

GUIDE PRESTATIONS SENIORS



Aide personnelle – Culture et Loisirs – Santé et Soutien
adresses utiles

Pour tout renseignement complémentaire

➤ Mairie de Confignon 022 850 93 93

Edition juin 2025

La Commune de Conignon remercie les partenaires pour leur collaboration ainsi que pour leur participation à la rédaction de ce guide.

Le prix de chaque prestation est fixé par les partenaires.

Le Service social de la Commune est à votre disposition pour évaluer votre situation financière en cas de besoin.



MAIRIE

Présentation

Le Conseil administratif souhaite que la population âgée puisse vivre dans un environnement de qualité, trouver auprès de leur Commune les réponses à leurs besoins ainsi qu'un accompagnement pour vaincre la solitude et l'isolement. Il entend promouvoir le maintien à domicile tant que cela correspond à une qualité de vie souhaitée et choisie.

Prestations

Par le biais du *dispositif aînés*, et de son service social, le Conseil administratif souhaite proposer aux seniors :

- un point de repère afin d'obtenir des informations
- un cadre d'aide plaçant la personne et ses besoins au centre du dispositif
- un accompagnement pour les personnes isolées
- un appui pour les proches aidants
- une orientation vers les partenaires du réseau social genevois, qui peuvent fournir de nombreuses prestations
- une coordination entre les différentes institutions

Contact

Mairie de Confignon – Pôle social

Caroline Grodecki
Travailleuse sociale

Elena Giario
Responsable du pôle

Tél. : 022 850 93 93

Fax : 022 850 93 92

social@confignon.ch

www.confignon.ch



CRESSY PLUS

Présentation Il s'agit d'un immeuble à vocation intergénérationnelle, sis dans le quartier de Cressy, et proposant des appartements en location pour les aîné-e-s et les jeunes ; il sert également de pôle d'animation pour le quartier.

Au rez du bâtiment, des commerces, un lieu d'accueil pour les jeunes géré par la Fondation genevoise pour l'Animation Socioculturelle et une salle polyvalente, disponible à la location.

Prestations La Commune propose des activités régulières d'animation dans l'immeuble, en collaboration avec les habitant-e-s de l'immeuble et du quartier, et ouvertes à toutes les personnes intéressées

Contact **Cressy Plus :**

Mairie de Confignon

Pôle social (voir page
« Mairie »)

AIDE PERSONNELLE



PRO SENECTUTE

Présentation La Fondation est la plus grande organisation spécialisée de prestations au service des personnes âgées en Suisse. Elle propose des services gratuits aux aînés et à leurs proches. Reconnue d'utilité publique au niveau communal, cantonal et fédéral, elle collabore avec les institutions publiques et privées du secteur gériatrique.

Contact **Pro Senectute**
Route de Saint-Julien 5B - 1227 Carouge
Tél. : 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch www.ge.pro-senectute.ch

ASSOCIATION COMPTABILIS

Présentation Comptabilis est une fiduciaire associative qui propose des services de gestion administrative destinée aux aînés et à leurs proches. Elle collabore avec les institutions publiques et privées du secteur gérontologique. Elle innove constamment pour répondre à l'évolution des besoins des seniors.

Prestations La prestation de base est la suivante :

- Rencontre initiale et identification de vos besoins
- Factures : gestion des paiements pour éviter tout retard et rappel
- Impôts : établissement de la déclaration d'impôts, paiements des acomptes, vérification de la taxation
- Frais médicaux : envoi aux assurances, suivi et contrôle des remboursements
- Tableaux récapitulatifs pour donner une vision d'ensemble

Sur devis également :

- Employé.e.s de maison ou aide de vie : conseils et mise en place avec rédaction du contrat de travail ; Enregistrement et affiliation aux différents assurances sociales ; Gestion et traitement des salaires
- Aide pour vos demandes de prestations complémentaires, d'allocation d'impotence et de contribution d'assistance
- Remise à jour de la gestion administrative : site à une hospitalisation ou autre longue absence

