



Un lien, une écoute, vieillir dignement

Accompagnement de proximité et maintien à domicile



Association Main Sûre

Route de la Caux 16, 1922 Salvan
Correspondance : Chemin des Hirondelles 28, 1907 Saxon

info@mainsure.ch – www.mainsure.ch

Présidente : Isabelle Cergneux
Téléphone : 076 319 14 45

Postfinance
IBAN : CH15 0900 0000 1496 6903 3

PRESENTATION DE NOTRE ASSOCIATION :

Depuis plus de 11 ans, l'association Main Sûre s'engage pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, des personnes à mobilité réduite et pour soutenir leurs proches aidants.

Notre action repose sur un principe simple et essentiel : créer du lien humain de proximité, là où l'isolement, la fatigue ou la fragilité prennent trop souvent le dessus.

Les accompagnements sont mis en place principalement à la demande des personnes concernées ou de leurs proches aidants, en fonction des besoins exprimés et des situations rencontrées.

Main Sûre met en œuvre ces accompagnements avec souplesse et bienveillance, en complément des dispositifs existants lorsque ceux-ci sont présents, et en coordination avec les acteurs locaux lorsque cela est pertinent.

Nous mettons en relation :

- Des bénévoles de proximité (jeunes retraités, étudiants, voisins, citoyens engagés)
- Des personnes vivant une situation de vulnérabilité, souhaitant rester chez elles dans la dignité

NOS ACTIONS CONCRETES :

Les bénévoles de Main Sûre interviennent principalement pour :

- Des accompagnements lors de promenades ou de petites sorties
- Des visites de présence et des moments de partage, notamment lors des repas
- De l'aide pour les courses et de petites tâches du quotidien
- De l'écoute, du temps accordé et une attention bienveillante

Ces actions simples, régulières et humaines permettent de lutter efficacement contre l'isolement et de soulager concrètement les proches aidants.

CE QUI NOUS DISTINGUE :

Main Sûre est une structure de proximité, à taille humaine, fondée sur la relation, la confiance et l'attention portée à chaque situation individuelle.

Notre action repose sur une approche souple et respectueuse, sans obligation ni pression, permettant à chaque accompagnement de s'adapter aux besoins réels de la personne, dans le respect de son rythme et de sa dignité.

Les bénévoles engagés par Main Sûre sont des personnes de proximité — habitants de la région, citoyens engagés, jeunes retraités ou étudiants — formées à une présence bienveillante et attentive.

Cette souplesse permet des interventions simples, humaines et complémentaires aux dispositifs existants, favorisant un lien social durable et une réponse concrète aux situations d'isolement.

UN ENGAGEMENT ANCRÉ DANS LES TERRITOIRES :

Main Sûre agit concrètement à l'échelle locale, au plus près des habitantes et habitants, grâce à un modèle de proximité reposant sur l'engagement de bénévoles et une connaissance fine du terrain.

Chaque accompagnement est mis en place à l'échelle d'un quartier, d'un village ou d'une commune, en lien avec les réalités locales et les besoins exprimés par les personnes concernées ou leurs proches aidants, et en complément des ressources et dispositifs existants.

Le soutien de votre commune constitue un levier essentiel pour renforcer ces actions sur son territoire, en favorisant des interventions humaines, concrètes et durables, directement utiles à la population locale.

UNE HISTOIRE, UNE MISSION :

Madame D., 89 ans, vit seule depuis le décès de son époux. Avec l'âge, sa vue diminue, la fatigue s'installe et l'isolement devient de plus en plus présent.

Grâce à Main Sûre, une bénévole lui rend visite chaque semaine. Ensemble, elles se promènent, partagent un café et échangent quelques mots simples mais essentiels.

Cette situation illustre celle de nombreuses personnes âgées vivant seules dans nos communes, pour lesquelles une présence régulière et bienveillante permet de rompre l'isolement et de préserver une qualité de vie digne.

Madame D. confie :

« Ces visites me redonnent de la joie et de l'élan. Je me sens à nouveau vivante. »



NOTRE IMPACT EN 2025 :

Grâce à l'engagement de ses bénévoles et à la confiance des bénéficiaires, Main Sûre a déployé en 2025 une aide de proximité concrète et régulière, répondant à des besoins réels du terrain.

