

## Proche.s Aidant.e.s

*Absorbés par l'aide à un parent, les Proche.s Aidant.e.s peuvent se retrouver isolés. A l'occasion de la Journée intercantonale des Proche.s Aidant.e.s, un brunch-contact à Château-d'Œx permettra de partager avec d'autres personnes concernées. Une ressource essentielle pour ne pas s'épuiser.*

Il vient rarement à l'idée d'un.e Proche Aidant.e d'être aidé.e à son tour. Tout à sa mission de s'occuper d'autrui, elle ou il a tendance à s'oublier.

«Même les soignants, quand ils interviennent auprès du patient, n'ont pas de temps à consacrer à la personne qui s'en occupe tous les jours», remarque Adélie Müller, coordinatrice de l'antenne régionale Pro-XY, qui fournit de la relève à domicile au Pays-d'Enhaut. Résultat: «Quand nous «récupérons» des proches aidants, ces personnes sont souvent tellement épuisées, submergées par leur engagement que même le soutien que nous essayons d'apporter représente une charge», complète Valérie Berney Andrez, infirmière au CMS de notre Pôle Santé et **Personne Ressource Proches Aidants** pour le Pays-d'Enhaut.

C'est pourquoi il est important pour les personnes qui accompagnent au quotidien de se préserver, notamment en s'appuyant à leur tour sur d'autres. Lors de la Journée intercantonale des Proche.s Aidant.e.s, samedi 30 octobre, un brunch-contact organisé à Château-d'Œx mettra en lumière un support précieux: l'entraide entre pairs.

### Ne pas attendre la catastrophe

«L'entraide entre **Proche.s Aidant.e.s**, c'est une des portes d'entrée en amont de la catastrophe», image Waltraut Lecocq, secrétaire générale de l'association Proches Aidants Vaud. Fondatrice de cette organisation en 2014, proche aidante elle-même, elle sait de quoi elle parle. Le partage d'expériences fait partie des outils pour éviter l'isolement et le craquage.

Dans ces situations de vie par définition uniques, le proche aidant a souvent l'impression d'être seul à même de gérer «son» aidé. «Je vois des médecins tout le temps, mais je suis l'unique spécialiste de mon enfant», témoigne ainsi Stéphanie, maman d'un ado atteint d'une maladie orpheline.

En parler permet de réaliser qu'on a davantage de points communs avec d'autres qu'on ne le croit, de découvrir que l'on peut bénéficier d'aides et de savoir où les trouver, comment les mobiliser. «Au Pays-d'Enhaut, beaucoup d'offres se sont mises en place ces dernières années, relève Adélie. Mais elles sont encore trop peu sollicitées. Il y a ici cette habitude de compter sur soi-même, de s'organiser grâce à l'entraide spontanée.»

### Entraide naturelle

«Or on peut s'appuyer sur cette entraide naturelle pour développer des groupes de pairs, remarque Sylviane Fellay, **d'Info-Entraide Vaud**. Intégrer un groupe, c'est déjà permettre de déterminer si on est un Proche Aidant, de peut-être prendre conscience de ce rôle.»

Car bien des Aidant.e.s trouvent si naturel de s'occuper de ceux qu'ils aiment, qu'ils ne réalisent pas l'importance de ce travail, ni même qu'il s'agit d'un travail: «Récemment, lors d'une sensibilisation que je donnais une soignante a réalisé qu'elle avait elle-même été Proche Aidante raconte Valérie. Cette femme ne savait pas qu'elle avait eu ce rôle et que ce rôle est reconnu et donne droit à des aides.»

Autour d'un café-croissant et d'un apéro dînatoire, le brunch contact offrira l'occasion de faire un point sur sa propre situation, d'entendre

## LE CONSEIL COMMUNAL DE ROUGEMONT



est convoqué(e) pour la prochaine séance ordinaire du Conseil communal qui est fixée au **mardi 12 octobre 2021, à 20h 15, à la Grande salle de Rougemont.**