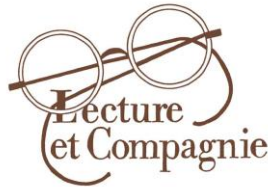
Contact **Association Comptabilis**

Route des Jeunes 9
1227 Genève

Tél. : 022 734 734 3

info@comptabilis.ch

www.comptabilis.ch



LECTURE ET COMPAGNIE

Présentation	<p>Association à but non lucratif née en 1996.</p> <p><u>Son concept</u> : apporter de la chaleur humaine à travers nos lecteurs/lectrices bénévoles, faire plaisir et distraire pour lutter contre la solitude, tout en profitant de ces moments privilégiés pour développer les facultés intellectuelles de celles et ceux qui, seuls, risquent de se laisser entraîner peu à peu vers l'isolement par manque de communication puis, très vite, par manque d'intérêt pour la société et la Vie elle-même. Le lecteur permet ainsi à son auditeur de se sentir revalorisé et à nouveau partie prenante pour une vie qui reste la sienne.</p>
Prestations	<p>L'Association s'adresse aux personnes à domicile ou en milieu hospitalier (EMS, foyers, hôpitaux, etc.), qui souffrent d'un manque d'autonomie partiel ou total même momentané (âge avancé, handicap, grave maladie).</p> <p>Vous pouvez faire appel à nous pour faire venir un lecteur à domicile. Chaque lecteur a son « auditeur » qu'il visite une fois par semaine ou plus, selon demande. Il s'adapte au choix de son auditeur qui va préférer « écouter » un livre, une revue, un journal ou faire un jeu de société (scrabble, mots croisés, etc.).</p> <p>Prestation (deux heures) : CHF 50.- + TPG.</p> <p>Bénéficiaires SPC : CHF 10.- + TPG.</p>
Contact	<p>Association « Lecture et Compagnie »</p> <p>55, boulevard Carl-Vogt 1205 Genève</p> <p>Tél. : 022 321 44 56</p> <p>Kate Neequaye, Directrice</p> <p>courrier@lectureetcompagnie.ch</p> <p>www.lectureetcompagnie.ch</p>

EMS RESIDENCE BEAUREGARD

Présentation

La Résidence Beauregard est un établissement médico-social reconnu d'utilité publique, qui accueille 34 personnes âgées, qui ne sont plus en mesure de vivre à leur domicile pour des raisons de santé.

Sa mission :

- leur offrir un lieu de vie et des prestations adaptées à leurs besoins, sans discrimination, dans la continuité de leur vie à domicile
- préserver leur droit à la dignité en s'assurant qu'elles puissent concrétiser leur projet de vie individuel et maintenir une qualité de vie harmonieuse jusqu'à la fin
- devenir un lieu de prévention et de formation pour la population âgée de la région
- ouvrir l'établissement à l'extérieur afin de maintenir les liens sociaux des résidents

Prestations

Vous pouvez également contacter l'EMS pour :

- la livraison de repas à domicile
- des animations et activités ouvertes au public
- des conseils santé et vieillissement
- un accueil de jour en dépannage

Contact

EMS Résidence Beauregard

Chemin de Cressy 67, 1232 Confignon

EMS: 022 727 05 27

Livraison de repas (uniquement par téléphone): 022 709 03 99

Directrice: Tiziana Schaller

info@ems-beauregard.ch

www.ems-beauregard.ch



ECODOM'SERVICES

Présentation

EcoDom'Services est une prestation de l'OSEO Genève spécialisée dans le placement de personnel de maison depuis 2003.

Nous nous occupons du recrutement, des démarches administratives de votre employé de maison ainsi que des remplacements éventuels (vacances, maladie, etc.).

Nous sélectionnons nos employés selon vos besoins afin de répondre au mieux à vos attentes.

Vous ne payez que les heures effectuées.

