



**VOUS ACCORDEZ DU TEMPS  
POUR MIEUX VOUS RETROUVER**

## **LA COLLINE Centre d'Accueil Temporaire**



Pour toutes questions n'hésitez pas à prendre contact avec :  
Mme France Pinsard, *responsable du CAT*

O 103-01A V.2 / 07.02.2023 RCAT

**EMS La Colline CAT**  
Ch. de Baulet 20-1071 Chexbres  
Tél. 021 946 01 01  
Email : [info@emslacolline.org](mailto:info@emslacolline.org)  
Site : [www.emslacolline.org](http://www.emslacolline.org)



## Présentation du Centre d'Accueil Temporaire

Le Centre d'Accueil Temporaire de La Colline est intégré à la vie et aux locaux de l'EMS. Il vous permet de nous confier l'aîné que vous accompagnez à des professionnels durant une ou plusieurs journées. Ainsi, nous vous offrons un relais qui vous permettra de vous reposer, d'entretenir vos relations sociales et de maintenir vos engagements professionnels ou familiaux.

Votre proche aura alors l'occasion de prendre part à des activités valorisantes et stimulantes, garantissant son bien-être ainsi que son maintien à domicile.

### A qui s'adresse le CAT ?

Il s'adresse aux personnes bénéficiant de l'AVS, des personnes d'âge avancé, ayant des pertes d'autonomie ou d'indépendance souhaitant rester le plus longtemps possible à leur domicile.

## Nos missions

### Proche aidant

Réduction du risque d'épuisement

Alternative à l'accompagnement

### Bénéficiaire

Stimulations physique, psychique et sociale

Favoriser l'indépendance et le maintien à domicile en collaboration avec le CMS

## L'essentiel c'est d'être bien entouré

### Séparez-vous afin de mieux vous retrouver

Grâce au CAT de La Colline et aux nombreuses activités qu'il organise pour votre proche, vos retrouvailles n'en seront que plus riches.



Faites appel au CAT et accordez-vous davantage de temps pour vous consacrer à l'essentiel, c'est-à-dire à vous-même ainsi qu'à votre entourage.



## Pensez à vous

Si vous souhaitez continuer à prendre soin de la personne que vous accompagnez (parents, proches...) dans les meilleures conditions, il est primordial que vous preniez soin de vous-même.

Faites des pauses quotidiennes et accordez-vous du temps pour faire d'autres choses. N'attendez pas d'être à bout pour y penser. En plus de vous donner la force de continuer, le temps que vous prenez pour vous-même vous aidera à vous sentir moins seul et de vous ressourcer.

Accepteriez-vous le fait que vous pourriez avoir besoin d'aide ? Le fait de demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse ni un constat d'échec, mais une étape à franchir au niveau de l'acceptation de ressources extérieures.

### Les conseils :

- Prenez du recul
- Accueillez vos émotions
- Partagez ce que vous ressentez
- Ne surestimez pas vos possibilités
- Obtenez de l'aide

**Soulagez-vous le temps d'une journée,  
confiez nous votre proche**

## Votre relais, c'est nous

Notre mission est double :

Bénéficiez du soutien qu'offre le CAT de La Colline dans l'accompagnement de votre proche.

Le bénéficiaire participera à des activités ludiques, créatives et récréatives tout au long de la journée, encadrées par des professionnels pluridisciplinaires, favorisant ainsi les contacts sociaux, les stimulations physiques et cognitives.

La qualité de l'encadrement au sein du CAT vous assure une bonne prise en charge du bénéficiaire.

Ce partenariat sera au bienfait de vous-même, proche aidant, ainsi qu'à la personne que vous accompagnez.



+



=



**Proche aidant et  
bénéficiaire**

**Centre d'Accueil  
Temporaire**

**Partenariat**

## Les prestations

Les prestations sont assurées par des professionnels qualifiés. Ces derniers tiennent compte des besoins individuels de chaque bénéficiaire et garantissent ainsi un standard de qualité élevé.

Un entretien préalable est organisé avec votre proche et vous, afin d'évaluer sa situation et ses besoins, mais également de nommer ses envies.

### Activités occupationnelles :

- Visites culturelles
- Jardinage
- Cuisine
- Gymnastique douce
- Repas / Thé
- Atelier mémoire
- Atelier créatif
- Activités musicales
- Jeux de lettres
- Repos en salle de détente

Nous proposons également diverses prestations médicalisées et non-médicalisées, telles que: coiffure, podologue, dentiste, soins infirmiers et d'hygiène.

Une navette de transport est également à disposition.

Les tarifs sont définis par le canton de Vaud. (Cf. document CAT)

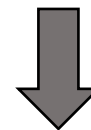
## Proche-aidant, pas si évident

Il existe certainement de forts liens affectifs qui vous motivent à partager votre temps et votre énergie pour aider votre proche. Grâce à votre générosité et votre engagement, vous lui permettez de continuer à vivre chez lui et ainsi à maintenir son indépendance et sa vie sociale.

Cependant, il peut s'avérer éprouvant d'assumer seul ce travail exigeant.

Vous êtes une personne importante, il est donc essentiel que vous puissiez identifier vos ressources et vos limites afin de solliciter un soutien en cas de besoin, et ainsi, de prévenir un épuisement

Ressentez-vous de la fatigue, du stress,  
de l'impatience, de l'irritabilité ?  
Manquez-vous de temps ?  
Vous sentez-vous isolé ?



Ce sont les signes avant-coureurs de  
l'épuisement.