



## **Vivre comme personnes aidantes Atelier/Cercle de soutien**

DATE : Le mercredi, 20 novembre 2018

10h30 à 13h30

LIEU : Centre de santé communautaire de l'Estrie  
2081, rue Laval, Bourget (ON) K0A 1E0

### **Pour vous inscrire ou si vous avez des questions**

Laurraine Dorion Davignon  
Cel. 613 898-8756 ou par courriel  
[ucfolaurrainedd@gmail.com](mailto:ucfolaurrainedd@gmail.com)

**Atelier gratuit, un diner sera servi à ceux qui  
seront présents.**



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie

Soutien et répit pour  
les personnes aidantes

### **Objectifs Globaux**

#### **A B C D**

**Acquérir** les outils  
nécessaires pour nous  
soutenir dans nos tâches  
et activités;

**Briser** l'isolement et se  
retrouver entre  
francophones;

**Comprendre** et mieux  
gérer notre stress;

**Donner** à soi, un temps  
de répit mérité sans  
culpabilité.

**Canada**

Ce projet est financé en partie par le Gouvernement du  
Canada par le biais du Programme de partenariats pour le  
développement social – Composante « enfants et familles »



**ALLIANCE DES FEMMES DE LA  
FRANCOPHONIE CANADIENNE**