Prestations

Nous vous proposons 4 services :

- aide ménagère et/ou repassage : ménage courant, vitres, etc.
- dame de compagnie : pour personnes faiblement dépendantes mais pouvant réaliser de façon autonome les actes de la vie quotidienne
- auxiliaire de vie : service adapté pour des personnes ne pouvant accomplir ou en partie seulement les actes de la vie quotidienne : tel que manger seul, s'habiller, se mouvoir, etc.
- grand nettoyage : cette tâche souvent fastidieuse, longue et fatigante sera réalisée par notre équipe de professionnels et ainsi vous en serez libéré.

Contact

OSEO Genève

EcoDom'Services

Rue Louis-Favre 12

1201 Genève

Tél. : 022 595 45 50

contact@ecodomservices.ch

www.ecodomservices.ch

www.oseo-ge.ch



UN ETUDIANT SOUS MON TOIT

Présentation

Vous avez une chambre inutilisée. Vous aimez le contact. Vous avez peut-être envie d'une présence rassurante la nuit.

La Formule 1h par m² est pour vous : vous hébergez un ou une étudiant-e qui vous offre en échange entre 3 à 5 heures par semaine de coups de main, avec 100 à 120 francs de dédommagement par mois pour les frais courants. Vous définissez les conditions de votre accueil dans une convention d'hébergement (1h par m² signifie qu'une chambre de 12m² équivaut à 12h par mois, soit 3h par semaine).

Prestations

Préparation d'un repas, courses, aide au ménage ou au jardin, assistance informatique, tout est possible sauf les soins à la personne.

Plus de 30 tandems hôtes-étudiant-e-s ont été constitués en 2016, première année du projet, et plus de 50 en 2017.

Contact

Sabine Estier Thévenoz

1h par m²

Bureau des logements de l'Université de Genève

Rue des Battoirs 7

1205 Genève

Tél. : 022 379 74 00

1hparm2@unige.ch

www.unige.ch/batiment/service-batiments/logements/1h-par-m2/



LA CARTE BLANCHE

Présentation La Carte Blanche est une association reconnue d'utilité publique qui aide les personnes fragiles à Genève : difficultés psychiques, personne âgée, mobilité réduite.

Prestations *La Carte Blanche sociale :*

- Gestion globale ou « curatelle de fait », pour assurer la situation administrative et financière complète d'une personne collaborante et isolée
- Deux structures d'accueil sont dédiées aux personnes âgées pour un hébergement permanent
- Un restaurant actif pour les plats du jour tous les jours ouvrables, un service de livraison à domicile de repas chauds en cuisine artisanale de qualité

La Carte Blanche pratique :

- Déménagements « sociaux », avec une gestion globale de la situation et toutes les démarches administratives ou sociales de transition incluses (avec état des lieux final)
- Réhabilitation complète de domiciles surencombrés ou insalubres pour permettre le retour à domicile, avec résolution des aspects techniques et ré-équipement complet des logements pour un nouveau projet de vie
- Garde-meubles sécurisé, hygrométrie et température constantes
- Brocante caritative, ouverte du mardi au samedi inclus

La Carte Blanche technique :

- Moyens auxiliaires et aménagements liés au handicap
- Sécurisation en électricité
- Petits travaux techniques sur mesure

Contact

La Carte Blanche

Rue Moïse-Marcinhès 1
1217 Meyrin

Tél. : 022 734 31 30 – livraison de repas : Tél. : 022 734 31 34

info@lacarteblanche.ch

www.lacarteblanche.ch



COMPAGNA

Présentation Compagna est une institution d'utilité publique. Elle propose un accompagnement personnalisé lors de déplacements en transports publics, pour des personnes qui ne peuvent plus voyager de manière autonome, notamment les personnes âgées.

Prestations Nous accompagnons les personnes du lieu de départ ou du domicile à la destination souhaitée, en services ponctuel ou régulier, sur des distances courtes ou longues, avec tous les types de transports publics, en Suisse, que ce soit pour aller chez un thérapeute, à un cours, aller visiter un proche, pour écouter un concert, visiter un musée, faire des courses, accompagnement lors de vacances, etc.

