maladie d'Alzheimer et maladies apparentées) et établit un diagnostic. D'entente avec le médecin traitant, il propose alors un traitement, une prise en charge et si besoin, un soutien psychologique pour le patient et les proches aidants.

L'Equipe DiabEst soutient la personne diabétique, de l'enfant au senior, dans le suivi de sa maladie, en lui permettant de développer les compétences nécessaires pour gérer, de manière autonome, son diabète. Elle propose également des consultations multidisciplinaires spécialisées.

L'Equipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP)

conseille la personne atteinte d'une maladie grave, évolutive ou terminale, son entourage, son médecin traitant et les équipes soignantes dans la gestion des symptômes et de la douleur, en prenant en compte les souffrances psychologiques, sociales et spirituelles. Elle intervient aussi bien au domicile du patient qu'en institution.

Les Coordinatrices du Suivi de Santé

(CSS) proposent un suivi personnalisé sur le long terme à toute personne atteinte durablement dans sa santé, indépendamment de la pathologie et de l'âge, dans le but de favoriser le maintien à domicile. Elles l'accompagnent tout au long de son parcours dans le réseau de soins, en coordonnant les interventions des différents partenaires présents, du médecin aux équipes de soins, sans oublier les proches.

Soutien aux proches aidants

Alzheimer Vaud

021 324 50 40
secretariat@alzheimer-vaud.ch
www.alzheimer-vaud.ch

Organisme défendant les droits des personnes atteintes de troubles de la mémoire, de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme apparentée, ainsi que ceux de leurs proches et propose plusieurs prestations.

Informations et conseils:

Réponses aux questions par téléphone ou dans leurs locaux. Entretiens individuels ou de familles par leurs spécialistes.

Soutien à domicile:

Heures de présence 24h/24 assumées par des professionnels spécialisés.

Groupes d'entraide:

Pour proches et malades de moins de 65 ans.

Vacances Alzheimer:

Partir avec son proche malade et d'autres personnes vivant une situation similaire, accompagnés par des collaborateurs spécialement formés.

Manifestations:

Conférences tous publics sur la maladie et la vie avec elle. Formations adaptées aux proches, avec des conseils sur mesure.

Caritas

021 317 59 80
www.caritas-vaud.ch

Le programme bénévole *Accompagner... la Vie*, assure une présence et une écoute bienveillante auprès de personnes gravement malades voire en fin de vie, en institution ou à domicile, ceci de jour comme de nuit, en toute gratuité.

Croix-Rouge vaudoise

021 329 00 29
formation@croixrougevaudoise.ch

Les cours pour proches aidants visent à rendre l'accompagnement des proches plus confortable et durable tout en préservant l'intégrité physique et psychique.

« Et si j'étais moi-même proche aidant... »

Trucs et astuces pour aider avec plus d'efficacité en préservant sa santé, gérer la culpabilité et l'épuisement.

« J'accompagne mon proche dans ses soins et dans ses déplacements avec douceur et sécurité »

Découverte de moyens simples et pratiques pour protéger son dos et assurer le bien-être de son proche lors de ses déplacements. Il permet également d'acquérir des bonnes pratiques dans l'aide pour ses soins.

« Je développe ma communication avec mon proche »

Différentes méthodes pour faciliter la communication lors de situations difficiles (diminution de l'ouïe, de la vue, difficulté à s'exprimer, troubles cognitifs comme dans la maladie d'Alzheimer).

« J'accompagne mon proche en fin de vie avec sérénité »

Acquisition de connaissances concrètes et actuelles concernant les étapes et besoins à la fin de la vie et lors du deuil. L'accent est mis particulièrement sur l'accompagnement de la personne, tout comme sur la spiritualité du proche aidé et du proche aidant.

Pro-xy

079 739 56 83
Prix: Prestations remboursées par les PC/AVS

Cette fondation propose des sorties accompagnées, des jeux, de la lecture, de l'aide aux achats et repas ou une simple présence pour des personnes seules dont le proche aidant est peu présent. Elle peut également effectuer des veilles de confort ainsi que la prise en charge d'enfants en bas âge pour décharger une maman sans soutien.

