

Christophe Beney, Chef de centre du CMS du Coteau

### Editorial

#### Vivre le bénévolat

Quelles que soient les structures, les règles et l'environnement, ce seront toujours des femmes et des hommes inspirés et motivés qui feront la différence. Et ceci dans quelque domaine que ce soit. Cela est tellement vrai dans notre microcosme géographique !

Le don du temps est aujourd'hui précieux et ceux qui en donnent effectuent un geste fort envers leurs semblables, plus âgés, plus faibles ou dans le besoin. Ces quelques mots pour décrire autrement le bénévolat et les personnes bénévoles.

Quelle belle initiative que de mettre en mots dans une petite gazette cet engagement.

Notre stagiaire aux origines perses que nous avons accueillie dans notre CMS, décrit cette activité avec beaucoup de tendresse, notamment envers la cheville ouvrière du bénévolat chez les Darboués !

Bonne lecture et merci encore à Anne pour ton engagement sans failles.



A gauche, Jeanny Bonvin. A droite Anne Rebstein. Toutes deux pionnières du mouvement bénévole d'Arbaz

Niloufar Shoroka, étudiante d'été au CMS

## Il était une fois

### Histoire du bénévolat sur la Commune d'Arbaz

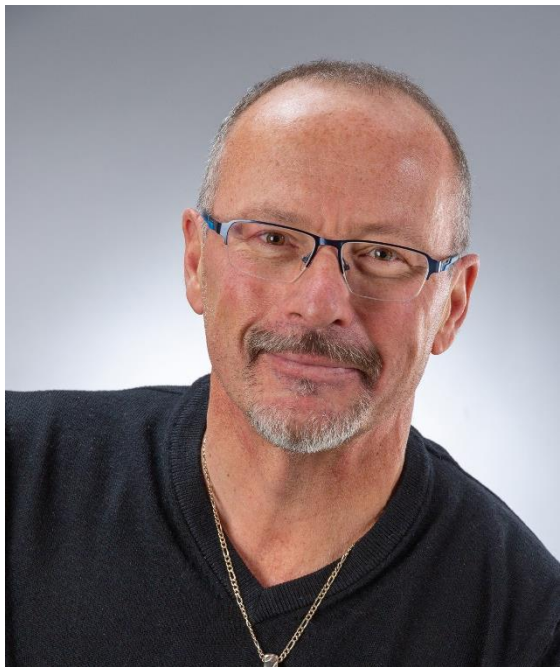
C'est une jolie histoire que je vais vous conter, celle d'une matinée estivale, vécue par deux bénévoles du CMS. Tout commence lorsque nos protagonistes se rejoignent devant les cuisines du Home les Crêtes à Grimisuat. Un soleil d'aplomb déjà haut dans le ciel. Les yeux rivés sur la porte de la cuisine, un sourire scotché aux lèvres et des rêves pleins les poches. La discussion ce matin-là, animée et légère, allait bon train.

Soudain, la porte, fébrile, s'ouvre pour laisser passer un charriot gris rempli de plateaux chauds. La cuisto fait un signe et annonce avec une voix pleine d'entrain que les plats pour Arbaz sont fin prêts.

Le regard de nos deux amis se croise. Dans un geste synchronisé, ils s'activent, d'un côté pour ouvrir le coffre de la voiture et ainsi faire de la place, et de l'autre pour ranger les plateaux selon une organisation bien rodée. Nos bénévoles, dès lors satisfaits, s'installent dans la voiture et regardent consciencieusement le planning de la journée. C'est alors, les cheveux aux vents, qu'ils se mettent en route vers les hauteurs d'Arbaz.

Durant le trajet vers la première bénéficiaire de repas, Anne Rebstein raconte comment est né le bénévolat :

« Tout a commencé il y a 25-30 ans par ma maman et sa collègue Michèle Francey, toutes deux infirmières à domicile. Elles avaient soulevé quelques besoins, notamment de faire les courses pour leurs patients. Au début du mouvement, on nommait ça de l'entraide, c'est une chose qui a toujours existé dans le village. Un peu plus tard, quand ça s'est bien organisé, on a demandé que la commune d'Arbaz ait un responsable des bénévoles. Au début, c'était pour la livraison des repas. J'ai un peu pris ce poste en me disant que quand ma mère sera à la retraite elle risquait de s'ennuyer, que je lui repasserais le bébé. J'ai occupé le poste quelques années puis c'est ma maman qui s'en est occupée. Lorsqu'elle a décidé d'arrêter, j'ai repris à nouveau le flambeau ».