Tarif : de CHF 5.- à 15.- l'heure

Contact

Compagna Genève

Chemin de Normandie 2
1206 Genève

Tél. : 079 685 60 40 du lundi au vendredi, 9h-12h et 14h-18h

compagna@gmail.com

www.compagna-mobilite.ch



PÔLE PERSONNES ÂGÉES DE LA CROIX-ROUGE GENEVOISE

Présence Seniors , Visites aux personnes âgées , et Seniors d'ici et d'ailleurs

Présentation La Croix-Rouge genevoise (CRG) est une association cantonale de la Croix-Rouge suisse, membre du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.

Prestations

- **Présence Seniors** offre des accompagnements professionnels, à domicile ou lors d'activités extérieures : écoute, appui quotidien (préparation des repas, arrosage des plantes, petite couture, etc.), promenades, rendez-vous extérieurs, soutien aux proches aidants. Ce service s'adapte à vos besoins avec une présence régulière ou ponctuelle. Une mission de 2 à 4h coûte CHF 60 (forfait). Possibilité de contrat régulier sur une année renouvelable (tarif selon RDU de CHF 30.- à CHF 99.- la demi-journée).

- **Visites aux personnes âgées** propose de mettre en lien régulier un bénévole formé et encadré (toujours le même) et une personne âgée afin de rompre l'isolement de celle-ci. La mission du bénévole peut être de tenir compagnie, discuter, se promener avec elle, l'accompagner à une activité culturelle, l'aider à faire ses courses, etc.

Les visites se font à raison de 2 heures hebdomadaires, fixées en fonction des disponibilités de chacun et pérennisées après un mois d'essai. Une relation privilégiée s'établit dans la durée dont les effets sont stimulants et bénéfiques pour la santé et favorisent le maintien à domicile.

- **Seniors d'ici et d'ailleurs** soutient les personnes âgées de plus de 55 ans migrantes et installées à Genève. L'objectif de ce programme est d'aider ces dernières à s'intégrer dans les meilleures conditions possibles, grâce à des cours de français pour seniors, des activités physiques (gym) et artistiques (expression de soi) ainsi que des sorties culturelles.

Contact Croix-Rouge genevoise

Pôle Personnes âgées

Tél. : 022 304 04 67 les lundis, mardis jeudis et vendredis a-m

seniors@croix-rouge-ge.ch

www.croix-rouge-ge.ch



Association ASA (Aide Senior Animaux)

Présentation

ASA est une association reconnue d'utilité publique à but non lucratif, présente sur tout le canton de Genève.

Elle a pour objectif d'aider, en cas de problèmes de santé, les personnes âgées de plus de 65 ans dans la gestion quotidienne de leurs animaux de compagnie.

Suivant les cas, ces derniers peuvent être promenés, nourris, ou bien accueillis par nos bénévoles. Ils peuvent aussi être adoptés par des personnes de confiance, lorsque leur propriétaire décède ou part en EMS.

Prestations

Nous vous proposons 4 services :

- Promener un chien (3 semaines maximum)
- Nourrir un chat (3 semaines maximum)
- Placer un animal
- Adopter un animal

Contact

Aide Senior Animaux – ASA

Antenne Genève

1200 Genève

Tél. : 079 406 65 53

geneve@asajfk.ch

www.asajfk.ch



Besoin d'aide dans votre quotidien?

Que ce soit pour un transport occasionnel
ou pour des visites à domicile, le service
des affaires sociales tient
à votre disposition une équipe
de bénévoles !

Contactez la Mairie de Bernex
au 022 850 92 82,
de 8h30 à 12h.



