

PROCHES AIDANT·E·S :

DES ATELIERS AIRES DE REPOS

DANS LES COMMUNES !



MARDI 9 SEPTEMBRE - GRAND-SACONNEX

MERCREDI 24 SEPTEMBRE - GENTHOD

JEUDI 2 OCTOBRE - PREGNY-CHAMBÉSY

MERCREDI 29 OCTOBRE - VERSOIX

EN PARTENARIAT ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Être proche aidant, signifie s'occuper d'un membre de son entourage (parent, enfant, conjoint, ami, voisin) en situation de perte d'autonomie, de maladie ou de handicap. Le rôle de proche aidant concerne une part significative de la population Suisse. Selon l'Office cantonal des statistiques (OCSTAT), à Genève, en 2022, pas moins de 79 000 personnes ont apporté une aide informelle régulière à un proche.

Si apporter un tel soutien peut sembler évident et procurer une satisfaction sur le plan personnel, l'épuisement, ainsi que le stress lié aux difficultés ressenties, sont des facteurs de risque importants pour la santé.

Conscient de cela, le Groupement des sept communes de la rive droite du lac est heureux de proposer **gratuitement**, en collaboration avec le Bureau de la proche aide et la Croix-Rouge genevoise, une série de quatre ateliers qui se dérouleront dans diverses salles de ces communes. Prévus en petits groupes, ces ateliers sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques de chaque participant et offrir un moment de répit pour se recentrer:

1. **Je gère l'administratif** : maîtrisez les démarches administratives et numériques, avec des outils et autres conseils pratiques. (16 participants)

**Mardi 9 septembre 2025, de 17h à 20h, à la Ferme Pommier,
1218 le Grand-Saconnex**

2. **Je m'exprime en créant** : utilisez l'art (peinture et céramique) pour exprimer vos émotions dans un cadre convivial et bienveillant (6 participants)

**Mercredi 24 septembre 2025, de 13h30 à 16h30,
à la salle des sociétés, 1294 Genthod**

3. **J'aide un proche** : partagez vos expériences, explorez des pistes pour résoudre certaines difficultés, recevez un soutien émotionnel dans votre vécu de proche aidant. (16 participants)

**Jeudi 2 octobre 2025, de 17h à 20h,
à la salle Pregny (au-dessus de la salle communale), ch. de Valérie
18, 1292 Pregny-Chambésy**

4. **Je communique** : renforcez votre capacité à communiquer de façon apaisée et respectueuse avec la personne que vous accompagnez. (16 participants)

**Mercredi 29 octobre 2025, de 17h à 20h,
au Foyer Livada, 1290 Versoix**

Pour de plus amples informations et vous inscrire :

Site internet : www.croix-rouge-ge.ch/airesderepos

Courriel : formation@croix-rouge-ge.ch

Téléphone : +41 22 304 04 17