



# COLORER VOTRE QUOTIDIEN AVEC LE BÉNÉVOLAT

*Être senior,  
c'est vous qui en parlez le mieux.*

# ÊTRE SENIOR, POUR VOUS C'EST QUOI ?



POUR MOI, C'EST POUVOIR COMPTER  
SUR UN SOUTIEN RÉGULIER.

*Germaine, 87 ans.*

## SOMMAIRE

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| COLORER VOTRE QUOTIDIEN AVEC LE BÉNÉVOLAT       | 3 |
| ACCOMPAGNEMENT                                  | 4 |
| À domicile                                      |   |
| Administratif                                   |   |
| FORMATION EN INFORMATIQUE ET INTERNET           | 5 |
| MONITORAT SPORTIF                               | 5 |
| ANIMATION                                       | 6 |
| Tables conviviales                              |   |
| Loisirs, ateliers « créativité et découvertes » |   |
| Lieux de rencontre                              |   |
| TRANSPORT                                       | 7 |
| ADRESSES UTILES                                 | 8 |

## COLORER VOTRE QUOTIDIEN AVEC LE BÉNÉVOLAT



*Les activités de Pro Senectute Vaud sont indissociables de l'action quotidienne des collaborateurs bénévoles auprès des plus de 60 ans.*

Le bénévolat, c'est la possibilité de rester en lien et de s'enrichir mutuellement. C'est se donner les moyens d'agir avec l'autre, mais aussi pour soi en exerçant sa liberté et sa responsabilité de citoyen. C'est aussi se rendre utile en répondant concrètement aux besoins de personnes que l'on côtoie tous les jours, dans son quartier ou sa commune.

Nous, les collaborateurs professionnels et bénévoles de Pro Senectute Vaud, souhaitons que les aînés d'aujourd'hui et de demain puissent contribuer le plus longtemps possible à notre société. Car c'est bien à travers les gestes que nous accomplissons chaque jour que nous devenons les acteurs de notre propre vieillesse.

Un grand merci à tous les collaborateurs bénévoles qui, par leur engagement, donnent au temps une dimension humaine et solidaire !

*Karine Tassin, responsable de l'unité Formation et accompagnement*



## FORMATION EN INFORMATIQUE ET INTERNET

**Vous avez du plaisir à transmettre vos connaissances et à initier des débutants à l'informatique et aux nouvelles technologies ?**

Nous vous proposons de former des aînés à l'informatique et à Internet, à travers des cours et des ateliers, pour qu'ils deviennent des utilisateurs avertis.

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| Temps à disposition | ½ journée par semaine    |
| Lieu                | dans des salles équipées |

## MONITORAT SPORTIF

**Vous avez envie de transmettre votre passion du sport aux personnes de plus de 60 ans et êtes ouvert à l'idée de suivre une formation pour devenir un moniteur reconnu ?**

Nous vous proposons d'accompagner des groupes de marche, vélo, ski de fond, raquettes ou Nordic Walking. Vous avez également la possibilité d'enseigner l'aquagym, la gymnastique ou les danses traditionnelles.

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| Temps à disposition | ½ journée par semaine         |
| Lieu                | variable, selon la discipline |

## ACCOMPAGNEMENT

### A DOMICILE

**Vous avez envie de créer des liens privilégiés avec une personne âgée et savez offrir une écoute bienveillante ?**

Nous vous proposons de rencontrer une personne âgée pour des discussions, des promenades ou d'autres activités à réaliser ensemble.

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Temps à disposition | 2 heures par semaine        |
| Lieu                | au domicile du bénéficiaire |

### ADMINISTRATIF

**Vous êtes à l'aise avec les questions administratives et avez du plaisir à partager vos compétences ?**

Nous vous proposons d'accompagner un senior dans la gestion de son administration courante.

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Temps à disposition | 2 heures par mois           |
| Lieu                | au domicile du bénéficiaire |

## ANIMATION

### TABLES CONVIVIALES

**Vous aimez cuisiner et avez envie de faire la connaissance des aînés de votre voisinage, autour d'un repas riche en saveurs et en découvertes ?**

Nous vous proposons d'organiser une Table conviviale, en accueillant des seniors chez vous ou en les accompagnant au restaurant.

|                     |                                              |
|---------------------|----------------------------------------------|
| Temps à disposition | au minimum 1 journée par mois                |
| Lieu                | à domicile, dans un lieu proche de chez vous |

### LOISIRS, ATELIERS « CRÉATIVITÉ ET DÉCOUVERTE »

**Vous avez envie de partager votre passion pour les jeux de société ou sur consoles, pour l'art créatif et/ou la culture ?**

Nous vous proposons d'animer un atelier permettant à chacun de faire des découvertes à son rythme et de tisser des liens avec l'ensemble des participants.