### Ordre du jour:

1. Assermentation d'un conseiller.
2. Procès-verbaux de l'assermentation du 10 juin 2021 et de la séance du 22 juin 2021.
3. Communications du bureau.
4. Communications de la Municipalité.
5. **Préavis N° 12/2021** – Autorisation générale de plaider – Législature 2021-2026.
6. **Préavis N° 13/2021** – Autorisation de dépenses imprévisibles, exceptionnelles et d'urgence - Législature 2021/2026.
7. **Préavis N° 14/2021** – Autorisation générale de statuer sur l'acquisition et l'aliénation d'immeubles, de droits réels immobiliers et d'actions ou parts de sociétés immobilières – Législature 2021/2026.
8. **Préavis N° 15/2021** – Autorisation générale pour la constitution de sociétés commerciales, d'associations et de fondations, ainsi que l'acquisition de participations dans des sociétés commerciales – Législature 2021/2026.
9. **Préavis N° 16/2021** – Demande de crédit pour les travaux de remplacement du revêtement de sol dans les chambres de l'Hôtel de Commune.
10. **Préavis N° 17/2021** – Adoption de l'arrêté communal d'imposition 2022.
11. **Préavis N° 18/2021** – Modification des indemnités municipales.
12. **Préavis N° 19/2021** – Modification des vacances des membres du bureau et du Conseil.
13. Divers et propositions individuelles.

## LA MUNICIPALITÉ DE ROSSINIÈRE



**PÉRIODE DU 1<sup>ER</sup> AU 30 SEPT. 2021**

**Lors de ses dernières séances, la Municipalité a notamment décidé:**

- d'autoriser, sans délivrance de permis de construire, ni mise à l'enquête publique:
- L'Ours SA, Les Planchons: Pose d'un escalier de secours extérieur en façade «Ouest», (parcelle RF N° 260).

plusieurs témoignages de Proche.s Aidant.e.s, de recevoir des informations sur les ressources existantes, puis de discuter et partager librement.

A noter que pour permettre aux personnes ayant à charge un proche dépendant, des relèves à domicile et transports seront à disposition pendant cette journée, à organiser lors de l'inscription. *Flavienne Wahli Di Matteo*

*\*NOTE: Brunch contact à l'Hôtel Roc et Neige organisé par Centre Info Entraide Vaud, l'Association de Proches aidants, Pro-XY antenne régionale, CMS Pôle Santé Pays-d'Enhaut, parrainé par Philippe Jeanneret qui sera présent.*

*Café croissants à 10h et apéritif dînatoire à midi. Inscription demandée: 021 313 24 04 ou [entraide@benevolat-vaud.ch](mailto:entraide@benevolat-vaud.ch)*

*Événement au programme de la journée intercantonale des proches aidant.e.s le 30 octobre. Agenda complet des activités 2021:*

[www.journee-proches-aidants.ch](http://www.journee-proches-aidants.ch)

[prochesaidantsuisse](https://www.facebook.com/prochesaidantsuisse)

## Les nouvelles de la Gru

3 régions, 2 langues, 1 monnaie



## Tel un « train d'union » dans notre paysage ?

Une bonne voie à suivre, de multiples gares accueillantes, de nombreux wagons colorés et vivants dans lesquels abondent des voyageurs, mais surtout une belle locomotive forte et solide.

Cette représentation de ce beau convoi ressemble fort à notre souhait pour la monnaie locale la grue.



### Mais revenons un peu en arrière

Après la construction de notre voie, fin 2017, par la constitution de notre association et la mise sur papier des destinations souhaitées au sein de nos régions, la locomotive de notre association a roulé sans relâche à la mise en circulation de la monnaie locale la grue. Les déclivités ont été parfois bien raides et l'allure a ralenti, il a donc fallu mettre davantage de charbon dans la chaudière.

Bientôt récompensée de sa peine, la locomotive a accroché de jolis wagons, presque une centaine de prestataires a rejoint le convoi à ce jour. On y trouve des wagons restaurants, des wagons alimentaire et boisson, des wagons construction et services, des wagons de soins, des wagons communaux et bien d'autres wagons encore.

### Et les voyageurs nous direz-vous?

Eh bien, c'est à vous aujourd'hui de monter dans le train de la grue. Ne laissez pas le train partir sans vous!

Notre locomotive souhaite avoir de nombreux voyageurs! Nous avons besoin de vous tous!

C'est si facile de monter dans le train!

Rendez-vous dans un point de vente pour changer vos francs suisses en grues, puis dépensez-les auprès de nos prestataires. Si les lieux que vous fréquentez ne les acceptent pas encore, profitez-en pour leur parler des grues et peut-être qu'un nouveau wagon rejoindra notre train grâce à vous.

C'est au sein de notre paysage quotidien que nous pouvons favoriser le lien direct dans l'économie locale.

Chaque transaction en grues compte et permettra de créer le « train d'union » dans nos régions, qu'elles soient quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles.

A votre tour maintenant de monter dans le train de la grue!

La grue a besoin de vous tous!

## SOIRÉE PUBLIQUE

La Gru, pourquoi et comment?

Jeudi 14 octobre à 19h30

Hôtel La Croix-de-Fer, Les Allières