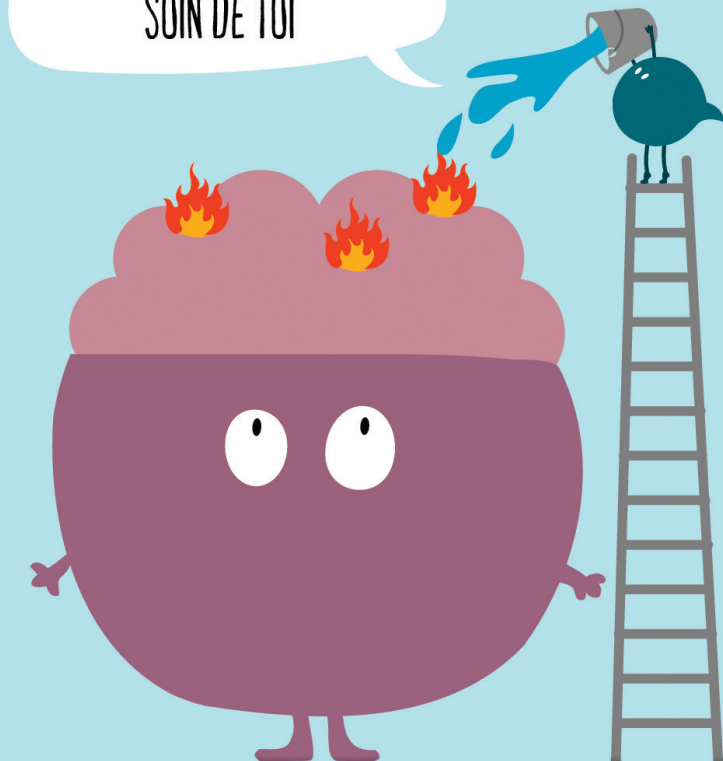


QUAND TU AIDES UN PROCHE  
PENSE À PRENDRE  
SOIN DE TOI



# Cafés des aidants 2023

Les premiers jeudis du mois de 10h à 11h30  
Accueil dès 9h45 à la Maison Onésienne, 2 rue des Evaux

📅 5 janvier

📅 2 février

📅 2 mars

📅 6 avril

📅 4 mai

📅 1<sup>er</sup> juin

📅 31 août

📅 5 octobre

📅 2 novembre

📅 7 décembre

Être proche aidant est une tâche complexe qui exige du temps et de l'énergie. Il arrive de ressentir de l'épuisement, du découragement ou un sentiment de solitude.



Au **Café des aidants** vous trouverez un temps d'**écoute bienveillante**, de ressourcement, de **partage d'expériences** et d'échange d'informations. Cet espace de parole est **ouvert à toutes et à tous, sans inscription**. Il est animé par une professionnelle de la relation d'aide qui peut également vous recevoir individuellement.

### Café des aidants

#### Service action citoyenne

Maison Onésienne

📍 2 rue des Evaux (entrée par le parking)

Chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 10h à 11h30

### Informations

#### Service social, santé et enfance

Ouvert tous les matins de 9h à 12h  
et lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h

📍 13 rue des Evaux

☎ 022 879 89 11

✉ social@onex.ch

🌐 www.onex.ch

📷 📘 villeonex

Lorsque vous accompagnez un proche qui traverse un moment difficile, pensez à vous ressourcer pour éviter de vous épuiser.  
D'autres conseils sur [santepsy.ch](http://santepsy.ch)

