



# Café des aidants

**Se faire aider quand on aide!**

**Cité Seniors, rue Amat 28  
Un samedi par mois**

**Genève,  
ville sociale et solidaire**

[www.geneve.ch](http://www.geneve.ch)

## Pour vous, avec vous. Ensemble



### Se faire aider quand on aide!

Les Cafés des aidants sont des moments de respiration dans le quotidien, pas toujours facile, des proches aidants.

Ces moments de pause, de compréhension et de soutien sont très précieux pour celles et ceux qui accordent leur attention et leur temps à une personne atteinte dans sa santé et son autonomie.

Partager avec d'autres ses préoccupations, et ses difficultés permet de maintenir son énergie, son engagement et sa joie de vivre auprès d'un proche.

Votre contribution à une solidarité de proximité est formidable. Mais il est aussi essentiel de ne pas vous épuiser.

N'hésitez pas. Rendez-vous à un prochain Café des aidants.

**Esther Alder**, Conseillère administrative

**Vous soutenez régulièrement une personne malade ou en difficulté?  
Vous avez besoin de conseils, d'une écoute impartiale et bienveillante?  
Rendez-vous un samedi par mois de 10 h à 12 h à Cité Seniors**

**28 septembre 2019**

**14 décembre 2019**

**26 octobre 2019**

**18 janvier 2020**

**16 novembre 2019**

Le Café des aidants est un espace de parole convivial

- Animé par des professionnel-le-s
- Gratuit et sans inscription
- Sans condition de statut ou de domiciliation

## Renseignements

Cité Seniors

Rue Amat 28 – 1202 Genève

0800 18 19 20 (n° gratuit)

[citeseniors@ville-ge.ch](mailto:citeseniors@ville-ge.ch)