



## Atelier

### Vivre comme personnes aidantes

Ce projet est financé en partie par Service Ontario Ministère de santé et de soin de longue durée et vise à aider les personnes aidantes naturelles francophones de l'Ontario à survivre en continuant leurs activités et en s'adaptant à leur rôle de façon positive.

**DATE:** le 31 mai, 2019

**HEURE :** 9 :30 – 11 : 45

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

Pour vous inscrire **avant le 29 mai** ou pour de l'information complémentaire, contactez

Linda G. Robert, animatrice  
613 419 1075 ou par courriel à  
[lindagrobert@yahoo.ca](mailto:lindagrobert@yahoo.ca)

Financé par le Ministère de la Santé.

Répit pour les  
personnes aidantes

### Objectifs

#### A B C D

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

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

**C** Comprendre et mieux  
gérer notre stress

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