CULTURE - LOISIRS

INFORMATION



LE COTEAU

- Présentation** Le Coteau est une Association de Seniors, créé en 1973, Membre de la Fédération Genevoise des Clubs d'Aînés & Associations de Seniors, qui organise des loisirs et activités pour les aînés dès 50 ans des Communes de Bernex, Confignon et Laconnex.
- L'association est subventionnée par les communes précitées.
- Prestations**
- Pendant les mois d'avril à septembre, excursions d'une journée à des prix attractifs.
 - Pendant les mois d'octobre à avril, l'Association organise des repas et goûters dans le local
 - Visites découvertes et culturelles à Genève
 - Activités régulières : billets de Spectacles et concerts, aquagym, Danses du Monde, jeux de cartes et de sociétés, Tai Chi-Qi-Gong, Yoga doux, atelier de tricot.
 - Bulletin d'information mensuel sur les activités à venir.
- Contact** **Association Le Coteau**
Chemin du Signal 21
1233 Bernex
Tél. secrétariat : 022 757 54 76
info@le-coteau.ch
www.le-coteau.ch

CENTRE D'ANIMATION POUR RETRAITES (CAD)

Présentation Le Centre d'animation pour retraités (CAD) est un espace de loisirs destiné à tous les seniors du canton. Il offre un vaste choix d'activités du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

- Prestations**
- programme d'activités culturelles, de bien-être et sportives (édition trimestrielle gratuite, envoi sur demande)
 - cafétéria à disposition et terrasses ombragées l'été
 - information sociale et culturelle
 - bals, fêtes, concerts, conférences et expositions
 - accès internet gratuit
 - interventions dans les communes en soutien aux associations de seniors et clubs d'aînés

Contact **Activités seniors - Hospice général**
Centre d'animation pour retraités (CAD)
Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy
Tél. : 022 420 42 80
cad@hospicegeneral.ch
<http://www.cad-ge.ch>



LA NOUVELLE ROSERAIE

Présentation

Copropriété de la ville de Genève et de l'Hospice général, cette élégante maison de maître est située au-dessus du lac Léman, à St-Légier-La-Chiésaz (altitude 480 m.). Entourée d'un beau jardin propice à la promenade, ses chambres offrent une vue imprenable sur le Léman et les Alpes.

Inscrite dans la volonté cantonale d'un maintien à domicile, c'est la destination de rêve pour un séjour de détente, au rythme de chacun. Elle permet aux seniors du canton de sortir de leur quotidien et de faire de nouvelles rencontres dans un cadre idyllique. Idéal également lors de travaux dans l'immeuble habité par le senior. Elle permet aussi un moment de répit bienvenu aux seniors qui sont proches aidants.

Prestations

- séjours en pension complète
- programme d'animations variées et séjours thématiques
- transport assuré en car depuis Genève
- chambre individuelle : CHF 875.- par semaine
- chambre double : CHF 805.- par semaine et par personne
- sécurité 24h sur 24
- continuité des prestations d'aide à domicile assurée sur demande
- animaux de compagnie bienvenus, sans supplément
- possibilité d'aide financière

Contact

Activités seniors /Secrétariat Vacances seniors

Hospice général – CAD

Route de la Chapelle 22 - 1212 Grand-Lancy

Renseignements et inscriptions le matin -Tél. : 022 420 42 90

vacanceseniors@hospicegeneral.ch

www.nouvelleroseaie.ch



UNI 3, UNIVERSITE DES SENIORS

La connaissance pour tous :

rester en phase avec la société, échanger avec des experts,
rencontrer d'autres curieux du monde...

Présentation Les activités d'Uni3 permettent à tous ses adhérent-e-s de continuer à apprendre, indépendamment de leur parcours professionnel.
L'offre s'adresse à toutes les personnes de 55 ans et plus et ne demande aucun prérequis.

Prestations

- **Apprendre à l'Université** : cours (littérature, philosophie, botanique, histoire, archéologie, biologie, histoire du cinéma, arts, langage musical, astronomie, etc.) et conférences.
- **Explorer au musée** : ateliers organisés en collaboration avec les institutions muséales de la Ville.
- **Découvrir les dessous de la culture** : répétitions de pièces de théâtres, rencontres avec des artistes, des metteurs en scène, etc.
- **Echanger sur un thème commun** : ateliers participatifs animés par des bénévoles compétents (histoire, conversation en langues étrangères, arts, littérature, écriture, reportages, etc.).
- **Sortir des sentiers battus** : visites culturelles, excursions et voyages à thème.
- **Les plus** : billetterie et tarifs préférentiels auprès de théâtres en partenariat avec la Ville de Genève, exemption des frais d'écologie en tant qu'auditeur libre à l'Université de Genève et entrée gratuite aux conférences organisées par les autres Uni3 de Suisse.