Soutien social et administratif

Permanence Accueil

CARITAS VAUD

Rue de Fribourg 11
1800 Vevey

Lundi: 15h-18h

Mercredi: 14h-17h

(une assistante sociale est
présente uniquement ce jour-là).

La Permanence Accueil Vevey reçoit gratuitement et sans rendez-vous. Réunissant bénévoles, assistante sociale de Caritas Vaud et agent(e) pastoral(e) de l'Eglise Catholique, elle offre un accueil chaleureux, une écoute, des conseils, un bref soutien administratif et une orientation adéquate.

Épicerie sociale

CARITAS VAUD

Av. Reller 4
1800 Vevey

021 921 78 10

Lu-ve: 10h-12h | 13h30-18h

Samedi: 10h-16h

L'épicerie sociale propose des produits de base de 30 à 50% plus bas que les prix du marché. Seules les personnes défavorisées sont autorisées à faire leurs achats dans les épiceries sociales.

Boutique Caritas

BOUTIQUE DE VÊTEMENTS
DE DEUXIÈME MAIN - CARITAS VAUD

Rue des Verger 14 / 1815 Clarens
021 981 15 77

Lundi: 14h-17h30

Ma-ve: 9h-11h30 | 14h-17h30

Samedi: 9h-11h30

La boutique de vêtements de deuxième main est ouverte à tous. Néanmoins, si vous êtes au bénéfice de la Carte Epicerie et/ou de la Carte Culture Vaud (voir p.6), vous bénéficiez d'un rabais de 30%.

Info-Entraide VD

021 313 24 04

entraide@benevolat-vaud.ch

www.infoentraidevaud.ch

Un groupe d'entraide autogéré réunit des personnes partageant une même situation, afin de se soutenir mutuellement. Ils sont ouverts aussi aux proches. Info-Entraide VD oriente le public vers les groupes existants, aide à la création et à la conduite de ces groupes de parole et fournit des informations et formations sur le thème de l'entraide. Quelques sujets couverts par les groupes : sclérose en plaque, dépendances, maladies rares ou la condition de proches-aidants.

AVIVO

Rue du Collège 17

1800 Vevey

Sur RDV au 021 925 53 53

L'AVIVO est une association de défense des intérêts et des conditions de vie des seniors. En plus de différentes activités de loisirs (voir p.6), la section de Vevey propose des permanences impôts pour aider les contribuables, tout âge confondu, à remplir leur déclaration d'impôts.

Pro Senectute Vaud

Animatrice régionale

079 728 67 88

www.vd.prosenectute.ch

www.facebook.com/ProSenectuteVaud

Des consultations sociales sont assurées gratuitement et en toute confidentialité par une assistante sociale tandis que le point Info-seniors est à disposition pour toute question en lien avec la retraite.

Pro Senectute Vaud propose également un accompagnement bénévole pour un suivi portant sur des objets courants de la gestion administrative privée ainsi que pour le partage d'activités du quotidien.

Vieillesse sans violence

0848 00 13 13 (tarif normal)

info@vieillesesansviolence.ch

Plateforme nationale destinée aux seniors victimes de maltraitance et à leurs proches. Vieillesse sans violence met en contact les personnes âgées, leurs proches et toute personne concernée avec une organisation spécialisée de leur région.

Numéros importants

117	Police
118	Feu
144	Ambulance
145	Intoxications
0848 133 133	Médecins, dentistes et pharmacies de garde
021 923 40 00	Hôpital Vevey Samaritain
058 773 21 12	Centre hospitalier de Rennaz
0800 779 779	Urgences psychiatriques

Ville de Vevey
Direction des affaires sociales,
du logement et de l'intégration – Gérances
Rue du Simplon 14 / 1800 Vevey
021 925 53 18
Lundi à vendredi de 8h à 12h
dasli@vevey.ch

DESIGN:
ULTRASTUDIO, LUDOVIC GERBER,
AURELIE CORNAZ
WWW.ULTRASTUDIO.CH

