

Le bénévolat: une aide inestimable

Sans ses bénévoles, la Société suisse de la sclérose en plaques ne pourrait pas proposer de si nombreuses prestations. Chaque année, environ 1300 bénévoles mettent 100 000 heures de leur temps à la disposition des personnes atteintes de sclérose en plaques. Cette solidarité améliore la qualité de vie des personnes atteintes de SEP et de leurs proches de nombreuses manières différentes.

L'essentiel

- Vous pouvez utiliser votre temps libre à bon escient en pratiquant une activité bénévole.
- Grâce à votre engagement, vous améliorerez la qualité de vie des personnes atteintes de SEP.
- De nombreuses prestations qu'offre la Société suisse SEP ne sont possibles que grâce au bénévolat.
- Il existe de nombreuses possibilités d'engagement à différents niveaux, comme l'assistance personnelle, la gestion de tâches administratives, ou encore l'organisation d'événements.
- De plus, vous pouvez participer gratuitement à diverses formations continues et à des cours.

Grâce à votre engagement bénévole, vous permettez aux personnes atteintes de SEP de s'évader de leur quotidien et vous offrez un peu de répit à leurs proches. La Société suisse SEP fait appel à des bénévoles pour les activités listées ci-dessous:

- Encadrement dans les Séjours en groupe
- Accompagnement lors des semaines de rencontre
- Engagements dans un Groupe régional

Rôle d'encadrement dans un Séjour en groupe

Lors des Séjours en groupe de deux à trois semaines, les personnes atteintes de SEP vivent des moments variés et font le plein d'énergie pour affronter leur quotidien. Ces séjours ont lieu dans des cliniques ou des centres de repos dotés d'une infrastructure adéquate et ne sont possibles que grâce au soutien actif de bénévoles qui offrent un encadrement et des soins non rémunérés.

■ Quelle est votre mission?

Dans un groupe, jusqu'à 20 bénévoles s'occupent de 12 hôtes atteints de SEP. Le séjour est encadré par deux infirmiers ou infirmières diplômé(e)s. Tous les bénévoles sont soigneusement initiés et accompagnés dans leur travail. L'engagement en tant que bénévole est de



8 à 14 jours, avec un jour de congé par semaine. Vous êtes responsable de la prise en charge individuelle d'un des participants et l'aidez à faire sa toilette, à manger et à boire, à se lever et à se coucher. Vous vous occupez également de «votre» hôte lors d'excursions et d'autres activités de groupe. Vous êtes encadré(e) par des bénévoles expérimentés et par le personnel soignant afin de garantir des soins professionnels.

■ **Quelles sont les conditions à remplir?**

Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances préalables en matière de soins, mais la tâche de bénévole peut être exigeante sur le plan physique. Il est important d'être en bonne santé et d'avoir une constitution robuste (sans problèmes de dos). La résistance psychique est elle aussi primordiale.

■ **Qui sont nos hôtes?**

Les Séjours en groupe sont organisés pour des personnes atteintes de SEP nécessitant de nombreux soins qui sont prises en charge à domicile ou qui vivent en institution. La maladie est déjà très avancée chez tous ces participants qui ont besoin de formes d'aide variables. Ils doivent par exemple être aidés pour aller du lit jusqu'au fauteuil. Ils n'ont bien souvent plus l'usage de leurs mains, de sorte qu'une aide considérable est nécessaire pour les soins corporels et les repas.

■ **Que recevez-vous en échange de votre engagement?**

- Vous recevez une immense gratitude, vous vous faites de nouveaux amis et vous développez des compétences.
- Pendant toute la durée du séjour, vous êtes assuré(e) par la Société suisse SEP.
- Remboursement des frais et indemnité journalière de CHF 40.–.
- Participation gratuite aux formations continues et aux cours de la Société suisse SEP ainsi qu'aux cours organisés par BENEVOL.
- Restauration et hébergement gratuits pendant la durée de l'engagement.
- Remise du «Dossier bénévolat». Ce document sert de certification pour les expériences de bénévolat et met en valeur les compétences acquises.

Accompagnement durant les semaines de rencontre

Échapper au quotidien, faire une pause et se ressourcer: voilà ce que font les personnes atteintes de SEP et leurs proches lors des semaines de rencontre de la Société suisse SEP. Cette offre s'adresse aux personnes atteintes de SEP ayant besoin de peu d'assistance et qui souhaitent passer du temps avec des personnes partageant leur situation. Chaque année, la Société suisse SEP organise jusqu'à trois semaines de rencontre dans différents lieux de vacances en Suisse.