- Plus de 430 visites de présence réalisées
- Plus de 180 livraisons de courses à domicile
- Plus de 250 contacts téléphoniques et sociaux

Ces actions illustrent la capacité de l'association à mettre en place des accompagnements humains efficaces, adaptables aux réalités locales et aux besoins des communes.

Elles se traduisent concrètement par des personnes moins isolées, des proches aidants soulagés et une amélioration mesurable de la qualité de vie au quotidien.

NOS OBJECTIFS 2026 :

Renforcer la présence humaine régulière auprès des personnes isolées

- Augmenter, de manière progressive, la fréquence des visites de présence et d'accompagnement
- Offrir des moments d'échange, de réconfort et de stimulation sociale
- Soulager concrètement les proches aidants par une présence relais fiable et de proximité

Apporter des attentions personnalisées favorisant le lien et la dignité

- Mettre en place des actions simples et personnalisées (cartes, anniversaires, petites attentions symboliques)
- Maintenir des repères affectifs et sociaux pour les personnes accompagnées
- Valoriser la relation humaine au-delà de l'aide pratique

Assurer un accompagnement de qualité, adapté et durable

- Soutenir et informer les bénévoles afin de garantir des interventions adaptées aux situations rencontrées
- Mettre à disposition des outils simples facilitant la relation et l'écoute
- Renforcer la coordination, de manière proportionnée, afin d'assurer la régularité et la continuité des visites

Maintenir et recréer du lien social au sein des quartiers

- Organiser, lorsque cela est pertinent et possible, des sorties et des rencontres accessibles
- Encourager les échanges intergénérationnels à l'échelle locale
- Contribuer activement à la prévention de l'isolement social

SOURCES DE FINANCEMENT PREVUES – ANNEE 2026 :

Source de financement	Contribution attendue (CHF)	État
Dons et soutiens privés (particuliers)	Contributions variables	Partiellement confirmé (env. 30'000.–)
Soutiens communaux et institutionnels	Contributions adaptées aux réalités et possibilités des communes	Demandes en cours
Clubs services et partenaires associatifs	Contributions ponctuelles ou régulières	En cours de sollicitation

UTILISATION DU SOUTIEN – ANNEE 2026 :

Axe de soutien	Description	Montant estimé (CHF)
Présence humaine et accompagnements de proximité	Organisation et suivi des visites de présence, accompagnements à domicile et sorties locales	18'000.--
Soutien et encadrement des bénévoles	Information, accompagnement et outils simples garantissant la qualité et la continuité des interventions	8'000.--
Actions favorisant le lien social et les attentions personnalisées	Sorties, rencontres, petites attentions et moments de partage	12'000.--
Coordination et organisation	Coordination administrative légère et proportionnée, nécessaire à la continuité et à la cohérence des actions	14'000.--
Communication et information locale	Information de la population, sensibilisation et recrutement de bénévoles	8'000.--
Total		60'000.—

Les soutiens communaux contribuent à financer des actions de proximité mises en œuvre sur leur propre territoire, de manière proportionnée et en complément d'autres sources de financement. Chaque contribution permet d'adapter les actions aux besoins locaux, en lien avec les réalités communales.

POURQUOI SOUTENIR MAIN SÛRE ?

Soutenir Main Sûre, c'est permettre à une collectivité publique de s'engager dans une action locale, concrète et humaine, en faveur de ses habitantes et habitants.

C'est offrir, grâce à ce soutien, une présence régulière et bienveillante à des personnes âgées ou isolées, favorisant leur maintien à domicile et leur qualité de vie.

C'est également soutenir les proches aidants, souvent fortement sollicités, en leur offrant un relais fiable et de proximité.

Chaque soutien contribue directement à renforcer le lien social au niveau local et à prévenir durablement les situations d'isolement.



REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des personnes, collectivités et partenaires qui, par leur écoute, leur engagement et leur soutien, permettent à Main Sûre de poursuivre sa mission au service du lien social et du maintien à domicile.

Ensemble, nous croyons que la présence humaine et la bienveillance contribuent concrètement à améliorer la qualité de vie et la cohésion sociale au niveau local.

