

## Communes, associations et entreprises

# Organisez vos propres Aires de repos

Que ce soit pour votre commune, votre entreprise ou un autre type de structure, un atelier *Aires de repos* peut être organisé directement sur le lieu de votre choix. **Faire venir les Aires de repos chez vous témoigne de l'attention que vous portez à vos collaborateur-trice-s ou habitant-e-s**, en reconnaissant le rôle exigeant et parfois invisible des proches aidant-e-s.

En proposant ces ateliers, vous affirmez votre engagement envers leur bien-être. Vous leur offrez un moment pour se recentrer, échanger avec d'autres et repartir avec des clés concrètes pour mieux concilier leurs responsabilités. C'est aussi valoriser leur contribution essentielle et leur témoigner votre soutien concret.

### Intéressé-e par cette initiative ?

Contactez-nous pour organiser ces ateliers chez vous.

*« J'ai eu beaucoup de plaisir à participer aux ateliers. Pouvoir partager et échanger avec les autres personnes proches aidantes du groupe m'a rassurée et m'a aidée à avancer. Les formatrices sont formidables, bienveillantes et à l'écoute. »*

Maria C., participante

*« Je suis impressionnée par l'engagement des participant-e-s et l'énergie de vie qui se dégage des ateliers Aires de repos. Les échanges, vrais et authentiques, en font des moments uniques pleins de ressources et d'entraide. »*

Hélène Beausoleil, formatrice

## Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres

**Les ateliers Aires de repos sont une initiative pour valoriser, soutenir et accompagner les proches aidant-e-s.**

**Pour en savoir plus ou vous inscrire :**



[www.croix-rouge-ge.ch/airesderepos](http://www.croix-rouge-ge.ch/airesderepos)



[formation@croix-rouge-ge.ch](mailto:formation@croix-rouge-ge.ch)



+41 22 304 04 17

Rejoignez-nous sur les réseaux



*En savoir plus*

### Un projet soutenu par des partenaires engagés

Les Aires de repos sont rendues possibles grâce à un partenariat entre la Croix-Rouge genevoise, l'État de Genève (via le Bureau de la Proche Aidance Genève – PAGE), et la Commission Consultative de la Proche Aidance (CCPA).

genève   
Croix-Rouge genevoise

# Aires de repos

## Ateliers pour proches aidant-e-s



Vous prenez soin d'un-e proche ?  
Prenez aussi soin de vous !



proche aidance  
Genève 

# Editorial



## Saviez-vous que près de 2 millions de personnes en Suisse accompagnent un-e proche au quotidien ?

Accompagner un parent, un-e conjoint-e, un-e ami-e ou même un-e voisin-e dans la maladie, le handicap ou le grand âge est un rôle précieux.

Vous êtes peut-être l'un-e de ces proches aidant-e-s qui donnent de leur temps, de leur énergie et de leur cœur pour soutenir un-e proche. Ce rôle, bien que souvent invisible, est essentiel pour vos proches et pour la société. Pourtant, il peut parfois être source d'épuisement, de stress ou d'isolement.

À la Croix-Rouge genevoise, nous reconnaissons l'importance de ces responsabilités et savons combien il est essentiel que vous puissiez trouver un moment pour vous. C'est pourquoi nous avons créé les *Aires de repos*: des espaces pensés pour vous offrir une pause, un moment pour échanger, vous ressourcer et apprendre. Parce que prendre soin de soi, c'est aussi continuer à prendre soin de celles et ceux que l'on aime.

Julien Garda  
Directeur des opérations

## Aires de repos: un accompagnement essentiel

### Les Aires de repos, c'est quoi ?

Les Aires de repos sont des ateliers gratuits et conviviaux, conçus pour améliorer votre bien-être en tant que proche aidant-e et vous accompagner dans votre quotidien. Ces ateliers, animés par des formatrices et formateurs expérimenté-e-s, s'adaptent à vos besoins spécifiques et à votre quotidien. Ils vous offrent un espace pour souffler, vous recentrer et trouver des solutions concrètes.



### Quels sont les trois types de soutien proposés ?

Créer des liens et partager des expériences entre proches aidant-e-s.

Apporter des outils concrets pour simplifier votre quotidien.

Offrir des moments de répit pour vous recentrer et retrouver votre équilibre.

### Pourquoi dire OUI aux Aires de repos ?

Le rôle de proche aidant-e concerne une part significative de la population suisse. À Genève, en 2022, vous étiez 79 000 à apporter une aide informelle régulière à un proche.\*

**64 % des proches aidant-e-s ressentent de l'épuisement physique ou moral.\*\***

\* Source: ESS 2022, OCSTAT

\*\* Source: Proche Aidance Suisse

## Ateliers



### J'aide un-e proche

Partagez vos expériences, recevez du soutien émotionnel et explorez des pistes concrètes pour alléger votre quotidien.



### Je gère l'administratif

Maîtrisez les démarches administratives et numériques en toute simplicité avec des outils et des conseils pratiques adaptés à vos besoins.



### Je prends soin de mon dos

Apprenez des postures adaptées et des gestes sécurisants pour préserver votre bien-être physique tout en accompagnant votre proche.



### Je communique

Renforcez votre capacité à échanger avec le/la proche que vous accompagnez grâce à une communication apaisée et respectueuse.



### Je m'exprime en créant

Exprimez vos émotions à travers l'art, lors d'ateliers de céramique ou de peinture, et laissez votre créativité s'épanouir dans un cadre convivial et chaleureux.



### J'accompagne la fin de vie

Prenez le temps d'exprimer vos émotions et de mettre des mots sur les étapes délicates de l'accompagnement en fin de vie.

### Les Aires de repos, c'est simple, accessible et flexible

#### Gratuité

Tous les ateliers des Aires de repos sont accessibles sans frais.

#### Proximité et flexibilité

Partout dans le canton et dans notre centre de formation, y compris soirées et week-ends.

#### Relève à domicile

Sur demande et selon les cas, une personne qualifiée peut s'occuper gratuitement de votre proche à domicile.

#### Personnalisation

En petits groupes, les ateliers répondent aux besoins spécifiques de chaque participant-e.