Cotisation : CHF 100.- (ind.), CHF 150.- (couple), adhésion gratuite pour les bénéficiaires de prestations complémentaires.

Contact **Uni3 Université des seniors – Genève**

Rue De-Candolle 2 – 1205 Genève

Tél. : 022 379 70 42

uni3@unige.ch

www.unige.ch/uni3



CITE SENIORS

Présentation Cité Seniors propose régulièrement de nombreuses activités et animations répertoriées dans un programme disponible sur place ou sur Internet.

- Prestations**
- Nouvelles technologies
 - Conférences-débats
 - Promotion de la santé
 - Cours et formations
 - Echanges et rencontres
 - Les dimanches de Cité Seniors
 - Visites et sorties culturelles
 - Expositions
 - Un espace « ordinateurs » avec accès Internet et zone wi-fi. Un professionnel est présent pour aider les utilisateurs/trices et une sensibilisation à l'informatique est proposée.
 - Un espace café « rencontre » pour toutes les générations, presse à disposition
 - chaque 1^{er} mardi du mois, de 13h30 à 17h, une infirmière diplômée est disponible pour répondre à vos questions
 - point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève

Contact

Cité Seniors

Rue de Lausanne 62
1202 Genève

Tél. : 0800 18 19 20 (n°gratuit)

Lundi et Samedi : fermé

Mardi au Vendredi : 09h à 17h

Dimanche : 11h à 17h

citeseniors@ville-ge.ch

<http://www.seniors-geneve.ch>



ASSOCIATION VIVA LANCY

Valoriser et intégrer pour vieillir autrement

Présentation

Créée en 2009, l'Association VIVA est une association sans but lucratif qui a pour objectif de proposer aux aîné-e-s des activités contribuant à optimiser la santé psychologique et physique dans le vieillissement, et à retarder les pertes d'autonomie.

Prestations

VIVA propose notamment les activités suivantes :

- Des cours de Tai chi et de qi gong (gym énergétique chinoise) en plein air ou en salle
- Des projets intergénérationnels
- Des visites commentées des galeries d'art de Lancy (Ferme de la Chapelle et Villa Bernasconi), suivies d'une collation
- En collaboration avec l'Association Cité générations : des conférences mensuelles « Je vieillis et je me sens bien » et un « Passeport santé » durant l'été (des activités physiques variées en plein air tous les mardis matin de juin à août)

Contact

Association VIVA

Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy

Tél. : 022 792 51 43

association.viva@gmail.com

www.association-viva.org



MDA-ACTIVITES 50+

Présentation

Le Mouvement des Aînés Activités 50+ de Genève est une association laïque et apolitique à but non lucratif reconnue d'utilité publique regroupant 4000 membres. Notre mission est d'offrir une certaine qualité de vie aux seniors (dès 50 ans), à favoriser leur rôle dans la société et à faire reconnaître leurs compétences.

Prestations

Nous proposons plus de 100 activités dans des domaines variés qui encouragent les seniors à rester actifs et autonomes, à acquérir de nouvelles connaissances, à cultiver leur savoir être et à maintenir leurs capacités physiques, morales et intellectuelles.

Nous éditons un Bulletin d'information trimestriel sur les activités à venir.

Contact

MDA-ACTIVITES 50+ Genève

Boulevard Carl-Vogt 2

1205 Genève

Tél. secrétariat : 022 329 83 84

secretariat@mda-geneve.ch

www.mda-geneve.ch

SANTE - SOINS

SOUTIEN



INSTITUTION GENEVOISE DE MAINTIEN A DOMICILE

Présentation Imad assure des prestations de soins, d'aide et d'accompagnement favorisant le maintien à domicile des personnes et préservant leur autonomie.

Ces prestations sont fournies à domicile, dans les centres et antennes de maintien à domicile ainsi que dans les structures intermédiaires, en collaboration avec le médecin traitant, la famille et les proches aidants.