■ **Quelle est votre mission?**

En tant que bénévole, vous conduisez un bus loué pour la semaine de rencontre, vous gérez la sécurité des fauteuils roulants et vous veillez, avec trois autres bénévoles, au bien-être d'un groupe de maximum 18 participants.

■ **Quelles sont les conditions à remplir?**

Vous assistez les personnes atteintes de SEP au cours de différentes activités, par exemple en poussant leur fauteuil roulant. Des connaissances en soins infirmiers ne sont pas nécessaires. Vous devez cependant être prêt à conduire un bus et à manipuler un fauteuil roulant (le sécuriser dans le véhicule, le charger et le décharger). Pour cela, nous proposons chaque année un stage de conduite où vous apprendrez toutes les manipulations nécessaires. La semaine de rencontre est organisée et encadrée par deux personnes expérimentées dans l'accompagnement des personnes atteintes de SEP. Elles apportent également leur soutien aux bénévoles.

■ **Que recevez-vous en échange de votre engagement?**

- Vous recevez une immense gratitude, vous vous faites de nouveaux amis et vous développez des compétences.
- Pendant toute la durée du séjour, vous êtes assuré(e) par la Société suisse SEP.
- Remboursement des frais et indemnité journalière de CHF 40.–.
- Participation gratuite aux formations continues et aux cours de la Société suisse SEP ainsi qu'aux cours organisés par BENEVOL.

- Restauration et hébergement gratuits pendant la durée de l'engagement.
- Sur demande: remise du «Dossier bénévolat». Ce document sert de certification pour les expériences de bénévolat et met en valeur les compétences acquises.

Engagements dans un groupe régional

Les Groupes régionaux de la société suisse SEP sont un lieu d'accueil et de rencontre pour les personnes atteintes de SEP et leurs proches. Les groupes organisent des manifestations et des excursions afin que les participants puissent se rassembler, faire des activités ensemble et vivre des expériences différentes de leur quotidien.

Grâce au soutien de quelque mille bénévoles, la Société suisse SEP est en mesure d'offrir un service de qualité. Elle peut ainsi proposer des prestations dans toute la Suisse et faire bénéficier les personnes atteintes de SEP d'un accompagnement et d'un encadrement.

■ Quelle est votre mission?

Chaque Groupe régional se compose de personnes atteintes de SEP et de bénévoles. Ils définissent ensemble le programme annuel et le mettent en œuvre. Les Groupes régionaux constituent une partie importante de la Société SEP. Ils accomplissent leurs tâches de manière autonome. Ils s'occupent notamment des activités suivantes:

- Gestion de diverses tâches administratives.
- Préparation et envoi d'invitations, gestion de la caisse, rédaction de procès-verbaux, etc.
- Organisation d'excursions et de manifestations, mise sur pied d'un service de visite et de transport, etc.

- Établissement et promotion du groupe dans la région, notamment par la présence sur des stands, l'organisation d'après-midi d'information ou de manifestations publiques.
- Assistance aux personnes atteintes de SEP lors des repas durant les manifestations.
- Assistance pour monter et descendre des véhicules ou pour aller aux toilettes.
- Visites personnelles pour sortir du quotidien.

■ Que recevez-vous en échange de votre engagement?

- Vous vous familiarisez avec l'accompagnement de personnes atteintes de maladies chroniques et de handicaps.
- Vous bénéficiez d'une introduction approfondie à une activité intéressante et stimulante
- Remise du «Dossier bénévolat». Ce document sert de certification pour les expériences de bénévolat et met en valeur les compétences acquises.
- Vous êtes assuré(e) lors des interventions.
- Remboursement des frais.
- Participation gratuite à certains cours de la Société suisse SEP ainsi qu'aux cours organisés par BENEVOL.
- Adhésion gratuite à la Société Suisse SEP pendant l'année d'engagement (comprenant une invitation à l'assemblée générale annuelle, le droit de vote, divers avantages ainsi que le magazine FORTE).

La Société suisse SEP se tient à votre disposition pour toute demande d'informations: info@multiplesklerose.ch

Nous accueillons volontiers de nouveaux bénévoles à tout moment.



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80

info@sclerose-en-plaques.ch



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !