

# Bien vivre cet été

- Buvez beaucoup d'eau et mangez léger
- Restez en contact avec vos proches
- Profitez de l'ombre des arbres, sortez tôt le matin avant les chaleurs (plan gratuit des espaces verts disponible sur commande)

## Ce que la Ville de Vernier propose aux seniors pour cet été particulier :

- Organiser une balade au frais accompagnée par un bénévole de la Croix-Rouge genevoise
- Vous appeler régulièrement pour prendre de vos nouvelles
- Vous donner des petits coups de main pratiques

Pour toute information contactez  
le service de la cohésion sociale

022 306 06 70 \*  
seniors@vernier.ch

\*de 9h à 12h et de 13h à 16h, du lundi au vendredi