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| Temps à disposition | au minimum 1 journée par mois |
| Lieu                | en salle                      |

Vous pouvez également participer ponctuellement à l'organisation d'activités culturelles et de loisirs avec les animatrices (notamment des séances Ciné-seniors et des thés dansants) ou donner forme à un projet qui vous tient à cœur.

### LIEUX DE RENCONTRE

**Vous avez du plaisir à travailler en groupe et dans une ambiance amicale ?**

Nous vous proposons de participer à l'animation d'un espace de rencontre avec des professionnels et d'accompagner des groupes, lors de repas ou d'événements.

|                     |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|
| Temps à disposition | ½ journée par semaine                     |
| Lieu                | lieux de rencontre, appartements protégés |



## TRANSPORT

**Vous aimez vous déplacer en voiture et accompagner des personnes âgées ?**

Nous vous proposons de faciliter le transport des aînés à mobilité réduite afin de leur permettre de participer aux nombreuses activités de l'association, telles que les Tables conviviales.

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| Temps à disposition | au minimum ½ journée par mois |
| Lieu                | variable                      |

## ADRESSES UTILES

Animatrices régionales, pour toute question sur les activités liées à l'accompagnement à domicile, l'animation et le transport.

| DISTRICT                                       | LIEU                                              | CONTACT                                          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Broye–Vully,<br>Lavaux–Oron                    | CSR<br>Hôtel de Ville<br>CP 343–1530 Payerne      | Sandrine Crot<br>026 660 79 70                   |
| Jura–Nord vaudois                              | rue de Neuchâtel 2-4<br>1400 Yverdon-les-Bains    | Christine Logoz<br>079 501 46 25                 |
| Lausanne,<br>Ouest lausannois,<br>Gros-de-Vaud | rue du Maupas 51<br>1004 Lausanne                 | Yvette Bessard<br>079 685 54 61                  |
|                                                | CMS<br>av. de la Poste 14<br>CP 179–1020 Renens 1 | Natascha Sciuscio<br>Montagna<br>079 767 53 90   |
| Morges, Nyon                                   | CSR<br>rue des Marchandises 17<br>1260 Nyon       | Evelyne Roth<br>022 365 77 00<br>079 590 41 02   |
|                                                | CSR<br>rue de Couvaloup 10<br>CP – 1110 Morges    | Sandrine Crot<br>021 804 98 98                   |
| Riviera (est)–Pays-<br>d'Enhaut, Aigle         | CSR<br>av. de la Gare 14<br>1880 Bex              | Erika Schnyder<br>024 557 27 27<br>079 362 60 05 |
| Riviera (ouest)                                | rue du Maupas 51<br>1004 Lausanne                 | Véronique Garcia<br>079 728 67 88                |

Responsables du bénévolat et des divers domaines.

| LIEU                                                                               | DOMAINE                                     | CONTACT                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Pro Senectute Vaud<br>rue du Maupas 51<br>1004 Lausanne<br>www.vd.pro-senectute.ch | Bénévolat                                   | Karine Tassin<br>benevolat@<br>vd.pro-senectute.ch<br>021 646 17 21 |
|                                                                                    | Accompagnement<br>administratif<br>bénévole | Joy Friderici Demeulemeester<br>021 646 17 21                       |
|                                                                                    | Formation en<br>informatique et<br>Internet | Alain Kropf<br>021 646 17 21                                        |
|                                                                                    | Monitorat sportif                           | Isabelle Maillard<br>021 646 17 21                                  |

## LE BÉNÉVOLAT CHEZ PRO SENECTUTE VAUD

**Pro Senectute Vaud propose des activités riches et variées dans toutes les régions du canton.**

En devenant bénévole, vous bénéficiez d'un certain nombre d'avantages :

- Un cadre de collaboration clair
- Une formation de base et continue
- Une couverture assurances
- Un défraiement
- Un suivi et un encadrement par des professionnels
- Des sorties en groupes

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? NOUS NOUS FERONS UN PLAISIR  
DE VOUS OFFRIR UNE INFORMATION PERSONNALISÉE QUI  
TIENNE COMPTE DE VOS BESOINS ET DE VOS INTÉRÊTS.



Pro Senectute Vaud  
rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
021 646 17 21  
[info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
[www.vd.pro-senectute.ch](http://www.vd.pro-senectute.ch)



*Pour le bien-être moral, physique et matériel des personnes en âge AVS.*