Prestations Vous pouvez nous contacter notamment pour :

- les soins infirmiers
- l'hospitalisation à domicile et soins complexes
- l'ergothérapie
- le repos dans une unité d'accueil temporaire de répit (UATR)
- le soutien aux familles
- le répit aux familles avec enfant gravement malade
- l'aide pratique pour les activités quotidiennes
- gérance sociale et permanence nocturne dans les immeubles avec encadrement pour personnes âgées (IEPA)
- la livraison de repas à domicile, des conseils de diététique et l'organisation des repas « Autour d'une table »
- le retour à domicile après une hospitalisation
- la sécurité à domicile : système d'appel à l'aide, signalisation lumineuse
- la réponse globale à l'urgence sociale 7j/7, de 17h à 8h en semaine et 24h/24 week-end et jours fériés (UMUS)
- les veilles et couchers tardifs

Contact **imad - Centre de maintien à domicile Onex**

Route de Chancy 98 – 1213 Onex
022 420 20 14 – horaire : 8h-17h

info@imad-ge.ch

www.imad-ge.ch



Consultation Vieillir et Bien Vivre

Présentation Cité Générations est une maison de santé qui regroupe sous un même toit divers spécialistes et services pour favoriser la coordination, la continuité et l'interdisciplinarité des soins. La prévention y fait partie intégrante des soins et l'on y aide les personnes à adopter un comportement efficace pour maintenir, préserver ou améliorer leur santé.

Prestations

- Consultations et ateliers visant à favoriser le bien-être, la qualité de vie et la santé de la personne âgée (autonomie quotidienne, gestion du stress, bilan personnel des ressources).
- Consultations d'évaluation cognitive, pour les troubles de mémoire, d'attention, d'organisation, et pour les troubles psychologiques (sentiment de solitude, dépression, anxiété, deuil) et outils pour y faire face.

Contact **Consultation Vieillir et Bien Vivre**
Dre Psych. A.-C. Juillerat Van der Linden
Cité Générations
Route de Chancy 98
1213 Onex
Tél. : 022 709 00 35
anne-claude.juillerat@cpo.ch
<http://vieilliretbienvivre.info/>



ASSOCIATION ALZHEIMER GENEVE

Présentation Créée en 1988, l'Association Alzheimer Genève est une association sans but lucratif. Elle veille au respect de la dignité des personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence et s'engage pour l'amélioration de leur qualité de vie. L'Association conseille et informe les malades ainsi que les proches aidants et soutien et accompagne toutes les personnes concernées par des troubles cognitifs.

Prestations L'Association propose les prestations suivantes pour les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une autre démence et les proches aidants :

- Information et conseil
- Groupes d'entraide pour les proches aidants
- Vacances Alzheimer
- Accompagnement à domicile
- Foyer de jour spécialisé « Le Relais Dumas »

Contact **Association Alzheimer Genève**

Rue du Diorama 5
1204 Genève

Tél. : 022 723 23 33

association@alz-ge.ch

www.alz-ge.ch



Tél 143 - La Main Tendue

Présentation Tél 143 - La Main Tendue de Genève est une association d'aide sans but lucratif, gérée par un comité composé de 11 membres, d'une équipe de 4 professionnels salariés et de 56 bénévoles écoutants.

Prestations Tél 143 est disponible 24h sur 24 pour les personnes qui ressentent le besoin de parler à quelqu'un. Il garantit aux appelants un anonymat total. C'est un numéro d'urgence, non seulement pour les personnes en crise, mais aussi pour les femmes et les hommes de tout âge rencontrant des difficultés.

Tél 143 n'a pas d'appartenance confessionnelle et politique. Son attitude vis-à-vis des appelants est ouverte et tolérante. Tél 143 ne souhaite pas donner de conseils mais avant tout écouter, et aimerait - si les appelants le souhaitent - donner des impulsions pour trouver des pistes pour faire face aux difficultés. Finalement, Tél 143 transmet également des adresses de services d'aide adéquats.