Christophe Beney

### Nouveau bénévole

#### Mes premières impressions

« Le bénévolat m'offre l'opportunité non seulement d'aider mais également de partir au contact de personnes qu'autrement je n'aurais jamais rencontrées. Belle expérience avec des rencontres très brèves mais extrêmement intéressantes et enrichissantes. »

Christian Maréchal



### Incroyable

#### Cohésion sociale

**La Commune d'Arbaz compte plus de bénévoles que de clients pour les repas à domicile.**

**Une solidarité qui enchante !**

Après quelques minutes, nos volontaires s'arrêtent devant le premier chalet. Avec une démarche légère, nos comparses sonnent à la porte, entrent joyeusement chez une dame qui les accueille avec un large sourire.

Aujourd'hui est un jour de chance, un nouveau bénévole venu découvrir la tournée se présente gaiement à la bénéficiaire, explique son parcours, sa nouvelle vie en tant que jeune retraité, son envie de contribuer à la communauté. Ils discutent ensemble allègrement. Après un certain temps, l'un des protagonistes dépose le plateau du jour sur la table tandis que l'autre récupère celui de la veille. Les bénévoles saluent la dame et s'en vont en voiture vers la prochaine bénéficiaire.



Anne Rebstein

Au détour d'un virage, Anne Rebstein repense à nouveau à son planning et dit à propos de l'organisation : *« Au temps de ma maman, il y avait dix bénévoles qui livraient chacun deux fois par mois. Et quand j'ai repris, je me suis dit que peut-être des gens souhaitaient nous aider, mais qui ne pouvaient pas s'engager plus qu'une fois par mois. Ainsi, j'ai recherché d'autres personnes désireuses de s'investir pour les autres. Aujourd'hui il y a une quinzaine de bénévoles actifs et une petite dizaine de bénéficiaires ».*

**« Les bénéficiaires sont pour moi comme des rayons de soleil. Je me réjouis à chaque fois d'aller les voir. Je souhaiterais que l'entraide continue, que cela perdure. » Anne Rebstein**

Elle a une mine sérieuse pendant un instant et se remémore la période COVID-19 : *« Puisque les gens de plus de 65 ans ne pouvaient sortir de chez eux, c'était une période compliquée. Une application recensait les personnes désireuses de donner un coup de main. Grâce à ça, des jeunes ont alors pris le relais des livraisons. Finalement, on s'en est très bien sorti ! Mais il est vrai qu'on a dû s'adapter et augmenter le tournus des livreurs ».*

La conversation s'en suit gaiement et dévie sur les passions communes des comparses jusqu'à arriver devant la maison d'une bénéficiaire. Une dame fort coquette les invite à entrer. La vie suit son cours, ils plaisantent ensemble à propos d'un fait divers, déposent le fameux plateau puis les protagonistes s'en vont à pied vers le prochain chalet

Sur le chemin escarpé, Anne Rebstein s'interroge sur la solidarité des habitants depuis que ce programme est en place et affirme :

*« Il y avait déjà énormément de cohésion dans le village auparavant. Cela étant, le village a beaucoup grandi. Quand j'étais petite, il y avait 400 habitants, tout le monde se connaissait.*

*Maintenant, on est près de 1400 habitants, on a plus tendance à connaître les gens de notre quartier. Cette entraide, j'estime simplement que c'est normal. Il y a déjà une superbe dynamique et cohésion de la communauté. J'apporte simplement ma pierre à l'édifice ».*

Nos comparses se quittent ainsi sous ce soleil d'aplomb, heureux d'avoir accompli leur tâche de la matinée. Sempiternel sourire aux lèvres et des rêves pleins les poches.

Fabienne Lepori, coordinatrice de service de bénévolat

## Solidarités de proximité

Arbaz, un terreau favorable

Mais quel est donc le secret de cette Commune qui compte plus de bénévoles que de clients de repas à domicile ?

Très certainement une culture de la solidarité bien ancrée, cultivée et nourrie par des personnes pionnières engagées, passionnées et rassembleuses. Animées d'une volonté intarissable de créer des liens, d'aider, de soutenir, d'apporter leur pierre à l'édifice, elles transmettent une telle énergie qu'elles sont vite rejointes par d'autres bénévoles partageant les mêmes valeurs.

A l'heure où certains dépeignent notre société comme de plus en plus individualiste, la Commune d'Arbaz offre un magnifique contre-exemple !

L'engagement des personnes qui oeuvrent à ce mouvement de solidarité étant si beau, l'idée d'une Gazette du bénévolat nous est très vite apparu comme une évidence.

Celle-ci offre un espace supplémentaire d'échanges tout en permettant de découvrir un peu mieux les admirables personnes qui s'activent bénévolement.

On a déjà hâte du prochain numéro !



Fabienne Lepori