Tél 143 propose également une aide par mail, toujours de manière anonyme. La Main Tendue répond au maximum dans les 48 heures à votre demande. Cette offre gratuite ne remplace cependant pas une consultation juridique ou une thérapie.

Tél 143 offre aussi un espace tchat de quelques heures par semaine. Accès et information pour l'un et l'autre sur la page <https://www.143.ch/fr/>

Tél 143 propose une formation à l'écoute, pour toute personne intéressée. Un recrutement a lieu tous les 12 à 18 mois pour devenir bénévole.

Contact **Tél 143 – La Main Tendue**

Tél : 143 (les appels coûtent entre 20cts et 70cts en tout, quelle que soit la durée)

pas de mail (aller sur le site internet directement)

<https://www.143.ch/fr/>



PROCH'INFO

Présentation Ligne de téléphone proposée par le Département de l'Emploi, des affaires sociales et de la Santé, Direction générale de la santé, Service de la planification et du réseau de soins.

Référence :

<https://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant>

Prestations Les personnes qui s'occupent, à titre non professionnel et informel, d'un proche malade ou en perte d'autonomie, ont à leur disposition une ligne téléphonique les informant et les orientant sur les prestations d'aide, de soutien et de répit disponibles dans le canton.

Contact Du lundi au vendredi
9h – 12h et 14h – 16h
Tél : 058 317 70 00

TRANSPORTS

- 1) **Mobile en ville** : Transports pour personnes à mobilité réduite, avec ou sans fauteuil, sur réservation, 022 870 10 77 ou 079 381 381 1, dès CHF 40.- l'aller simple, infos@mobileenville.ch

- 2) **Aloha Transport S.A.** : Transports pour personnes à mobilité réduite, avec ou sans fauteuil, sur réservation, 079 321 12 21, dès CHF 41.- l'aller simple, info@alohatransport.ch,

- 3) **Transport One** : Transports pour personnes à mobilité réduite, sans fauteuil, tarif sur devis, 079 776 26 17, info@transportone.ch

- 4) **Access & Mobility Transport GE** : Service des Transports Personnes à mobilité réduite & scolaire, sur réservation 022 335 29 72, 077 999 34 50m contact@access-mobility.ch

- 5) **Saméo : Service de Transport Spécialisé** : pour personnes à mobilité et réduite et/ou avec des besoins spécifiques, sur réservation 079 889 09 78, info@sameo.ch

- 6) **Service d'accompagnement des TPG** : « Mobilité pour tous » , par le biais de la Fondation Foyer-Handicap: accompagnement dans les véhicules TPG, de porte à porte, service gratuit hormis le prix du trajet normal, disponible du lundi au vendredi de 8h à 18h (sauf jours fériés) : Réservation au moins 48 heures à l'avance, au 022 328 11 11 ou mobilitepourtous@label-fh.ch

GENEVEROULE

Présentation Genèveroule est une association à but non lucratif, reconnue d'utilité publique et qui poursuit une double mission : la promotion de la mobilité douce à vélo et l'insertion socio-professionnelle. Notre service « Caddie service » vous propose un système de livraison aux particuliers afin de vous soulager lors de vos trajets.

Prestations **Nous livrons vos achats à votre domicile ou au lieu de votre choix**

- Depuis nos commerces partenaires : adressez-vous au comptoir « Caddie Service » ou appelez le numéro de contact
- Depuis tout commerce : contactez le **079 859 99 40** pour commander une livraison
- Livraison dans la journée

Nous récupérons vos recyclables secs

- PET, verre, papier, carton, piles, ALU, fer blanc
- Petits électro-ménagers
- Nous récupérons vos recyclables à votre domicile en lien ou non avec une livraison et les amenons au point de recyclage le plus proche

Contact **Caddie Service**

Tél. 079 859 99 40

infocaddie@geneveroule.ch

Toutes les informations sur :

<https://www.geneveroule.ch/fr/livraisons-caddie-service/>

Lundi-vendredi, 9h-12h et 13h30-18h30

Samedi de 09h00 à 17h30